



Objectif Capital Santé 04

06 01 04 80 06



Ce guide vous est offert, le partage est notre ADN, car la santé n'a pas de prix.

Guide Technique Culinaire



Comprendre et adapter l'alimentation avec un

Indice **G**lycémique **C**ontrolé

A la découverte d'une **restauration** qui **RESTAURE** notre organisme

C'est simple et bon;

l'alimentation est le carburant de notre organisme:

donnons lui le meilleur.

*Rédigé par Eric.TAMAIN Patient Expert Maladies Chroniques Universitaire (C.U & D.U)
et Sophie GAUDIN Diététicienne/Nutritionniste*

Version 2025



A la découverte d'une **restauration** qui **RESTAURE** notre organisme



Ce mode alimentaire, n'est ni contraignant, ni forcément onéreux, après consultation de ce livret "découverte", vous allez vous rendre compte que les ingrédients utilisés en cuisine vous rappelleront ceux de nos Grands Parents.



Vous allez également prendre du plaisir à cuisiner un tantinet différemment avec des produits nobles, parfois locaux, donner de la couleur aux plats et redécouvrir des saveurs pour donner une nouvelle dynamique créative à vos recettes



TÉMOIGNAGES

Andrée 56 ans : Diabétique de Type 2 sous comprimés: Depuis que je cuisine en ayant adopté le mode alimentaire à I.G.C, j'ai perdu du poids, mes glycémies ne font plus le yoyo, et je peux me permettre de me faire plaisir de temps en temps avec une bonne pâtisserie.

Paul, 75 ans : j'ai la chance d'avoir une épouse "Cordon Bleu"; suite à un bilan santé et après avoir consulté une Diététicienne, une perte de poids devait s'imposer. En un semestre, j'ai retrouvé mon poids de forme avec une cuisine aussi, voir même plus gouteuse, avec principalement le changement d'ingrédient. Les enfants et petit enfants lors de nos repas familiaux se régalaient toujours autant des petits plats de Mamy.

Henri 39 ans : Le matin je déjeunais à la Française, confiture, brioche, jus de fruit, baguette blanche. En milieu de matinée j'avais "un coup de pompe" qui, avec mon travail de secrétaire, m'obligeait à remanger une barre de céréales ou des biscuits afin de retrouver de la concentration jusqu'au déjeuner. Après les conseils d'une Diététicienne, j'ai changé mon PdJ pour un PdJ à Index Glycémique Controlé. Rapidement, mes coups de fringale ont disparu et je garde la forme durant toute la matinée.

Julie 32 ans : En bonne santé, Sportive, je pratique le vélo, activité très gourmande en glucide, j'avais l'impression de manger autant que je pédalais d'autant que ma région est valloneuse. Au cours d'échanges lors de nos virées en vélo, une amie m'a parlé de l'alimentation à Index Glycémique Controlée. Septique, j'ai tout de même suivi ses conseils et c'est le dimanche suivant, qu'enfin j'ai pu faire mes 80 kilomètres avec juste la collation collective et traditionnelle à mi chemin. Depuis, j'ai appliqué ce mode alimentaire à tous mes repas et je ne m'en porte que mieux, pas de lourdeur après les repas, ni de somnolence.

Pauline 18 ans , en pleine forme, et ses copines : Comme tout les ados "Le Fast Food" était notre référence culinaire, les pâtes, céréales, viennoiseries et soda, notre quotidien.

Jusqu'en 2018, lors de la Semaine de Prévention du Diabète, l'école a organisé une sortie ciné pour voir " Sugar Land". Avec mes deux copines d'enfance, nous sommes allées plus loin dans la réflexion et nous avons découvert l'IGC lors d'une action de l'association des Diabétiques locale.

Cette alimentation est celle que tous le monde devrait avoir.

Nous mangeons toujours des hamburgers, mais de façon occasionnelle, ainsi nous protégeons notre capital santé en redécouvrant la VRAI et BONNE cuisine.



LEXIQUE

	Préambule	2
	Temoignages	3
	Lexique	4
	Comprendre l'Index Glycémique Controlé (I.G.C) ?	5
	Les grandes familles d'ingrédients pour une I.G.C	6
	Tableaux pour une meilleure compréhenssion	7
	Déclinaisons pour une reconversion réussie	8
	Les incontournable, les bases de la cuisine	9
	Les Vinaigrettes	10
	Mises en scène	11



Comprendre l'Index Glycémique Controlé (I.G.C) ?



L'**index glycémique (IG)** est une valeur qui mesure le pouvoir hyperglycémiant d'un aliment donné, comparé à un aliment de référence qui est le glucose, dont l'IG est fixé à 100. Il permet de classer les aliments en fonction de la rapidité d'absorption de leurs glucides par l'organisme.

Petit rappel : au cours de la digestion, les aliments libèrent (en plus ou moins grandes quantités selon leur nature) des protéines, des graisses (lipides) et des sucres (glucides) qui sont le carburant de l'organisme. Les glucides sont dégradés par les enzymes digestives en glucose qui une fois absorbé par l'intestin grêle, passe dans le sang et fait augmenter la glycémie.

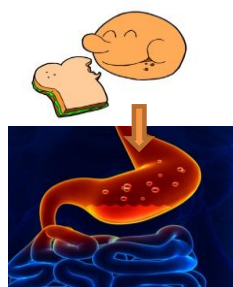
Certains aliments ont la capacité d'élever la glycémie plus que d'autres, à quantité de glucides équivalente : on dit qu'ils ont un index glycémique élevé. Ils entraînent une forte production ou un besoin accru d'insuline, favorisent donc la prise de poids et fatiguent notre organisme. À l'inverse, les aliments à IG bas ont un impact réduit sur la glycémie et entraînent une moindre production ou besoins en insuline. Un IG est bas s'il est inférieur à 50 ou 55, modéré s'il est compris entre 50 et 70, élevé s'il est supérieur à 70.

Un IG bas, pour quoi faire ?

Ce type d'alimentation a donc pour avantage de faciliter l'équilibre de la glycémie, la stabilité ou la perte de poids si besoin.

Avec d'autres effets bénéfiques et non des moindres : la régulation de l'appétit (les fringales étant souvent dues à une baisse de la glycémie excessive sous l'effet de l'insuline après une brusque augmentation induite par les aliments à IG élevés), l'amélioration des performances sportives, une santé cardiovasculaire favorisée, une action dans la prévention de certains cancers digestifs et enfin, conserver et accentuer une alimentation savoureuse...

Adopter une alimentation à faible IG semble être favorable à la préservation ou l'amélioration de la santé de toute population



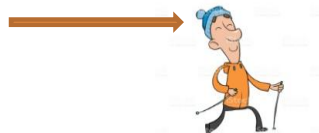
Le secret est principalement dans les FIBRES.....

Exemples.....

Les Haricots verts, aliment fibreux, auront un I.G moins élevé que des pâtes blanches qui n'en contiennent pas

Le jus d'une orange aura un I.G Elevé

alors que l'orange entière aura un I.G moins élevé car nous consommons ses fibres.



le processus de la digestion et de l'assimilation des aliments commence par la bouche, l'estomac, puis c'est de l'intestin, que les éléments nutritifs nous sont restitués dans notre sang, qui par l'intermédiaire des artères et veines en font la distribution.

Et l'**I.G** dans tout ça ? En consommant des aliments à I.G. Bas, il faut comprendre que les nutriments glucidiques se dégradent en glucose qui va être libéré lentement dans le sang.



Les grandes familles d'ingrédients pour une I.G.C

Céréales entières et leurs farines : quinoa et sarrasin, épeautre, kamut, orge, avoine, blé type Ebly, couscous complet ou semi-complet

Pains à base de farine complète ou semi-complète (blé, seigle), à choisir bio et au levain de préférence plutôt qu'à la levure ou pain

Les légumes secs : lentilles, pois-chiches, haricots rouges, blancs ou cocos, flageolets, pois-cassés...

Pâtes à la farine complète ou semi-complète cuites al dente

Riz de variété, complet ou semi-complet, basmati, riz noir ou rouge. La farine de riz même complète a un IG haut.

Patate douce, à IGlicémique plus bas que celui de la pomme de terre

Les principaux légumes ne contenant pas de glucide font baisser l'IG des préparations.

Mueslis de flocons de céréales nature sans sucres ajoutés

Préférez le chocolat noir, les fruits secs et fruits oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pistaches non grillées et non salées) en petite quantité, aux confiseries.

Les substances alternatives au sucre à IG bas :

Le miel d'acacia et le sirop d'agave riches en fructose.

Prudence avec les composés suivants (onéreux au demeurant !) :

- le xylitol ou « sucre de bouleau » suspecté d'être cancérigène malgré de nombreux avantages

- le sucre de fleurs de coco dont l'IG glycémique varie selon les sources : annoncé initialement comme bas, il pourrait être modéré et se rapprocher de celui du sucre de table

- le sucre complet (rapadura, mascofado) a une teneur en minéraux plus intéressante que celle du sucre blanc mais un index glycémique équivalent.

Epices et aromates, fruits et légumes, aux vertus hypoglycémiantes :

Cannelle (compotes, tartes, viandes blanches, tajines, thé..), **curcuma** en association avec le poivre (légumes, lentilles, riz, pâtes, volailles et poissons

grillés, crustacés...), **chili** (haricots rouges, légumes d'été cuits, farce, boulettes de viande, oeufs), **clou de girofle** (bouillons, soupes, pot-au-feu,

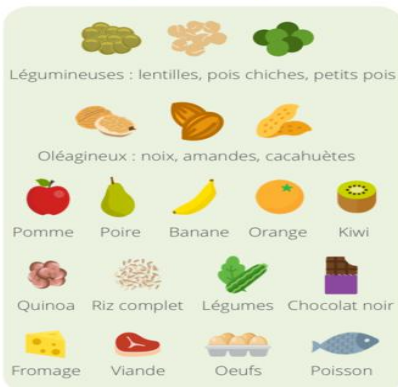
viandes et poissons pochés, marinades), **gingembre** (poissons, volailles, viandes marinées, pomme, ananas), **cumin** (légumes, viandes,

poissons, tisane), **laurier** (marinades, bouquet-garni, bouillons, plats mijotés...), **le citron, oignon et echalotte.**



Tableaux pour une meilleure compréhension

IG faible



IG moyen



IG élevé



Principales sources alimentaires et index glycémique de quelques aliments courants *

Aliments et produits à IG bas	
Abricots secs	35
Orange, pêche, nectarine, pomme, prune (fruit frais)	35
Céleri rave (cru)	35
Figue (fraîche)	35
Haricots blancs ou rouges	35
Jus de tomate	35
Lin, sésame, pavot, tournesol (graines)	35
Pain Essène (de céréales germées)	35
Petits pois (frais)	35
Pois chiches (conservés)	35
Pomme (compote)	35
Quinoa	35
Yaourt (nature)	35
Riz sauvage	35
Yaourt au soja (aromatisé)	35
Abricots, pamplemousse, poire (fruit)	30
Ail	30
Betterave, carotte (cru), haricots verts	30
Fromage blanc (nature)	30
Lait de vache, d'avoine, soja, amande	30
Lentilles brunes, pois chiches	30
Tomates	30
Baies de Goji	25
Cerise, framboise, fraise, groseille (fruit)	25
Chocolat noir (>70% de cacao)	25
Farine de soja	25
Flageolets, pois cassés	25
Graines de courges	25
Haricot mungo (soja)	25
Lentilles vertes	25
Mûres	25
Purée d'amandes complètes (sans sucre)	25
Artichaut, aubergine, cœur palmier (frais)	20
Cacao en poudre (sans sucre)	20
Chocolat noir (>85% de cacao)	20
Citron (frais ou jus sans sucre ajouté)	20
Ratatouille	20
Yaourt au soja (nature)	20
Agave (sirop)	15
Amandes, noisettes, noix, noix cajou, soja	15
Asperge, blette, céleri branche, poireaux	15
Choucroute, chou-fleur, choux, choux Bruxelles, brocoli	15
Poivron, champignon, courgette, concombre	15
Cacahuète, arachide, pignon pin, pistache	15
Echalote, gingembre, oignon, olives	15
Céréales et graines germées, germe blé	15
Endives, chicorée, épinards, salade	15
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, pois mange tout	15
Tofu (soja)	15
Avocat	10
Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle, vanille, etc.)	5

*Source : Montignac

Aliments et produits à IG moyen	
Couscous/semoule complète	50
Jus de pomme (sans sucre ajouté)	50
Kiwi	50
Muesli (sans sucre ajouté)	50
Patate douce	50
Pâtes complètes	50
Riz basmati long	50
Riz complet brun	50
Surimi	50
Pain suédois type "Wasa®"	50
Ananas frais	45
Banane (verte)	45
Boullgour complet	45
Céréales complètes (sans sucre)	45
Confiture sans sucre ajouté	45
Epeautre (farine ou pain intégral)	45
Jus pamplemousse (sans sucre ajouté)	45
Jus orange (sans sucre ajouté, pressé)	45
Noix de coco	45
Petits pois (conservés)	45
Raisin frais	45
Riz basmati complet	45
Sauce tomate, coulis de tomate industriel	45
Seigle (farine ou pain)	45
Cidre brut	40
Fèves (cru)	40
Figues sèches	40
Flocons d'avoine (non cuite)	40
Haricots rouges (conservés)	40
Jus de carottes (sans sucre ajouté)	40
Pain 100% intégral au levain pur	40
Pruneaux	40
Purée de sésame	40
Sarrasin, blé noir intégral (farine ou pain)	40
Spaghetti al dente (cuits 5 minutes)	40

Aliments et produits à IG élevé	
Glucose	100
Sirop de glucose	100
Farine de riz	95
Fécule de pomme de terre	95
Maltodextrine	95
Pommes de terre cuites au four	95
Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Riz gluant	90
Carottes cuites	85
Corn Flakes, flocons de maïs	85
Farine de blé blanche (raffinée)	85
Lait de riz	85
Maïzena	85
Pain très blanc, pain de mie	85
Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Riz soufflé, galettes de riz	85
Pomme de terre en purée	80
Potiron	75
Baguette, pain blanc	70
Barres chocolatées non protéinées	70
Biscottes	70
Biscuits (moyenne)	70
Brioche	70
Céréales raffinées sucrées (moyenne)	70
Chips	70
Colas, boissons gazeuses, sodas	70
Croissant	70
Dattes	70
Riz blanc standard	70
Sucre blanc (saccharose)	70
Sucre roux/complet/intégral	70
Confiture	65
Couscous, semoule (farine raffinée)	65
Epeautre (farine raffinée)	65
Farine de châtaigne	65
Farine semi complète	65
Fèves (cuites)	65
Maïs en grains	65
Muesli standard (avec sucre ajouté, miel)	65
Pain au chocolat	65
Pain au seigle, bis ou complet	65
Pomme de terre cuite à l'eau / vapeur	65
Raisins secs	65
Sorbet (moyenne)	65
Abricot au sirop	60
Banane (mûre)	60
Châtaigne, marron	60
Crème glacée (moyenne)	60
Farine complète	60
Melon	60
Miel	60
Poudre chocolatée (sucrée)	60
Riz long, de Camargue ou parfumé	60
Boullgour cuit	55
Jus de raisin	55
Ketchup	55
Moutarde	55
Pâte à tartiner "Nutella®"	55
Spaghetti blancs (bien cuits)	55



Déclinaisons pour une transition réussie

Dans ce tableau, vous allez découvrir les déclinaisons pour adapter votre matière première à l'I.G.C



Petit Déjeuner



Confiture	→	Purée de fruit légèrement gélifiée
Sucre blanc	→	Sucre cassonade
Miel	→	Miel d'accacia
Chocolat dosette 15 gr	→	Cacao + lait poudre + 15 % poids en sucre
Céréale	→	Mélange à réaliser soit même
Jus de fruits	→	Fruits frais coupés
Pain blanc	→	Pain au levain naturel farine T80 Minimum
Pain de mie Blanc	→	Pain de mie complet
Brioche	→	A remplacer par pain de mie complet
Croissant / Pain chocolat	→	De temps en temps pour le plaisir



Préparations salées, gouter et dessert



Pates Blanches toutes sortes	→	Pates complètes
Riz Blanc	→	Riz Complet ou Basmati, rouge, mélangés
Farine T 55	→	Farine Type 80 ou poudre d'amandes
Semoule couscous	→	Semoule couscous complet
Semoule fine	→	Semoule fine complète
Chocolat patissier 44 %	→	Chocolat patissier 75 % de cacao
Miel	→	Miel d'accacia

L'influence que le cuisinant doit apporter pour réaliser ses préparations à I.G.Bas portera principalement sur:

L'utilisation de l'association de PRODUITS CEREALIERS et des LEGUMES
et l'utilisation des LEGUMINEUSES déjà à I.G.Bas

en tenant compte que

l'équilibre est à réaliser sur le repas et cela pour tous les repas

C'est un mode alimentaire GLOBAL



Les incontournables qui sont les bases de la cuisine

A utiliser sans modération, crus, cuits ils sont nos amis



Echalote

Gingembre

Cannelle

Origan

Citron

Oignon

Café

Olives

Thé

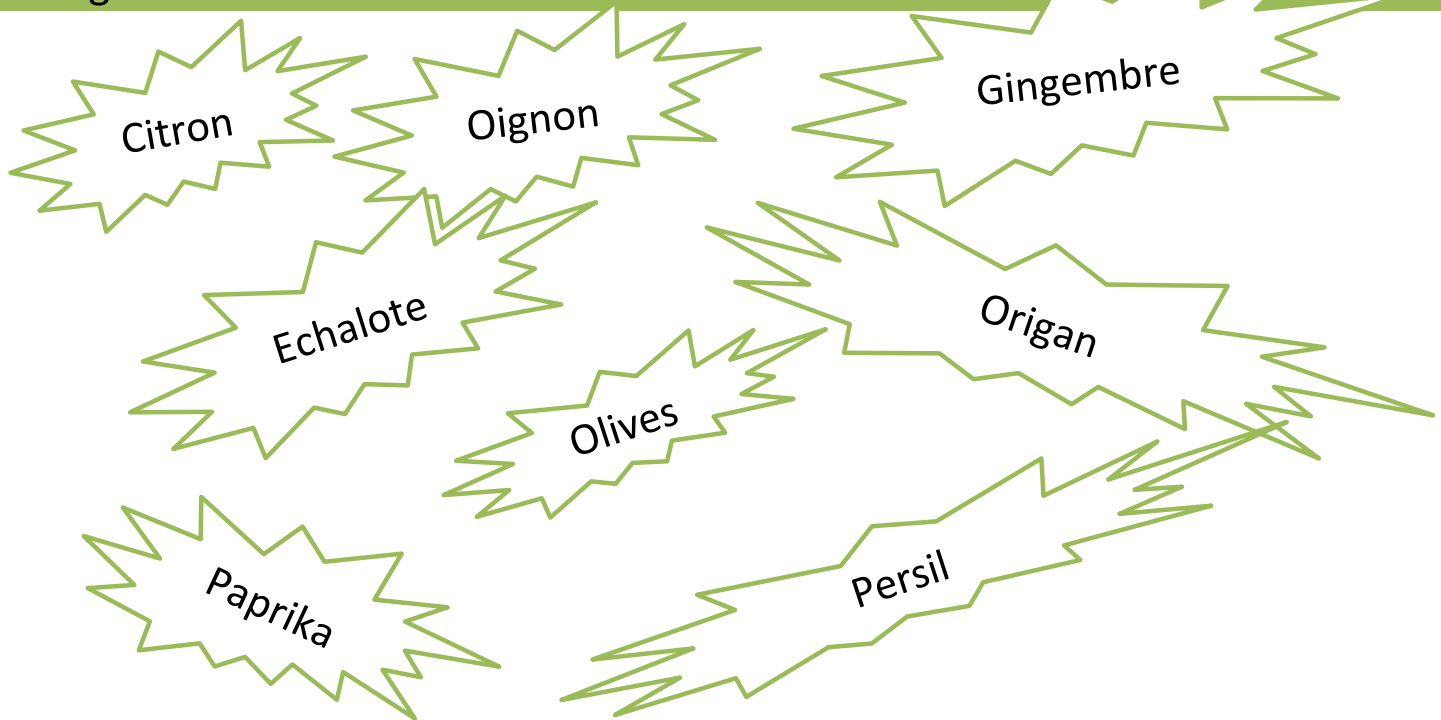
Paprika



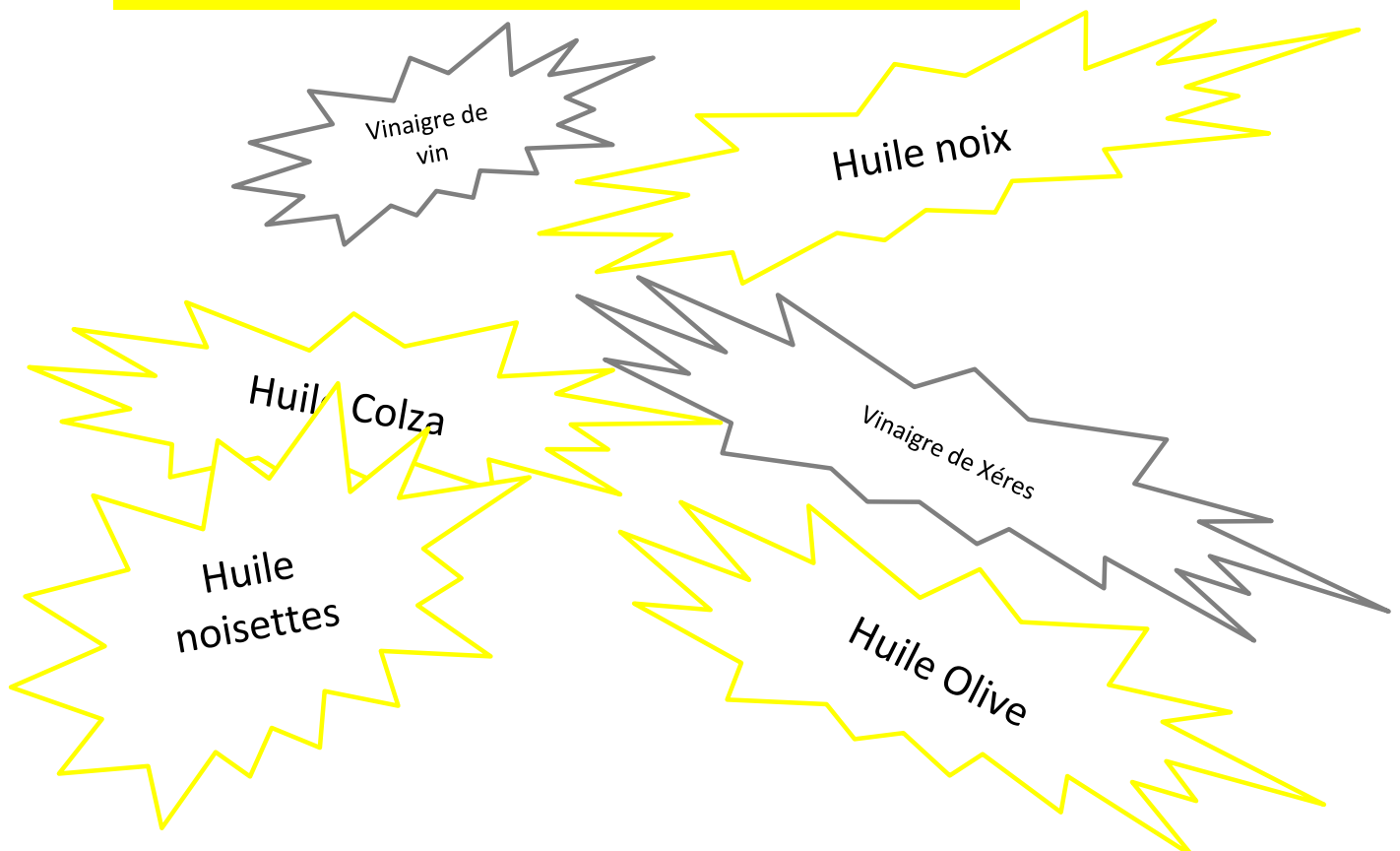
Les Basics

Les Vinaigrettes

Les Ingrédients améliorant l'I.G



Varier les HUILES et les VINAIGRES



Volontairement, l'huile de tournesol n'est pas privilégié, car les omégas 6 qu'elle contient sont naturellement présents dans l'ensemble de notre alimentation. On recherche plus à privilégier les huiles riches en oméga 3.



Mise en scène



Index Glycémique Haut

Gratin de Pomme de terre

Ingredients

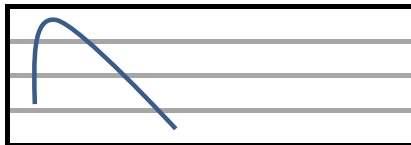
Pommes de terre
Huile
Sel
Poivre
Lait
Gruyère

Index Glycémique Haut

Macaronis Carbonara

Ingredients

Macaronis
Beurre
Lardons
Crème
Parmesan



Variation glycémique dans le sang

Index Glycémique Plus BAS

Gratin de Pomme de terre aux poireaux

Ingredients

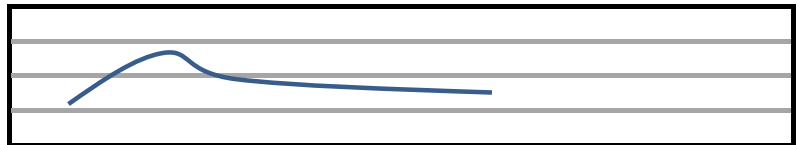
Pommes de terre
poireaux
oignons
muscade
Huile
ail
Poivre
Lait
Gruyère

Index Glycémique Plus BAS

Macaronis Carbonara au Fenouil

Ingredients

Macaronis Complets
Fenouil
Beurre
Lardons
Oignons
Crème
Lait
Ail
Parmesan



Variation glycémique dans le sang

L'apport de matières grasses et de protéines contribue à réguler l' Index Glycémique du repas



9h00-18h00 du lundi au vendredi

06 01 04 80 06