

Le régime IG : une façon saine de manger

par Louise Huneault

Louise Huneault, B. Sc. inf.,
est infirmière et chef cuisinière.
Elle se spécialise dans l'éducation des
consommateurs et les recettes santé.

LE RÉGIME IG fait perdre du poids, certes, mais c'est aussi un guide de saine alimentation. Élaboré par le Dr David Jenkins, un nutritionniste de l'Université de Toronto, l'**indice glycémique (IG)** classe les aliments selon le temps qu'ils mettent à élever la glycémie, soit le taux de sucre dans le sang. Les diététistes du Canada recommandent aux personnes diabétiques de s'inspirer de l'indice IG pour planifier leurs repas.

Les aliments riches en glucides sont assimilés par le corps pour produire du glucose (ou sucre), sa principale source d'énergie. En conséquence, la glycémie augmente après un repas. On parle de « réponse glycémique » pour désigner la rapidité avec laquelle le glucose est libéré dans le sang. Les aliments ayant un indice glycémique élevé se décomposent rapidement, produisant une montée d'énergie rapide mais de courte durée, et la sensation de faim revient peu de temps après. En revanche, les aliments à faible indice glycémique font augmenter la glycémie plus lentement et la sensation de satiété dure plus longtemps.

Un indice glycémique de 55 ou moins est faible, de 56 à 69, modéré et à partir de 70, élevé. Pas nécessaire, heureusement, de le calculer puisque le régime IG classe les aliments dans l'une des trois catégories selon les couleurs d'un feu de circulation : les aliments classés « rouge » ont un IG élevé et on devrait les éviter. Il s'agit par exemple du pain blanc, des gâteaux et des biscuits. Les aliments de la catégorie jaune, comme les bananes et les jus de fruits non sucrés, doivent être consommés avec modération et ceux de la catégorie verte, comme les pois chiches et le riz brun, favorisent la perte de poids.

LES BONS GLUCIDES

Une alimentation riche en fruits et légumes, viandes maigres et poissons, légumineuses et produits laitiers faibles en gras est ce qu'il y a de mieux pour la santé. Contrairement aux régimes faibles en glucides comme le Atkins, le régime IG n'élimine pas tous les glucides. Plutôt, il recommande les bons glucides, ceux qui contribuent à régulariser la glycémie et à contrôler l'appétit. Les aliments à faible indice glycémique ont d'autres avantages aussi. Souvent plus faibles en calories et en gras et plus riches en fibres, en nutriments et en antioxydants, ces aliments contribuent à :

• contrôler la glycémie, le cholestérol et l'appétit

- réduire le risque de cardiopathie et du diabète de type 2

LA PERTE DE POIDS

Pour ceux et celles qui souhaitent perdre du poids, le régime IG comporte deux volets. La phase I se rapporte à la perte de poids et propose surtout des aliments de la catégorie verte, tout en limitant les aliments

GUIDE ALIMENTAIRE – INDICE GLYCÉMIQUE FAIBLE



- Boire de l'eau, du soda, des boissons gazeuses diètes et du lait écrémé.
- Choisir des pains de grains entiers, riches en fibres.
- Manger des fromages et du yogourt faibles en gras ou sans gras.
- Limiter la consommation de gras et favoriser l'huile de canola et d'olive, les vinaigrettes sans gras et les margarines molles non hydrogénées.
- Choisir des pièces de bœuf maigres, du poulet sans la peau et du bœuf haché extra maigre.
- Manger beaucoup de fruits et légumes de la catégorie verte : tomates, courgettes, radis, pois, pommes, petits fruits, pêches, prunes, poires et oranges.
- Manger plus de légumineuses : fèves, lentilles, haricots secs.



Salade de haricots verts et de pois chiches

DONNE 4 PORTIONS

ASSAISONNEMENT

½ tasse yogourt nature faible en gras
 2 c. à table mayonnaise faible en gras
 2 c. à table concentré de jus d'orange, décongelé
 ½ c. à thé paprika doux
 2 gousses d'ail, émincées
 2 c. à thé succédané de sucre
 ¼ c. à thé gingembre moulu
 ⅛ c. à thé piment de Cayenne
 zeste de 1 orange
 pincée de sel
 poivre frais moulu au goût

SALADE

1 boîte de 19 oz (540 mL) de pois chiches, rincés et égouttés
 1 lb (450 g) de haricots verts, lavés, parés et coupés en diagonale
 2 oranges, pelées et coupées en quartiers
 ½ petit oignon rouge, tranché (facultatif)
 feuilles de laitue Boston, lavées et égouttées

Pour l'assaisonnement, fouetter tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse, et réserver.

Pour la salade, faire cuire les haricots à la vapeur, 2 ou 3 minutes environ (*al dente*). Les passer sous l'eau froide et égoutter. Dans un grand bol, mêler les pois chiches, les haricots, l'oignon et les quartiers d'orange. Ajouter la sauce et remuer délicatement.

Pour servir, placer les feuilles de laitue sur des assiettes de service et couvrir de salade.

CONSEILS : Remuer doucement la salade avec les mains pour éviter d'écraser les pois chiches. Si le temps le permet, laisser l'assaisonnement reposer au frigo dans un contenant scellé une heure avant le service.

Vous pouvez également remplacer les pois chiches par des haricots rouges ou des haricots à œil noir, et les haricots verts par des asperges.

Par portion (valeur approximative) :

Calories	247
Protéines	10,3 g
Gras (saturés)	4,2 g (0,9 g)
Glucides	45,2 g
Fibres	8,7 g
Sodium	375 mg
Cholestérol	3 mg

gras ayant un faible IG, comme le lait entier et le chocolat. Une fois le poids cible atteint, on passe à la phase II, et on réintroduit petit à petit des aliments ayant un IG plus élevé, de manière à conserver un poids santé. Si l'on ne s'intéresse pas à la perte de poids, on peut commencer à la phase II du régime.

La salade estivale ci-contre vous donne un avant-goût des recettes du régime IG. Servie comme plat principal ou en accompagnement, elle contient des aliments de la zone verte tel les pois chiches, haricots verts, oignons, laitue et oranges. Aussi délicieuse que rafraîchissante ! 🍊