

Le régime IG : manger mieux sans se priver



Le **régime IG (Index Glycémique)** est une approche alimentaire de plus en plus populaire. Contrairement aux régimes restrictifs, il ne s'agit pas de compter les calories ou d'éliminer des groupes d'aliments, mais de **choisir les bons glucides**, ceux qui respectent notre corps et notre énergie.

Qu'est-ce que l'index glycémique (IG) ?

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

- **IG bas** : inférieur à 55
- **IG moyen** : entre 55 et 70
- **IG élevé** : supérieur à 70

Plus un aliment a un **IG élevé**, plus il provoque un **pic de**

glycémie, suivi d'une chute brutale, responsable de la fatigue, des fringales et du stockage des graisses.

Pourquoi adopter le régime IG ?

Le régime IG repose sur une alimentation plus stable et plus naturelle. Il permet notamment de :

- Stabiliser la glycémie
- Réduire les fringales et le grignotage
- Favoriser la perte de poids durable
- Améliorer l'énergie au quotidien
- Réduire le risque de diabète de type 2
- Mieux gérer les troubles hormonaux (SOPK, résistance à l'insuline...)

Les aliments à privilégier (IG bas)

Voici quelques exemples d'aliments à **IG bas** à intégrer au quotidien :

- **Légumineuses** : lentilles vertes, pois chiches, haricots secs
- **Légumes verts** : courgettes, brocolis, poireaux, haricots verts
- **Fruits peu sucrés** : pommes, poires, fruits rouges, agrumes
- **Céréales complètes ou semi-complètes** : quinoa, riz basmati, boulgour (en quantité raisonnable)
- **Protéines** : œufs, poisson, viande blanche, tofu

- **Bonnes graisses** : huile d'olive, avocat, fruits à coque

Les aliments à limiter (IG élevé)

Sans forcément les supprimer, certains aliments doivent rester occasionnels :

- Pain blanc, baguette
- Pommes de terre très cuites
- Riz blanc, semoule blanche
- Produits sucrés et pâtisseries
- Sodas, jus de fruits industriels

L'importance des associations alimentaires

L'IG d'un repas dépend aussi de la **combinaison des aliments** :

- Les **fibres**, les **protéines** et les **graisses** ralentissent l'absorption du sucre
- Un plat complet (légumes + protéines + lipides) aura toujours un IG plus bas qu'un aliment consommé seul
- La cuisson joue un rôle : *al dente* = IG plus bas

Le régime IG au quotidien

Adopter le régime IG, ce n'est pas changer radicalement ses habitudes, mais apprendre à **faire de meilleurs choix** :

- Remplacer les féculents raffinés par des versions à IG plus bas

- Ajouter plus de légumes à chaque repas
- Privilégier les plats faits maison
- Écouter sa faim et sa satiété

C'est une alimentation **durable**, compatible avec la vie de famille et les repas conviviaux.

En conclusion

Le régime IG n'est pas une mode, mais une **façon intelligente de manger**. Il permet de prendre soin de sa santé, de son poids et de son énergie, sans frustration ni interdits stricts.

Manger IG bas, c'est choisir des aliments qui nourrissent vraiment le corps... et l'esprit.