

# Aliments à index glycémique bas : le top 20

Publié le 15/07/2021

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter



Les aliments contenant des glucides peuvent être classés en fonction de leur **index glycémique (IG)**, c'est-à-dire leur capacité à faire plus ou moins monter le taux de sucre dans le sang (la glycémie). Il est intéressant de s'intéresser à l'IG des aliments pour éviter d'associer dans un même repas plusieurs aliments à IG élevé obligeant à l'organisme un important travail de régulation de la glycémie.

**Découvrez les 20 aliments à IG bas à intégrer dans votre alimentation.**

## Qu'est-ce qu'un aliment à index glycémique bas ?

La notion d'index glycémique a été introduite par le chercheur David Jenkins dans les années 1980. Il correspond au **pouvoir de chaque aliment contenant des glucides de faire monter le taux de sucre dans le sang**. Ainsi, les aliments à index glycémique élevé font augmenter de façon importante et rapide la glycémie une fois ingérés tandis que les aliments à index glycémique bas augmentent modérément la glycémie.

L'index glycémique d'un aliment est compris entre 0 et 100. Il n'a rien à voir avec le taux de glucides d'un aliment. Un aliment peut contenir beaucoup de glucides mais avoir un IG bas tandis qu'un autre peut contenir peu de glucides mais avoir un IG élevé.

On considère qu'un **index glycémique bas est inférieur à 50 et un index glycémique élevé est supérieur à 50**.

## Index glycémique et santé : quels liens ?

Le taux de sucre dans le sang est un indicateur qui permet de voir comment l'organisme réagit après l'ingestion de glucides. Il est important car une glycémie élevée ou à l'inverse une glycémie trop basse peut être nocive pour la santé. **La glycémie se calcule en grammes de sucre par litre de sang.**

Une glycémie normale est comprise entre 0,70 g/l et 1,10 g/ à jeun et doit être inférieure à 1,40 g/l 1h30 après un repas.

On parle de glycémie trop basse ou d'**hypoglycémie** quand celle-ci est inférieure à 0,60 g/l.

On parle de glycémie élevée ou d'**hyperglycémie** quand celle-ci est supérieure à 1,10 g/l à jeun. Dans le corps, la régulation de la glycémie est assurée par l'insuline, une hormone sécrétée par le pancréas. La consommation excessive d'aliments à IG élevé peut perturber le fonctionnement de l'insuline dans l'organisme et favoriser les hyperglycémies et les hypoglycémies réactionnelles (la glycémie chute après avoir augmenté brutalement). Sur le long terme, cela augmente le risque de diabète, d'inflammation chronique et peut favoriser la [prise de poids](#) (à cause du stockage des graisses). C'est pourquoi il est recommandé de privilégier les aliments à IG bas dans son alimentation et de consommer de façon occasionnelle les aliments à IG élevé.

## Quels sont les aliments à index glycémique bas à privilégier ?

Tous les légumes frais ont un IG bas, voire très bas. Ils sont à consommer sans modération car riches en fibres, en [antioxydants](#) et en vitamines. A noter que quelques légumes ont un index glycémique élevé quand ils sont cuits. C'est le cas de la carotte dont l'IG est de 20 quand elle est crue mais de 90 quand elle est cuite. Attention également à la citrouille, à la betterave, au panais et au potiron qui ont des IG plutôt élevés (70, 65, 85, 75 respectivement).

En dehors des légumes ; les céréales complètes, les légumineuses et les oléagineux sont des aliments à IG bas. Quant aux fruits, ils contiennent tous du sucre, le fructose, mais certains ont un IG bas, notamment les fruits rouges.

## Voici le top 20 des aliments pour un régime IG bas :

1. L'avocat : 10
2. Les amandes : 15
3. La courgette : 15
4. Le tofu : 15
5. Le brocoli : 15
6. La carotte crue : 20
7. Les cerises : 20
8. L'aubergine : 20
9. Les flageolets : 25
10. Le chocolat noir 70% : 25
11. La tomate : 30
12. Les lentilles vertes (25) et les lentilles corail (30)
13. Le fromage blanc nature : 30
14. La pomme : 35
15. L'abricot frais : 35
16. Les graines de lin : 35
17. Le quinoa : 35
18. Les haricots rouges : 39
19. Les pâtes complètes al dente : 40
20. Le riz basmati complet : 45

Outre l'alimentation, la glycémie peut également être contrôlée grâce à des **compléments alimentaires**, dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. **GLYCÉMINAT** du Laboratoire Lescuyer contient des actifs permettant de maintenir le taux de sucre dans le sang à un niveau normal. Une glycémie élevée est souvent associée à un excès de masse grasse abdominale. Dans ce cas, le complément alimentaire **LIPOCIBLE MGA** est la solution adaptée : il contient du **zinc**, du **chrome** et de la **biotine**, des substances qui contribuent au maintien d'une glycémie normale et favorisent le métabolisme des glucides. Sa formule est aussi enrichie en **figue pour une action renforcée**. Une cure de trois mois peut être utile aux personnes devant surveiller leur glycémie et leur tour de taille.



Lipocible MGA  
82% of 100  
(433)

Favorise la dégradation de la masse grasse, aide à maintenir une glycémie normale et à soutenir le foie

[Je découvre](#)



## Régime IG bas : 10 idées de recettes

- Salade de lentilles, avocat, tofu et tomates.
- Spaghettis complets al dente aux aubergines et au poulet.
- Muffins aux framboises et au citron.
- Carottes râpées et feta.

- Gratin de chou-fleur et brocoli.
- Quinoa aux crevettes et curry.
- Fromage blanc nature sur lit de fruits rouges.
- Cabillaud en croûte d'amandes et quinoa.
- Clafoutis aux pommes et aux cerises (avec du sucre de bouleau).
- Velouté de pois chiches aux épices.

Si vous avez le moindre doute concernant la prise d'une cure de compléments alimentaires, n'hésitez surtout pas à demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Équilibre acido-basique ,

### L'équilibre acido-basique, reflet de votre alimentation

02/04/2019

5 minutes de lecture

L'équilibre acido-basique est la balance entre les substances acidifiantes et alcalinisantes au sein de l'organisme. Cet équilibre dépend en grande partie de notre alimentation. Découvrez les causes d'un déséquilibre acido-basique et comment agir sur celui-ci.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Antioxydants ,

# **L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants**

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)