

L'indice glycémique et la charge glycémique : Comprendre pour mieux choisir

Une présentation complète pour comprendre comment ces deux indicateurs influencent notre santé et nos choix alimentaires quotidiens.





Partie 1

Fondamentaux et définitions

Comprendre les bases scientifiques et les différences essentielles entre l'indice glycémique et la charge glycémique.

La courbe de glycémie montre la différence entre aliments à IG bas (courbe plate) et IG élevé (pic prononcé).



La charge glycémique (CG) : une notion complémentaire

Définition

La CG prend en compte l'IG mais aussi la quantité réelle de glucides consommée dans une portion standard.

Formule : $CG = (IG \times \text{grammes de glucides}) \div 100$

Exemple concret

Pastèque : IG élevé (72) mais CG faible (5 pour 150g) car elle contient beaucoup d'eau et peu de glucides.

Classification

CG faible < 10

CG modérée 11-19

CG élevée ≥ 20

Pourquoi différencier IG et CG ?



Vision incomplète

L'IG seul ne reflète pas l'impact réel d'une portion normale sur la glycémie.

Image plus précise

La CG donne une représentation plus fidèle de la réponse glycémique post-prandiale.

Éviter les idées reçues

Certains aliments avec IG élevé peuvent avoir une CG faible et vice versa.

Chapitre 1 : L'IG et la CG en chiffres



Pain blanc

IG : 70 (élevé)

CG : élevée selon portion

2 tranches = CG 20



Flocons d'avoine

IG : 40 (bas)

CG : faible

Bol de 200g = CG 8



Riz à cuisson rapide

IG : 85 (très élevé)

CG : très élevée

Portion 150g = CG 35



Banane

IG : 60 (moyen)

CG : modérée

1 banane = CG 12



Partie 2

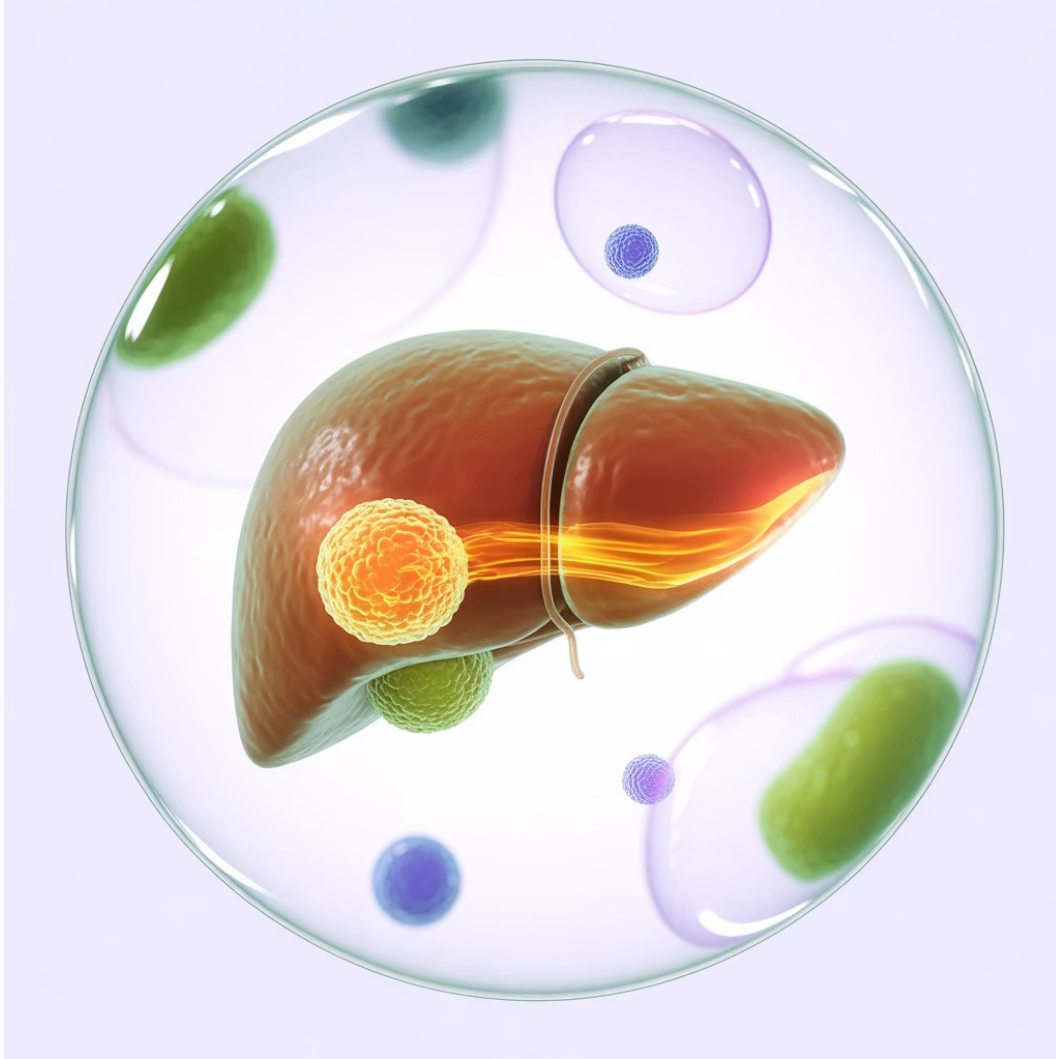
Mécanismes physiologiques et impacts santé

Comment l'IG et la CG influencent notre métabolisme et leur impact sur notre santé à court et long terme.

La glycémie et son régulateur : l'insuline



Le rôle du glucagon



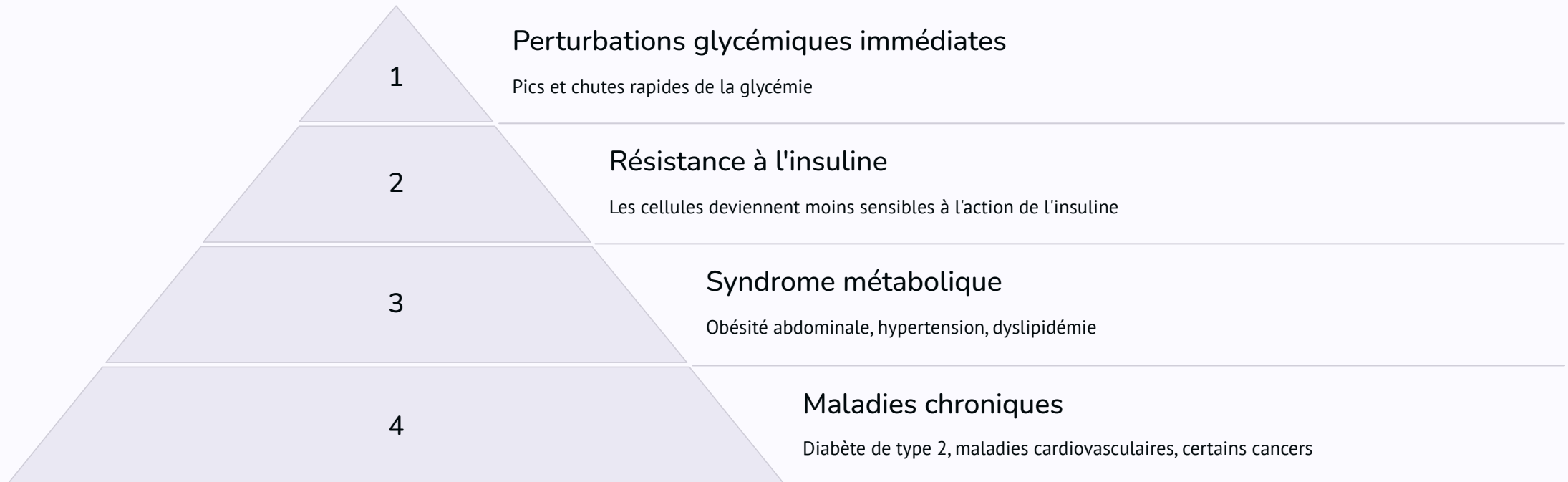
Hormone antagoniste de l'insuline

Le glucagon est sécrété par les cellules alpha du pancréas lorsque la glycémie devient trop basse.

- Libère du glucose stocké dans le foie (glycogénolyse)
- Stimule la production de glucose à partir d'autres substances (néoglucogenèse)
- Maintient la glycémie stable entre les repas
- Préviend les hypoglycémies lors d'un jeûne prolongé

L'équilibre insuline/glucagon est essentiel pour une bonne santé métabolique.

Conséquences d'une consommation excessive d'aliments à IG élevé



Une alimentation riche en aliments à IG élevé crée un cercle vicieux de désordres métaboliques qui s'aggravent progressivement avec le temps.

IG, CG et performance sportive

Avant l'effort



IG bas à modéré (40-60) pour une recharge glycogénique progressive et durable.

Exemples : pâtes complètes, riz brun, pain aux céréales.

1

2

Après l'effort



IG modéré (55-70) avec protéines pour une récupération optimale.

Exemples : lait chocolaté, smoothie aux fruits, sandwich au poulet.

3

Pendant l'effort



IG élevé (70-100) pour un apport rapide d'énergie pendant l'exercice.

Exemples : boissons énergétiques, gels, bananes mûres.



Partie 3

Applications pratiques et conseils alimentaires

Comment appliquer concrètement les concepts d'IG et de CG dans votre alimentation quotidienne.

Choisir ses aliments selon l'IG et la CG

Stratégies efficaces

- Favoriser les aliments à IG bas : légumes verts, légumineuses, céréales complètes
- Limiter les aliments ultra-transformés à IG très élevé
- Associer les glucides à des protéines et bonnes graisses
- Être attentif aux modes de cuisson qui modifient l'IG

⚠ Attention : la purée de pomme de terre déshydratée peut avoir un IG supérieur à 90, bien plus élevé que la pomme de terre entière cuite à l'eau (IG $\approx$ 65).



Les courses alimentaires sont un moment clé pour faire des choix judicieux concernant l'IG et la CG.



Exemples d'aliments à IG bas et CG faible

Légumes

- Haricots verts (IG 30)
- Brocoli (IG 15)
- Aubergine (IG 20)
- Poivrons (IG 15)

Fruits

- Pommes (IG 35)
- Cerises (IG 25)
- Baies (IG 25-40)
- Pêches (IG 40)

Céréales et légumineuses

- Quinoa (IG 35)
- Lentilles (IG 30)
- Pois chiches (IG 35)
- Orge (IG 25)

Autres

- Figues sèches (IG 35)
- Yaourt nature (IG 35)
- Noix et graines (IG < 15)
- Chocolat noir >70% (IG 25)

Impact de la transformation et préparation



Céréale complète

IG bas ($\approx 35-45$)

Structure intacte, digestion lente



Mouture

IG moyen ($\approx 50-65$)

Structure partiellement détruite



Cuisson

IG plus élevé ($\approx 65-75$)

Gélatinisation de l'amidon



Ultra-transformation

IG très élevé ($\approx 75-90$)

Structure totalement modifiée

Conseil : préférer les pâtes al dente (IG ≈ 50) aux pâtes trop cuites (IG ≈ 65) et le riz complet (IG ≈ 50) au riz blanc à cuisson rapide (IG ≈ 85).

L'importance des fibres, protéines et lipides



Ces nutriments ralentissent l'absorption du glucose

- **Fibres**

Forment un gel qui ralentit le transit intestinal et l'absorption des glucides.

- **Protéines**

Stimulent la sécrétion d'hormones favorisant la satiété et ralentissent la vidange gastrique.

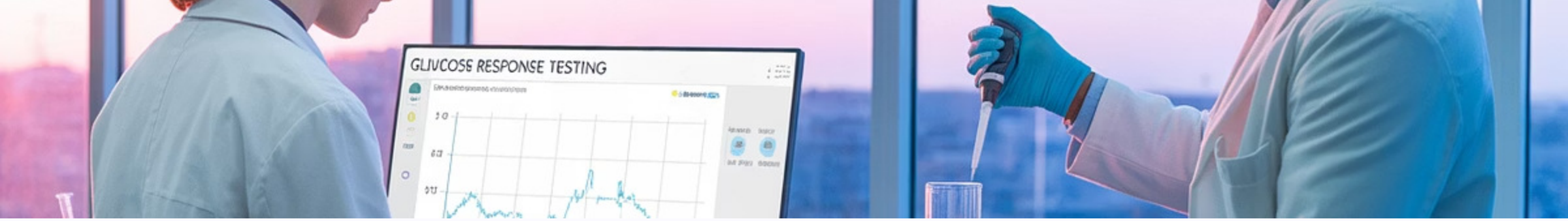
- **Lipides**

Ralentissent considérablement la digestion et l'absorption des glucides.

Un repas équilibré associant ces nutriments abaisse significativement la réponse glycémique globale, même si certains aliments ont individuellement un IG élevé.

La charge glycémique dans la gestion du poids





Partie 4

Perspectives, limites et controverses

Une analyse critique des concepts d'IG et de CG, leurs limites scientifiques et les débats actuels.

Limites de l'IG

Portions non considérées

L'IG ne prend pas en compte la quantité réellement consommée, ce qui peut conduire à des interprétations erronées.

Exemple : la pastèque a un IG élevé mais une CG faible en raison de sa teneur élevée en eau.

Variabilité individuelle

La réponse glycémique peut varier considérablement d'une personne à l'autre selon :

- L'âge et le sexe
- La composition du microbiote intestinal
- Le niveau d'activité physique
- Les facteurs génétiques

Qualité nutritionnelle globale

L'IG ne reflète pas la densité nutritionnelle d'un aliment ni sa teneur en autres nutriments essentiels.

Certains aliments à IG bas peuvent être pauvres en nutriments ou riches en graisses saturées.

Critiques et recommandations officielles

"L'indice glycémique ne devrait pas être utilisé comme seul critère pour évaluer la qualité d'un aliment ou établir un plan alimentaire."

– Diabète Québec, 2023

La plupart des organismes de santé recommandent :

- Une alimentation variée, équilibrée et peu transformée
- La considération de l'IG comme un outil parmi d'autres
- De ne pas classer les aliments en "bons" ou "mauvais" uniquement sur la base de l'IG



Les professionnels de santé recommandent une approche globale de l'alimentation plutôt qu'une focalisation excessive sur l'IG.



La charge glycémique : un outil plus réaliste ?

1

Intégration quantité/qualité

La CG prend en compte à la fois la qualité des glucides (IG) et leur quantité dans une portion standard.

Elle offre une vision plus complète de l'impact réel d'un aliment sur la glycémie.

2

Meilleure prédiction

Les études montrent que la CG prédit mieux les effets métaboliques des repas que l'IG seul.

Elle permet de comprendre pourquoi certains fruits sucrés n'ont pas d'impact négatif sur la glycémie.

3

Utilisation pratique

Plus adaptée pour guider les choix alimentaires quotidiens et la composition des repas.

Facilite l'équilibrage d'un repas comportant des aliments à IG variés.

Innovations et recherches récentes (2025)



Base de données mondiale actualisée

Projet international de standardisation des mesures d'IG et CG pour plus de 5000 aliments courants.
Intégration des variations régionales et des méthodes de préparation.



IG et sommeil

Nouvelles études sur l'impact d'un repas du soir à IG bas/élevé sur la qualité du sommeil et la récupération.

Liens avec les hormones du stress et la régulation circadienne.



Applications mobiles personnalisées

Développement d'outils intégrant capteurs glycémiques et IA pour déterminer la réponse glycémique individuelle.

Recommandations nutritionnelles adaptées au profil métabolique unique.



Cas pratique : planification d'un repas équilibré



Menu à IG bas et CG modérée

Aliment	IG	CG
Salade de lentilles (150g)	30	5
Légumes verts variés (200g)	15	1
Filet de poulet (120g)	0	0
Huile d'olive (1 c.s.)	0	0
Pomme (1 moyenne)	35	6
Total du repas	-	12

Ce repas complet présente une CG modérée (12) malgré un volume satisfaisant, grâce à la combinaison judicieuse de protéines, fibres et graisses saines.



Impact de l'IG et CG sur les maladies chroniques

42%

Réduction risque
diabète

Une alimentation à IG bas et CG modérée peut réduire jusqu'à 42% le risque de développer un diabète de type 2 selon une étude sur 20 ans.

18%

Amélioration lipides
sanguins

Réduction moyenne du cholestérol LDL chez les personnes suivant un régime à IG bas pendant 6 mois.

12%

Baisse pression
artérielle

Diminution moyenne de la pression artérielle systolique avec une alimentation à faible CG selon une méta-analyse récente.

Le rôle de l'éducation nutritionnelle

Compétences essentielles à développer

1 Lecture des étiquettes

Apprendre à identifier les sucres ajoutés et à évaluer la qualité des glucides.

2 Compréhension des concepts

Maîtriser les notions d'IG et CG pour faire des choix éclairés au quotidien.

3 Techniques culinaires

Adopter des méthodes de préparation qui préservent un IG bas (cuisson al dente, acidification).



L'éducation nutritionnelle permet d'autonomiser les personnes dans leurs choix alimentaires quotidiens.

Mythes courants sur l'IG et la CG



Mythe 1 : "Tous les sucres rapides sont mauvais"

~~Les aliments contenant des sucres simples sont toujours à éviter.~~

Réalité : Certains fruits contiennent des sucres simples mais ont un IG modéré et une CG faible grâce aux fibres, vitamines et minéraux qu'ils contiennent.



Mythe 2 : "Les fruits sucrés sont à éviter"

~~La banane, le raisin ou la mangue font grossir à cause de leur teneur en sucre.~~

Réalité : Ces fruits ont une CG modérée en portion normale et offrent des bénéfices nutritionnels considérables (fibres, antioxydants, vitamines).



Mythe 3 : "L'IG est le seul critère important"

~~Il suffit de choisir des aliments à IG bas pour avoir une alimentation saine.~~

Réalité : Une alimentation équilibrée doit aussi considérer la densité nutritionnelle, les portions et l'équilibre global des repas.

L'IG dans les régimes populaires



Régime méditerranéen

- Riche en aliments à IG bas
- Abondance de légumes, légumineuses
- Graisses saines (huile d'olive)
- CG globale modérée



Régime cétogène

- Très faible en glucides (<50g/jour)
- CG extrêmement basse
- Riche en graisses (70-80%)
- Induit la cétose métabolique



Régime DASH

- Équilibre IG et CG
- Limite sodium et sucres ajoutés
- Riche en potassium, calcium
- Bénéfique pour l'hypertension

Ces régimes populaires intègrent, à différents degrés, les principes de l'IG et de la CG dans leurs recommandations alimentaires.

Impact de l'IG sur la gestion du diabète



Bénéfices cliniquement prouvés

- Réduction de l'HbA1c (marqueur de contrôle glycémique à long terme) de 0,5% en moyenne
- Diminution des fluctuations glycémiques journalières
- Réduction des hypoglycémies chez les diabétiques de type 1
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Diminution des doses d'insuline nécessaires
- Réduction du risque de complications

✓ Le remplacement d'aliments à IG élevé par des alternatives à IG bas améliore significativement le contrôle glycémique des patients diabétiques.

L'IG et la charge glycémique chez les enfants



Petite enfance

Établir des habitudes alimentaires saines dès le plus jeune âge avec des aliments peu transformés.



Âge scolaire

Privilégier des collations à IG bas pour maintenir l'attention et l'énergie tout au long de la journée.



Adolescence

Adapter l'alimentation aux besoins énergétiques accrus tout en maintenant une CG modérée.

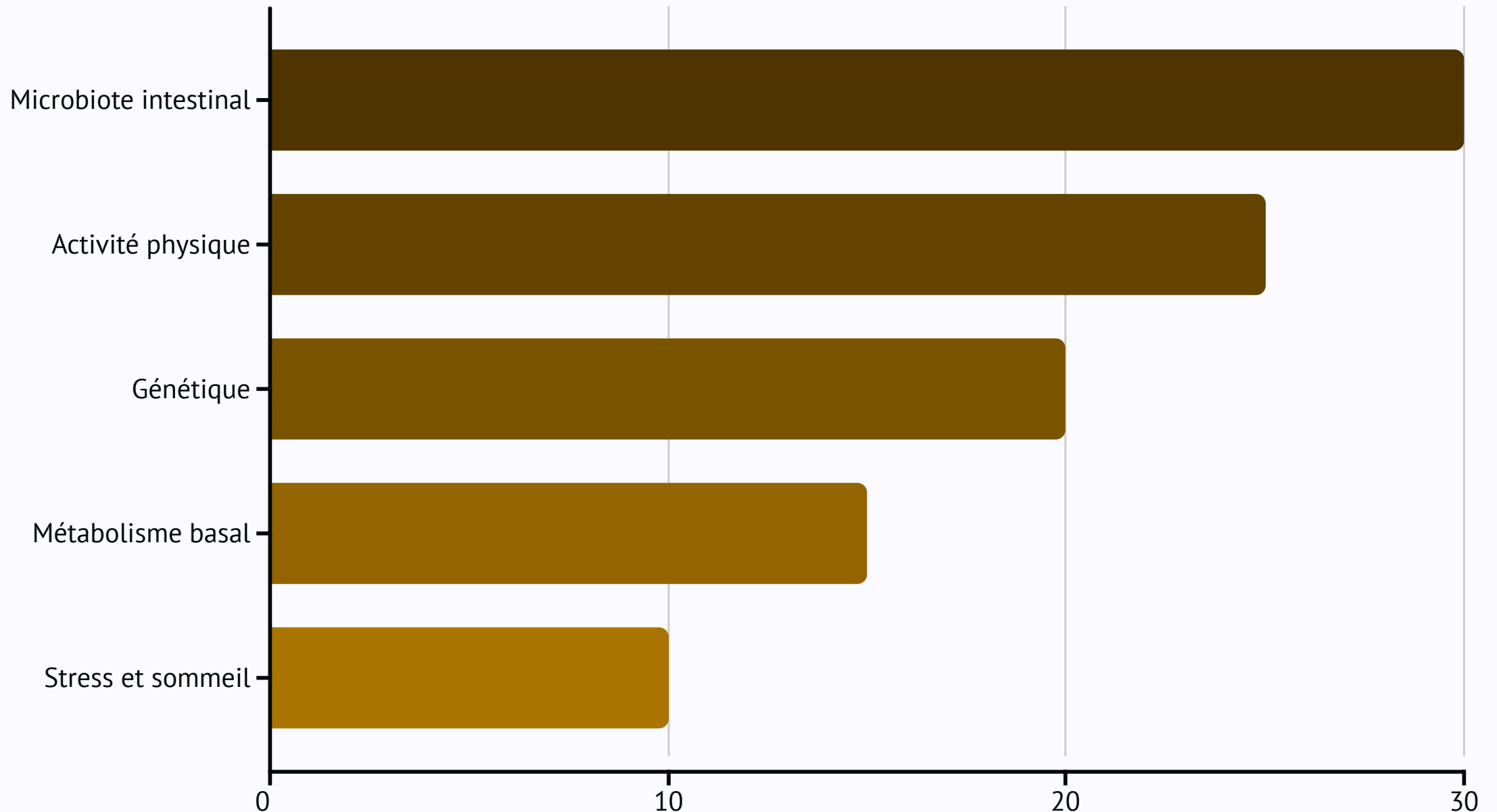


Approche familiale

Créer un environnement alimentaire favorable à la santé métabolique de toute la famille.

Une alimentation à IG modéré et CG contrôlée chez l'enfant joue un rôle important dans la prévention de l'obésité infantile et des troubles métaboliques précoces.

Influence des facteurs individuels



Ces variations individuelles expliquent pourquoi la réponse glycémique à un même aliment peut différer considérablement d'une personne à l'autre, justifiant une approche personnalisée.

Outils pour mesurer IG et CG au quotidien

Applications et technologies



Applications mobiles

Des apps comme "GlycéMiam" ou "DiabétiquePlus" offrent des bases de données complètes sur l'IG et la CG de milliers d'aliments.



Calculateurs de CG

Outils en ligne permettant d'estimer la CG d'un repas entier à partir des ingrédients et portions.



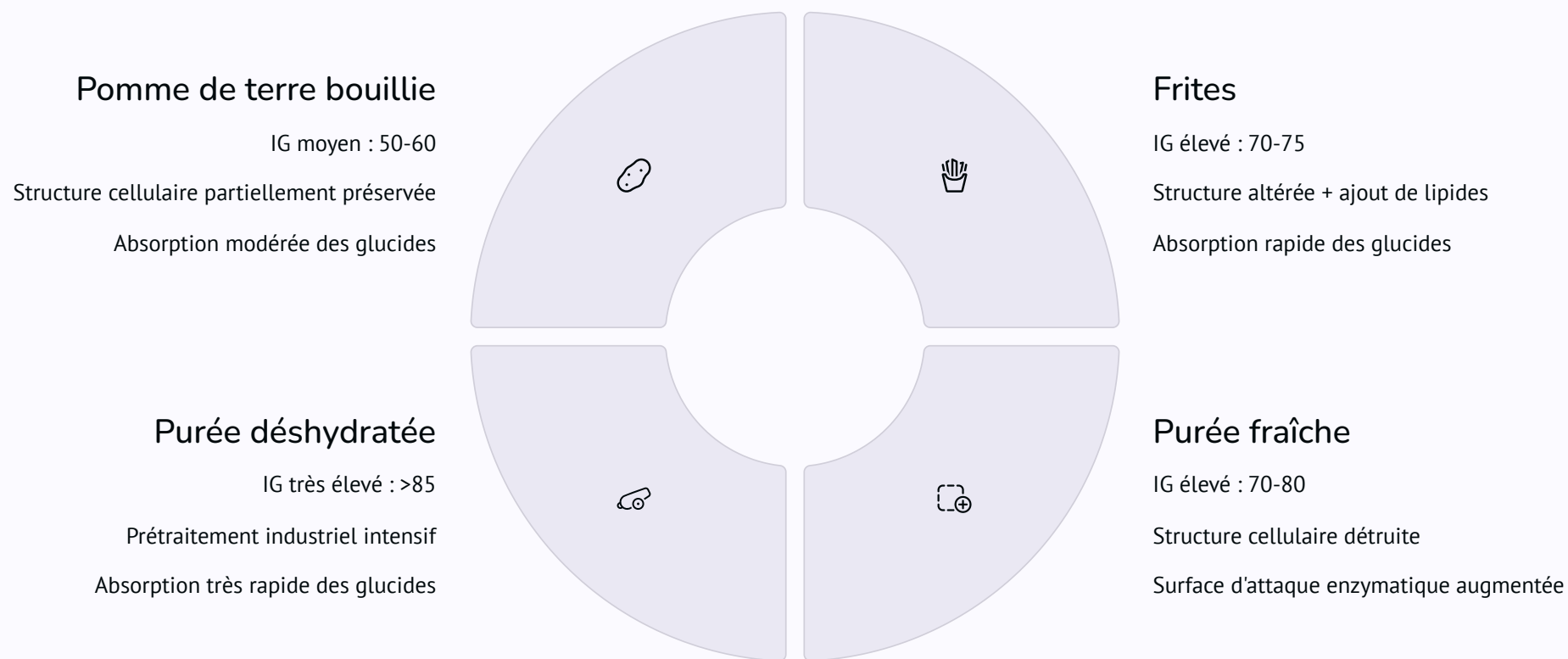
Capteurs glycémiques

Dispositifs portables qui mesurent votre réponse glycémique individuelle aux aliments consommés.



Les technologies modernes facilitent le suivi quotidien de l'IG et de la CG, permettant des choix alimentaires plus éclairés et personnalisés.

Étude de cas : l'effet de la cuisson sur l'IG de la pomme de terre



Cette variation importante de l'IG d'un même aliment selon sa préparation démontre l'importance de considérer non seulement l'aliment mais aussi sa méthode de cuisson.

Aliments ultra-transformés et IG



Caractéristiques problématiques

- IG généralement très élevé (>70) dû aux procédés industriels
- Glucides raffinés et rapidement absorbés
- Faible teneur en fibres qui pourraient ralentir l'absorption
- Ajout fréquent de sucres cachés (sirop de glucose-fructose, dextrose)
- Association fréquente avec des graisses de mauvaise qualité

⊗ La consommation régulière d'aliments ultra-transformés est associée à un risque accru de troubles métaboliques, de prise de poids et de diabète de type 2.



Le rôle des fibres alimentaires

Fibres solubles

Forment un gel visqueux dans l'intestin qui ralentit considérablement l'absorption des glucides.

- Pectines (pommes, agrumes)
- Gommés (avoine, orge)
- Mucilages (graines de lin, psyllium)

Fibres insolubles

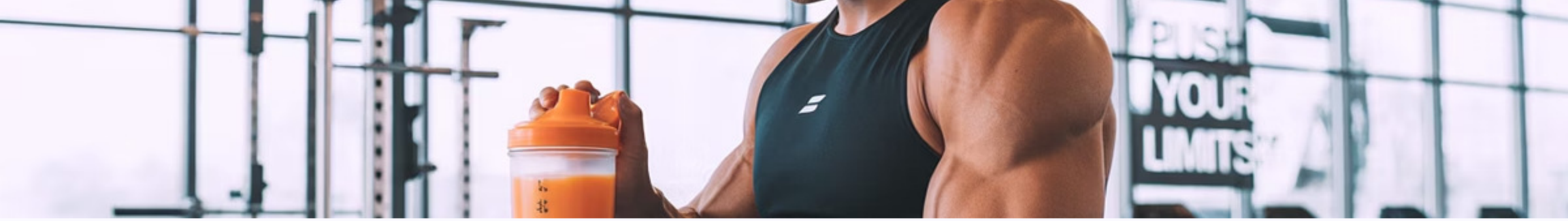
Accélèrent le transit intestinal et limitent le temps de contact des glucides avec les enzymes digestives.

- Cellulose (légumes verts)
- Hémicellulose (son de blé)
- Lignine (graines entières)

Bénéfices métaboliques

Les fibres contribuent à réduire l'IG et la CG effective des repas.

- Augmentation de la satiété
- Amélioration de la sensibilité à l'insuline
- Nourriture pour le microbiote intestinal



IG et CG dans la pratique sportive

1

Sport d'endurance

Avant : repas à IG bas-moyen 3-4h avant (pâtes complètes, riz brun)

Pendant : glucides à IG élevé (gels, boissons énergétiques)

Après : IG moyen avec protéines (smoothie banane-lait)

2

Sport de force

Avant : repas à IG bas 2h avant (quinoa, patate douce)

Pendant : hydratation simple, peu de glucides

Après : IG moyen avec protéines (yaourt, fruits, protéines)

3

Sport intermittent

Avant : IG bas-moyen 2h avant (flocons d'avoine)

Pendant : glucides à IG élevé si effort >1h

Après : fenêtre anabolique avec IG moyen-élevé



Impact de l'IG sur la faim et la prise alimentaire

Repas à IG élevé

1

0h : Consommation d'un repas à IG élevé (ex : pain blanc, confiture)

30min : Pic glycémique important

1h30 : Chute rapide de la glycémie sous le niveau initial

2h : Sensation de faim intense, fatigue, irritabilité

3h : Recherche fréquente de collation sucrée, déclenchant un nouveau cycle

2

Repas à IG bas

0h : Consommation d'un repas à IG bas (ex : flocons d'avoine, fruits frais)

1h : Élévation modérée et progressive de la glycémie

2h-3h : Plateau glycémique stable

4h : Diminution lente de la glycémie

5h : Retour progressif de la sensation de faim

Recommandations pour les personnes sédentaires



Principes adaptés à une faible dépense énergétique

1

Limiter strictement

Les aliments à IG et CG élevés sont particulièrement problématiques chez les personnes sédentaires car l'excès de glucose n'est pas utilisé par les muscles.

2

Privilégier la satiété

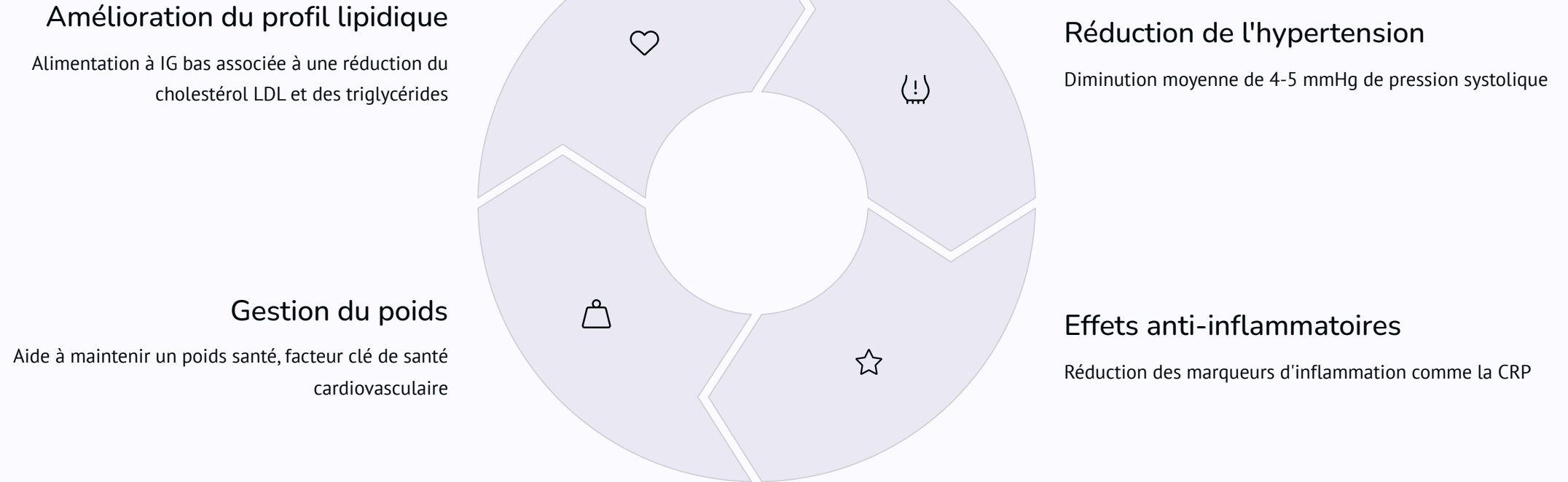
Les aliments à IG bas créent une sensation de satiété durable qui aide à limiter les grignotages entre les repas.

3

Miser sur les fibres

Les aliments complets et riches en fibres ralentissent l'absorption des glucides et améliorent la santé métabolique même sans activité physique.

IG et CG dans la prévention des maladies cardiovasculaires



Les études épidémiologiques montrent une réduction de 15-20% du risque cardiovasculaire chez les personnes suivant un régime à IG bas et CG modérée sur le long terme.

Le paradoxe de la palatabilité

Plaisir et santé peuvent coexister

Contrairement à l'idée reçue, les aliments à IG bas sont souvent plus savoureux et satisfaisants que leurs équivalents ultra-transformés :

- Les légumineuses et céréales complètes offrent des saveurs complexes et des textures variées
- Les fruits et légumes frais apportent une multitude de saveurs naturelles
- Les aliments peu transformés conservent leurs arômes naturels
- La réduction des aliments ultra-sucrés permet de redécouvrir les saveurs subtiles

"Manger sainement ne signifie pas renoncer au plaisir, mais redécouvrir de nouvelles saveurs et sensations gustatives."



Une alimentation à IG bas encourage la créativité culinaire et la découverte de nouvelles saveurs, rendant le changement d'habitudes alimentaires plus durable.

Les erreurs fréquentes dans l'interprétation de l'IG



Confondre IG et teneur en sucre

L'IG ne mesure pas la quantité de sucre dans un aliment mais sa capacité à élever la glycémie.

Exemple : La pastèque contient du sucre mais a une CG faible, tandis que le pain blanc contient peu de sucre mais a un IG et une CG élevés.



Négliger l'effet des combinaisons

L'IG d'un aliment seul ne reflète pas celui du repas complet.

Exemple : Du pain à IG élevé consommé avec de l'avocat et des protéines aura un impact glycémique bien moindre que consommé seul.



Classer les aliments en "bons" ou "mauvais"

Juger un aliment uniquement sur son IG est une approche réductrice.

Exemple : Les carottes cuites ont un IG assez élevé mais sont excellentes pour la santé et ont une CG très faible.

IG et CG dans les recommandations internationales

Organisation	Position sur l'IG/CG	Recommandations
Organisation Mondiale de la Santé (OMS)	Favorable avec nuances	Encourager la consommation d'aliments à IG bas dans le cadre d'une alimentation équilibrée
American Diabetes Association (ADA)	Reconnaissance officielle	Intégration de l'IG/CG comme outil utile dans la gestion du diabète
Association Européenne d'Étude du Diabète	Position positive	Préférence pour les glucides à IG bas et attention à la qualité globale
Agence Nationale de Sécurité Sanitaire (ANSES)	Réservée mais ouverte	Valeur éducative mais ne doit pas être le seul critère de choix

Bien que les positions varient légèrement, la plupart des organismes de santé reconnaissent la valeur des concepts d'IG et de CG dans le cadre d'une approche nutritionnelle globale.

Les aliments à éviter ou limiter



Sodas et boissons sucrées

IG très élevé (>70)

Sucres rapidement absorbés

Aucun nutriment bénéfique



Pâtisseries industrielles

IG élevé (>70) et CG très élevée

Association sucre raffiné et graisses

Additifs et conservateurs



Riz blanc à cuisson rapide

IG très élevé (>85)

Prétraitement industriel intensif

Absence de fibres régulateurs



Snacks ultra-transformés

IG variable mais généralement élevé

Portions faciles à surconsommer

Faible densité nutritionnelle

Les aliments à privilégier

Légumineuses

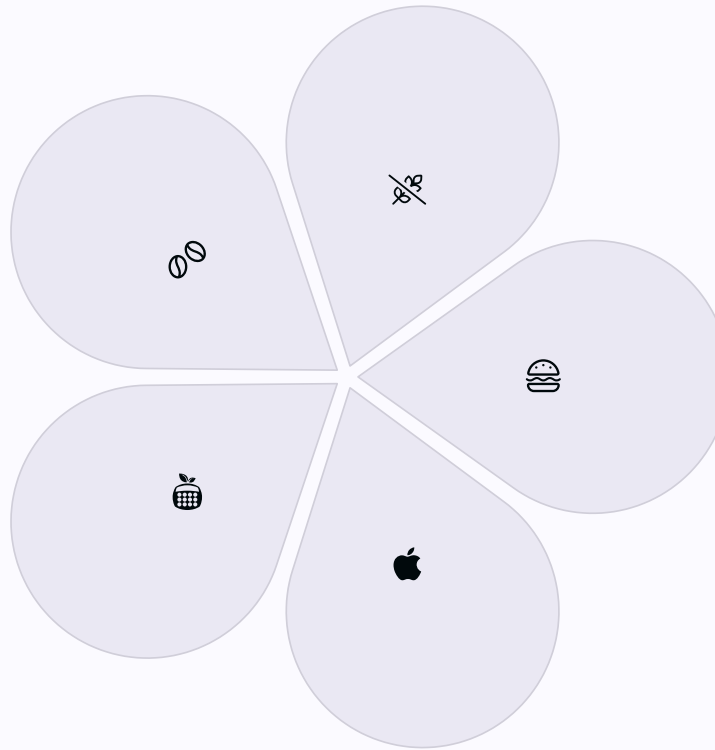
Lentilles (IG 30), haricots rouges (IG 28), pois chiches (IG 35)

Riches en fibres, protéines végétales et minéraux

Oléagineux

Amandes, noix, noisettes (IG <15)

Acides gras insaturés bénéfiques et protéines végétales



Céréales complètes

Avoine (IG 40), orge (IG 25), quinoa (IG 35), seigle (IG 40)

Conservation du germe et des enveloppes riches en nutriments

Légumes frais

Légumes verts (IG <20), crucifères (IG <15), tomates (IG 30)

Faible densité calorique, richesse en vitamines et antioxydants

Fruits à IG bas

Pommes (IG 35), poires (IG 30), baies (IG 25-40), agrumes (IG 35)

Riches en fibres solubles et polyphénols protecteurs

Comment intégrer IG et CG dans son quotidien ?

Stratégies pratiques

1 Planification des repas

Préparer ses menus à l'avance en intégrant principalement des aliments à IG bas et CG modérée.

2 Lecture des étiquettes

Identifier les sucres ajoutés et les ingrédients raffinés qui augmentent l'IG d'un produit.

3 Cuisine maison

Privilégier la préparation maison pour contrôler les ingrédients et les méthodes de cuisson.

4 Substitutions intelligentes

Remplacer progressivement les aliments à IG élevé par des alternatives à IG bas (riz complet vs blanc).



La planification est une étape clé pour intégrer les principes de l'IG et de la CG sans se sentir dépassé par les changements alimentaires.

Témoignages et retours d'expérience



Marie, 34 ans, marathonnienne

"Depuis que j'ai adapté mon alimentation selon l'IG, mes performances en endurance se sont améliorées de façon spectaculaire. Je n'ai plus ces coups de fatigue au milieu de mes courses et ma récupération est bien plus rapide."



Dr. Laurent, endocrinologue

"Chez mes patients diabétiques qui ont adopté une alimentation à IG bas, j'observe une réduction moyenne de 0,7% de l'HbA1c en 3 mois, ce qui est cliniquement très significatif."

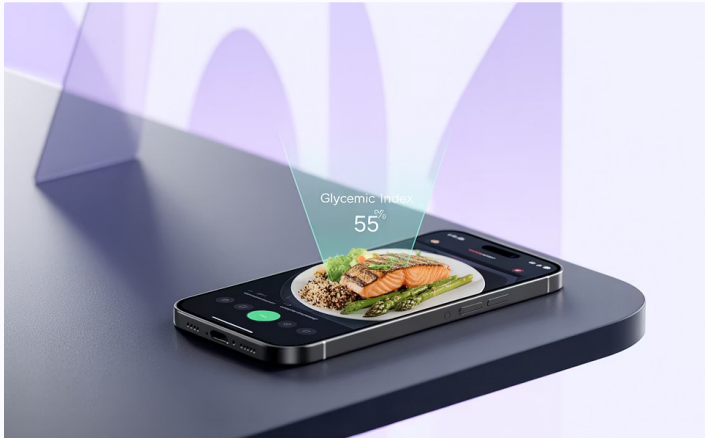


Sophie, 42 ans, mère de famille

"En modifiant les repas familiaux pour privilégier les aliments à IG bas, j'ai remarqué que mes enfants sont plus concentrés à l'école et moins irritables en fin de journée."



Outils numériques et innovations



Applications mobiles

- "GlycoSmart" : base de données IG/CG avec scanner de code-barres
- "MealPlanner Pro" : suggestions de repas à IG contrôlé
- "DiabèteAssist" : calcul d'impact glycémique des repas



Objets connectés

- Balances intelligentes calculant la CG des portions
- Capteurs glycémiques continus non invasifs
- Fourchettes connectées mesurant la vitesse de consommation



Bases de données alimentaires

- Sources officielles actualisées régulièrement
- Intégration des variations régionales et saisonnières
- Données personnalisées selon profil métabolique

Perspectives futures en recherche

1

2025-2026 : Microbiote et réponse glycémique

Études approfondies sur l'influence du microbiote intestinal dans la réponse glycémique individuelle.

Développement de prébiotiques ciblés pour optimiser la réponse aux glucides.

2

2026-2027 : Personnalisation nutritionnelle avancée

Algorithmes prédictifs basés sur des biomarqueurs multiples (génétique, microbiote, métabolome).

Applications mobiles capables de prédire la réponse glycémique personnelle à n'importe quel aliment.

3

2027-2028 : Nouveaux index nutritionnels

Développement d'indices multifactoriels intégrant IG, CG, densité nutritionnelle et impact environnemental.

Systèmes d'étiquetage alimentaire basés sur ces indices complexes.



Résumé des points clés



L'IG mesure la vitesse

L'indice glycémique quantifie la rapidité avec laquelle un aliment glucidique élève la glycémie par rapport au glucose pur (référence 100).



Équilibre global

L'importance d'une alimentation équilibrée, variée et peu transformée, où l'IG/CG sont des critères parmi d'autres.



Personnalisation

La nécessité d'adapter les recommandations en fonction du profil individuel, de l'activité physique et des objectifs de santé.



La CG intègre la quantité

La charge glycémique combine l'IG et la quantité réelle de glucides consommée, offrant une vision plus précise de l'impact glycémique.



Préparation culinaire

L'influence considérable des méthodes de cuisson et de préparation sur l'IG des aliments.



Prévention santé

Le rôle clé d'une alimentation à IG bas/CG modérée dans la prévention des maladies chroniques et la gestion du poids.

Appel à l'action

Adoptez une alimentation consciente

1 Commencez progressivement

Remplacez d'abord les aliments à IG très élevé par des alternatives à IG modéré, puis intégrez de plus en plus d'aliments à IG bas.

2 Privilégiez le naturel

Choisissez des aliments complets, peu transformés et aussi proches que possible de leur état naturel.

3 Consultez un professionnel

Un diététicien-nutritionniste pourra vous proposer un plan alimentaire personnalisé tenant compte de vos besoins spécifiques.



Le changement d'habitudes alimentaires est un processus qui demande du temps. Soyez patient et célébrez chaque petit pas vers une alimentation plus équilibrée.

- ✓ Une alimentation à IG bas et CG modérée peut être à la fois savoureuse, satisfaisante et bénéfique pour votre santé à long terme.

Merci de votre attention !

Questions & échanges

N'hésitez pas à poser vos questions sur les concepts présentés ou à partager votre expérience personnelle avec l'IG et la CG.

Ressources complémentaires

- Guide pratique "L'IG au quotidien" (PDF téléchargeable)
- Application mobile "GlycéMiam" pour smartphone
- Groupe de discussion et partage de recettes

Prochaines sessions

Ateliers pratiques de cuisine à IG bas

Consultation individuelle avec un nutritionniste

Nourish Your Body

