chrsm
Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

L'index glycémique (IG)

Service de Diététique

Livret d'informations pour mieux comprendre l'index glycémique et équilibrer son alimentation.



L'indice glycémique, c'est quoi ?

L'index glycémique mesure la **vitesse à laquelle un aliment contenant des glucides augmente la glycémie (le taux de sucre dans le sang) après sa consommation.**

Les 3 classifications

- IG bas (< 55) : augmente lentement la glycémie.
- IG moyen (55 à 69).
- IG élevé (≥ 70) : augmentation rapide de la glycémie.

Les aliments à IG bas (< 55)

Pourquoi les privilégier ?

- Meilleure satiété
- Énergie plus stable
- Meilleur contrôle glycémique
- Aide à la prévention du diabète de type 2 et des fringales



- Choisissez des **céréales complètes.**
- Ajoutez des **légumes** à chaque repas.
- Privilégiez les **légumineuses et les fruits entiers.**
- Ajoutez des **fibres, protéines** et **bonnes graisses** à vos repas.
- **Évitez les produits transformés, très raffinés, très cuits, mixés, réduits en purée, trop mûrs et les boissons sucrées ou jus de fruits.**

Aliments à IG bas

Légumineuses



- Lentilles (IG 25-35)
- Pois chiches (IG 28-35)
- Haricots rouges (IG 30)
- Haricots blancs (IG 35)
- Fèves (IG 40)

Fruits



- Pomme (IG 35-40)
- Poire (IG 35-40)
- Orange (IG 40)
- Pêche (IG 35)
- Cerises (IG 22)
- Prune (IG 35)
- Fruits rouges (IG 25-40)

Produits céréaliers



- Orge (IG 25)
- Pain intégral au levain (IG 45-50)
- Flocons d'avoine (IG 40-50)
- Quinoa (IG 50)

Produits laitiers



- Fromage (IG quasi nul)
- Yaourt nature (IG 20-35)
- Lait (IG 30)

Autres

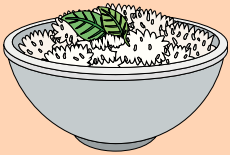


- Fruits à coque - amandes, noix, noisettes... (IG15)
- Légumes verts (IG 15)
- Chocolat noir > 70 % cacao (IG 25)

Aliments à IG moyen

Féculents

- Riz basmati (IG 55-60)
- Maïs doux (IG 55-60)
- Couscous (IG 60-65)
- Patate douce cuite (IG 60-65)





Fruits

- Banane mûre (IG 55-65)
- Ananas (IG 60-65)
- Raisins secs (IG 65)





Produits céréaliers

- Muesli sans sucre ajouté (IG 55-65)
- Pain complet (IG 60-65)
- Riz complet (IG 65)





Aliments à IG élevé

Produits céréaliers raffinés

- Pain blanc (IG 70-75)
- Baguette blanche (IG 75-85)
- Biscottes (IG 75)





Pommes de terre

- Frites (IG 70-75)
- Purée instantanée (IG 80-90)
- Pommes de terre au four (IG 80-95)





Céréales petit-déjeuner

- Corn Flakes (IG 80-90)
- Riz soufflé (IG 80)
- Céréales sucrées (IG 75-90)

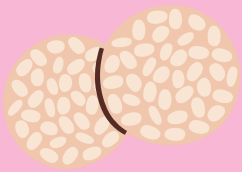




Produits sucrés

- Bonbons (IG 70-80)
- Boissons sucrées (IG 70-90)
- Galettes de riz (IG 80-90)





Pourquoi l'IG n'est-il pas une valeur fixe ?

L'IG peut varier selon la cuisson, la transformation industrielle, la maturité des fruits et l'association avec des fibres, protéines ou lipides. Un même aliment peut avoir un IG différent selon sa préparation, sa maturité ou ce avec quoi il est consommé.

La cuisson

Plus un aliment est cuit, plus son IG augmente. La cuisson transforme l'amidon et le rend plus facile à digérer. Le sucre passe alors plus rapidement dans le sang.

- Pâtes al dente : digestion plus lente, IG plus bas.
- Pâtes très cuites : digestion plus rapide, IG plus élevé.

La transformation industrielle

Plus un aliment est transformé, plus son IG augmente. L'industrie casse, broie, mixe ou raffine les aliments.

- Grain de blé entier, boulgour, pain complet au levain.
  Pomme entière.
- Pain blanc, pain de mie, biscottes.
  Jus de pomme (compote à limiter).

La maturité des fruits

Plus un fruit mûrit, plus son amidon se transforme en sucre. Le fruit devient plus sucré et son IG augmente.

- Banane verte : plus riche en amidon, IG plus bas.
- Banane jaune, IG moyen.
- Banane très mûres avec des taches brunes, IG élevé. Plus riche en sucres.

La présence de fibres

Les fibres ralentissent l'absorption des sucres. Elles forment une sorte de "barrière naturelle" dans l'intestin. Le sucre passe moins vite dans le sang.

- Orange entière : elle contient toutes ses fibres.
  Pomme de terre avec une grande portion de légumes : les fibres de légumes ralentissent l'absorption des glucides du féculent.

- Jus d'orange : produit transformé.
  Pomme de terre toute seule.

La présence de protéines

Les protéines ralentissent la vidange de l'estomac. Les glucides arrivent donc moins vite dans l'intestin.

- Fruit avec un yaourt nature / poignée d'amandes : glycémie plus stable.
  Tartine avec des œufs et du fromage blanc : les protéines limitent les pics glycémiques.

- Fruit seul à 16h.
  Tartine de confiture.

La présence de lipides (matières grasses)

Les lipides ralentissent la digestion (mais ils restent très caloriques*). Le sucre est absorbé plus progressivement.

- Pain avec avocat / beurre de cacahuètes / fromage.

- Pain seul.

* L'objectif n'est pas d'ajouter beaucoup de matières grasses, mais d'utiliser de bonnes sources : avocat, huile d'olive, noix, amandes, noisettes.

Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

www.chrsm.be

CHRSM- site Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél.: +32 (0)71 26 52 11
sambre.chrsm.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux

Mise à jour : octobre 2026
Brochure à destination des patients
du Centre Hospitalier Régional Sambre
et Meuse

Réalisation : Service Communication
Éditeur responsable : Direction générale,
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse