

Découvrez les Index Glycémiques



Exclusif: le 1er chapitre
du Montignac 2009
"Découvrez les Index Glycémiques"

Réservé aux abonnées de la méthode Montignac sur Internet



Le concept de l'Index Glycémique



L'index glycémique mesure la capacité d'un glucide (à contenu identique de glucide pur) à élever la glycémie par rapport à une échelle de valeur construite en prenant le glucose pur comme référence.

Tous les glucides ont ainsi été positionnés sur l'échelle des index glycémiques compte tenu de leur nature/potentialité métabolique.

La découverte de l'index glycémique (IG)

Pendant longtemps, on a considéré que tous les glucides, à quantité égale, avaient la même incidence sur la glycémie. C'est pourquoi lorsqu'ils découvraient qu'un de leurs patients était diabétique, les médecins recommandaient à ces derniers de ne plus manger de glucides (fruits, céréales, légumineuses...), ce qui les contraignait à un régime d'exclusion quasi impossible à suivre.

Heureusement, au milieu des années 1970, un chercheur de l'université de Stamford aux États-Unis (P.A. Crapo) mit au contraire en évidence au cours de différentes expérimentations que les glucides avaient des incidences différentes sur la glycémie. Crapo fut donc le premier à montrer à travers plusieurs études que les diabétiques pouvaient continuer à consommer des glucides à condition que ces derniers aient une faible incidence sur la glycémie. Ses expérimentations montrèrent même que l'on pouvait stabiliser le diabète, voire le réduire par le seul choix judicieux de certains glucides.

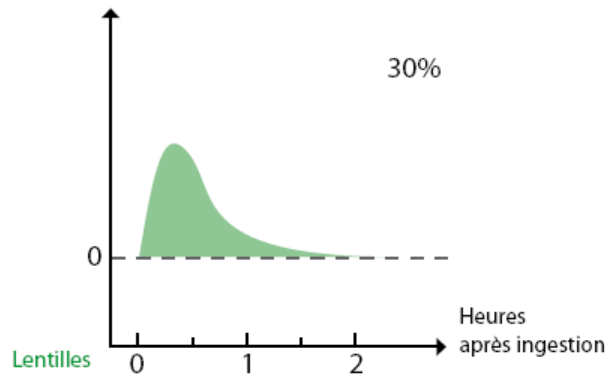
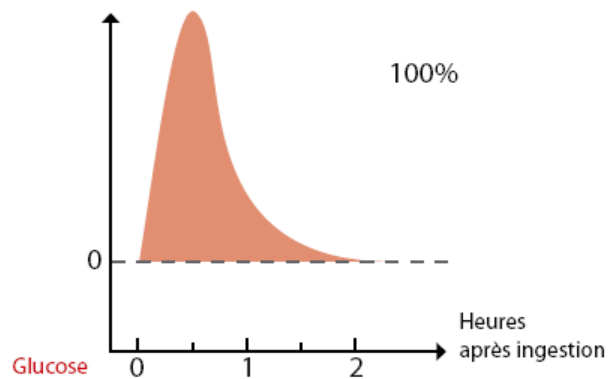
En 1981, un chercheur de l'université de Toronto au Canada, David Jenkins, reprenant les travaux de Crapo, mit au point une hiérarchisation des glucides à partir de leur incidence sur la glycémie en donnant à chacun d'entre eux un index calculé par rapport au glucose pur auquel était donnée la valeur 100.



L'index 100 donné arbitrairement au glucose représente en fait la surface du triangle de la courbe d'hyperglycémie correspondante. Pour une même quantité de glucide pur (50 g), l'index glycémique des autres glucides est ainsi calculé selon la formule suivante:

$$\frac{\text{surface du triangle du glucide testé}}{\text{surface du triangle du glucose}} \times 100$$

L'index glycémique est ainsi d'autant plus élevé que l'hyperglycémie induite par le glucide testé est forte et inversement.



Courbe de la glycémie deux heures après l'ingestion de glucose d'une part et de lentilles d'autre part pour des portions de glucides identiques (50g)



L'index glycémique dans l'amaigrissement

Crapo et Jenkins étaient des diabétologues. Leurs études sur la variation de l'incidence glycémique des glucides et la mise au point du tableau des index glycémiques avaient donc pour objectif de permettre aux diabétiques un meilleur confort nutritionnel mais aussi et surtout d'introduire un nouveau concept dans le traitement du diabète en invitant les spécialistes de cette pathologie à ajuster leur thérapeutique en conséquence. Or, le moins que l'on puisse dire, c'est que cette découverte, à l'époque, ne souleva pas beaucoup d'enthousiasme dans le petit monde feutré de la diabétologie où, comme dans de nombreux secteurs de la médecine, on se méfie toujours des découvertes révolutionnaires.

Le concept de l'index glycémique resta donc très embryonnaire après sa mise au point et, aujourd'hui encore, plus de 25 ans après, il est souvent traité par la plupart des diabétologues avec la plus grande indifférence malgré toutes les études publiées depuis sur son intérêt thérapeutique.

La classification entre « sucres rapides » et « sucres lents » est fautive !

Pendant longtemps, les glucides ont été classés par les nutritionnistes en deux catégories bien distinctes en fonction de ce que l'on pensait être leur délai d'assimilation par l'organisme : les « *sucres rapides* » d'une part et les « *sucres lents* » d'autre part. Sous la rubrique « *sucres rapides* » (plus exactement glucides rapides) figuraient les sucres simples et les sucres doubles, tels que le glucose et le saccharose contenu notamment dans le sucre de canne ou de betterave. Cette dénomination était fondée sur la croyance selon laquelle leur assimilation se faisait rapidement, peu après l'ingestion, du seul fait de la simplicité de leur molécule d'hydrate de carbone.

Inversement, on classait dans la catégorie des « *sucres lents* » (plus exactement les glucides lents) tous les glucides dont la molécule est complexe (amidon, féculents) dont on pensait que la libération de glucose dans l'organisme se faisait d'une manière lente et progressive du fait de la longue transformation chimique nécessaire pour y parvenir.

C'est ainsi que l'on considérait que les fruits étaient des « *glucides rapides* » (rapidement digestibles), alors que les pommes de terre et le pain étaient des « *glucides lents* » (digestibles lentement).

Or dès 1978, le chercheur australien M.L. Wahlqvist avait démontré que cette croyance était totalement erronée. Les expérimentations prouvèrent en effet que « *la complexité de la molécule d'hydrate de carbone ne conditionne pas la rapidité avec laquelle le glucose est libéré et est assimilé par l'organisme* ».



On constate en effet que le pic glycémique de tous les glucides (c'est-à-dire leur absorption maximale), qu'ils soient simples ou complexe et pris isolément à jeun, survient dans le même laps de temps (environ une demi-heure après leur ingestion). La vitesse d'assimilation des glucides n'est donc pas spécifique, d'un glucide à l'autre, comme on l'a cru pendant longtemps. Il convient donc d'étudier les glucides en fonction de l'augmentation de la glycémie qu'ils induisent. C'est précisément ce que fait le concept de l'index glycémique.

Les années de controverse

J'ai pour ma part découvert le concept de l'index glycémique en 1980 à l'époque où je travaillais aux USA pour une multinationale de l'industrie Pharmaceutique. Etant toujours obsédé par ma surcharge pondérale, après avoir souffert d'être un enfant obèse, j'étais sans cesse à la recherche d'informations susceptibles de me permettre de régler définitivement mon problème de poids. Je mis donc à profit mon avantage de travailler dans un milieu scientifique pour parfaire ma documentation sur le sujet qui me tenait à coeur.

Même si elles ne s'intéressaient qu'au diabète, les études de Crapo publiées en 1976 m'interpellèrent. Car si plus de 85% des diabétiques sont aussi obèses on pouvait faire l'hypothèse que le régime mis au point pour les premiers pouvait éventuellement avoir des effets bénéfiques éventuels sur les seconds. Cela ne coûtait rien en tout cas de le vérifier.

C'est ainsi que j'ai perdu 16 kilos en trois mois au cours de mon séjour américain puis 5 kilos supplémentaires dans les mois qui suivirent en faisant, rappelons-le, un régime pour diabétique, ce que je n'étais pas.

J'avais ainsi montrée que le choix des aliments, entre ce que j'appelais à l'époque « *les bons* » et « *les mauvais* » glucides était donc un moyen efficace pour maigrir tout en continuant à manger normalement sans restriction calorique. Le principe de base, de ce qui deviendra, dès la publication de mon premier livre en 1986 la méthode Montignac, était donc posé.

Le succès immédiat de ce premier livre qui s'adressait plus particulièrement aux hommes d'affaires et surtout du second (« *Je mange donc je maigris* ») publié en 1987 pour le Grand Public) déclancha aussitôt les critiques des nutritionnistes et autres diététiciens pour qui tous les glucides étaient forcément bons. Après m'avoir traîné dans la boue en me traitant d'imposteur et de charlatan, on me mis donc en demeure de m'expliquer en des termes plus scientifiques.

C'est ainsi que dans les éditions suivantes de mes livres j'essayais de justifier mon classement des « *bons* » et des « *mauvais* » glucides en développant le concept de l'index glycémique. Les critiques furent alors encore plus virulentes et on me traita alors d'apprenti sorcier. Les plus grands professeurs montèrent même au créneau pour dénoncer mon imposture dans un grand article au titre évocateur « *Pour en finir avec la méthode Montignac !* » publié dans le « *Quotidien du médecin* » du 7 octobre 1993. L'article en question dénonçait en fait le danger de mettre dans le domaine public «



des notions ignorées du monde médical lui-même, non validées dans leur propre domaine, la diabétologie, et n'ayant absolument rien à voir avec la prise de poids ». Le Dr Fricker, chef de file des anti-Montignac concluait d'ailleurs comme il l'a fait encore pendant de nombreuses années après, que « *le régime Montignac [basé sur les index glycémiques] constituait une escroquerie intellectuelle et qu'il était dangereux pour la santé* ».

Comme il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis, on rendra hommage aujourd'hui au bon Dr.Fricker qui recommande désormais aux lecteurs de ses derniers livres qui souhaitent maigrir, de ne manger, ni pomme de terre, ni pain blanc étant donné leur index glycémique élevé...

Jusqu'à la fin des années 1990, le concept des index glycémiques n'a pas été seulement boudé, il a été violemment combattu par les professionnels de la nutrition. Et la méthode Montignac qui en avait fait la première son principe fondateur n'était pas seulement brocardé et fustigé, mais systématiquement pourfendue par ses détracteurs.

Dieu merci, cela ne l'a pas empêché de se développer du seul fait de son efficacité et en vertu de l'effet du bouche à oreille, en France comme à l'étranger où plus de 18 millions de livres sur la méthode Montignac ont été vendus depuis la première publication.

Une reconnaissance tardive

En 1997, la FAO (Food Administration Organisation) et l'OMS (l'Organisation Mondiale de la Médecine), deux entités importantes de l'ONU, en dénonçant la prevalence endémique de l'obésité dans le monde ont reconnu officiellement que le concept de l'index glycémique pouvait constituer une aide dans la lutte contre ce fléau.

Il faut dire que dans les dernières années du XXème siècle, un certain nombre de chercheurs en diabétologie, qui n'avaient pas vraiment réussi à convaincre de l'intérêt des index glycémiques dans leur propre domaine ont eu plus de succès en démontrant l'utilité dans la prévention de la prise de poids.

Mais ce sont surtout les études épidémiologiques publiées notamment sous la responsabilité du Pr. Walter Willette de l'Ecole de Santé Publique de Harvard aux USA, qui ont permis d'établir des corrélations indéniables entre la survenue de l'obésité et la consommation excessive de glucides à index glycémique et inversement entre la consommation de glucides à index glycémique bas et une prévention de la prise de poids.

Depuis dix ans, un grand nombre d'études scientifiques ont directement ou indirectement démontré l'intérêt de l'index glycémique dans la lutte contre l'obésité mais aussi dans la prévention du diabète et des maladies cardiovasculaires.



Tout cela constitue donc une véritable consécration pour la méthode Montignac qui a été la première dans le monde, il y a plus de 20 ans à proposer l'utilisation du concept de l'index glycémique dans l'amaigrissement.

Malheureusement, ce concept étant devenue plus ou moins une mode ces dernières années, de nombreux médecins généralistes et mêmes journalistes en mal de droits d'auteurs, se sont crus autorisés à faire état de leur pseudo connaissance en la matière, en publiant des livres pour le Grand Public sur l'index glycémique, alors qu'ils n'en avait, ni l'expérience, ni surtout l'expertise.

C'est ainsi qu'en voulant vulgariser un savoir dont ils n'avaient aucune maîtrise, ces béotiens n'ont fait souvent qu'en compromettre la crédibilité en en galvaudant les principes.

Analyse du tableau des IG



Comme nous l'avons vu précédemment, l'index glycémique mesure la capacité d'un glucide à élever la glycémie (le sucre dans le sang) après son ingestion et plus particulièrement sa digestion.

La table des index glycémique a donc été construite en prenant comme référence le glucose qui est le glucide le plus pur et à qui on a donné la valeur 100.

Voici un tableau (cf p34 et 35) simplifié sur lequel apparaissent les aliments les plus courants. Un tableau plus complet se trouve dans la deuxième partie de cet ouvrage.

Ce qui nous intéresse dans ce chapitre, c'est d'analyser la répartition des aliments que l'on a classés pour l'instant en deux colonnes : à gauche, les glucides à index glycémique élevé (de 10 à 55), à droite, les glucides à index glycémique bas (de 50 à 40) et très bas (de 35 à 0).



Glucides à IG élevé		Glucides à IG bas à très bas	
Maltose (bière)	110	Riz complet (brun)	50
Glucose	100	Riz basmati long	50
Amidons modifiés	100	Patate douce	50
Pommes de terre au four	95	Pâtes complètes (blé entier)	50
Pommes de terre frites	95	Céréales (mueslis) complètes sans sucre	45
Farine de riz	95	Pain de seigle complet	45
Pain blanc (hamburger)	85	Pain intégral standard	45/50
Carottes cuites	85	Pumpernickel	40
Corn flakes, pop corn	85	Flocon d'avoine	40
Riz à cuisson rapide	85	Haricots rouges	40
Gâteau de riz	85	Jus de fruit frais sans sucre	40
Riz soufflé	85	Spaghettis al dente (5 minutes)	40
Purée de pomme de terre	80	Riz basmati long intégral Montignac	40
Fèves cuites	80	Pâtes intégrales al dente	35
Potiron, pastèques	75	Figues, abricots secs, pruneaux	35
Sucre (saccharose)	70	Maïs ancestral (Indien)	35
Pain blanc (baguette)	70	Petits pois frais	35
Céréales raffinées sucrées	70	Riz sauvage	35
Barres chocolatées	70	Quinoa	35
Pommes de terre bouillies pelées	70	Pain intégral Montignac	34
Chips	70		

Tableau simplifié des index glycémiques
(un tableau plus complet se trouve dans la deuxième partie du livre)



Glucides à IG élevé		Glucides à IG bas à très bas	
Colas, sodas	70	Carottes crues, tomates	30
Biscuits	70	Laitages	30
Riz blanc	70	Haricots secs blancs	30
Nouilles, raviolis	70	Lentilles brunes, jaunes	30
Maïs moderne (sweet corn)	65	Pois chiches	30
Raisins secs	65	Autres fruits frais (pommes, poires, oranges, abricots...)	30
Pain bis	65	Haricots verts	30
Pommes de terre (cuites dans la peau)	65	Vermicelles de soja	30
Betteraves	65	Marmelade sans sucre Montignac	25
Pain complet	65	Lentilles vertes	25
Confitures standards sucrées	60/65	Flageolets	25
Miel	60	Pois cassés	25
Semoule raffinée	60	Chocolat noir (> 70 % cacao)	25
Riz long	60	Ail, oignons	20
Bananes mûres	55	Fructose Montignac	20
Melon	55	Légumes verts, haricots verts, salades...	15
Spaghettis blancs bien cuits	55	Aubergines	15
Biscuit sablé	55	Soja (graines)	15
		Cacahuètes, noix, noisettes, amandes	15

Tableau simplifié des index glycémiques
(un tableau plus complet se trouve dans la deuxième partie du livre)

MICHEL
MONTIGNAC®



EXIGEZ LA GARANTIE

Michel Montignac

PIONNIER DE L'INDEX GLYCÉMIQUE

- une méthode basée sur le choix d'aliments à Index Glycémique bas
- des produits uniques et 100 % conformes à cette méthode



*L'Index Glycémique, le partenaire
de votre bien-être alimentaire !*

Retrouvez toute la gamme Montignac dans les magasins spécialisés bio. Pour plus d'informations :
<http://vip-shopping.aujourd'hui.com/la-selection-des-coachs/sybillemichel-montignac/l-epicerie.html>

