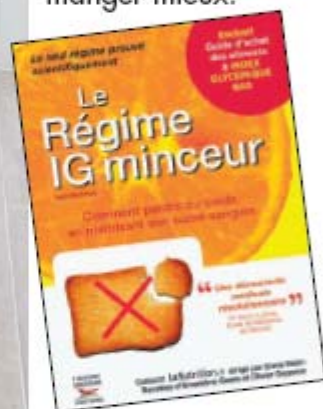




Non, le régime IG minceur n'est pas un énième régime "détox" pour perdre les kilos accumulés pendant les fêtes! D'ailleurs, il ne devrait même pas s'appeler "régime" puisqu'il s'agit plutôt d'une hygiène de vie qui consiste non pas à manger moins mais à manger mieux.



INDICE GLYCÉMIQUE

Nouvelle piste minceur

GRAISSE VS GLUCIDES: HALTE AUX IDÉES REÇUES!

C'est véritablement dans les années 60 que l'on a commencé à s'intéresser au problème de surpoids. À l'époque, on avait constaté que, contrairement à notre société occidentale, en Extrême-Orient où la majorité des gens sont minces, on se nourrit principalement de riz et on absorbe peu de graisses. Il était donc très aisé d'en conclure que si l'on réduit l'apport de graisse pour le remplacer par des glucides tels que le riz et la pomme de terre, on maigrit. De plus, le calcul des calories venait étayer cette hypothèse; en effet, un pot de rillettes comprend 400 calories alors que la même quantité de purée de pommes de terre n'en contient que 90. Du coup, tout le monde s'est mis à privilégier les sucres "lents" tels que pain, pommes de terre et

riz afin de manger moins gras. Mais alors pourquoi, près de cinquante ans plus tard, au lieu d'être envayé, le problème de surpoids ne fait que s'aggraver? Il semble que l'on ait fait fausse route.

SUCRES RAPIDES, SUCRES LENTS: MAUVAISE PISTE

Tout a commencé en 1981 au Canada où des chercheurs de l'université de Toronto tentent de dresser la liste des aliments qui n'élèvent pas trop le taux de glycémie afin que les diabétiques puissent les ingérer sans danger. À leur grande stupeur, ils découvrent que le pain blanc que l'on classait dans la catégorie des "sucres lents" provoquait la même montée du sucre sanguin que le glucose pur! Du coup, plusieurs autres aliments considérés jusque-là comme favorables aux diabétiques sont testés, et l'on



Tableau tiré du livre **"Le Régime IG Minceur: comment perdre du poids en maîtrisant son sucre sanguin"** aux éditions Thierry Souccar.

Aliments à IG faible (moins de 55)	Aliments à IG moyen (55-70)	Aliments à IG élevé (+70)
Pâtes et nouilles	Riz basmati	Pain blanc ou complet
Lentilles	Banane	Pomme de terre cuite
Pommes	Gruau d'avoine	Frites ou purée
Poires	Soft drinks	Cornflakes
Oranges	Mais doux	Riz blanc
Raisins	Ananas	Biscuits
Yaourt maigre	Sucre (saccharose)	Viennoiseries
Haricots blancs	Pizza	Pâtisseries
Chocolat noir	Petits pois	
Légumineuses	Confiture	
Fruits rouges	Bourghoul	
Carotte crue		

Plus d'informations sur www.lanutrition.fr et www.thierrysouccar.com

se rend compte que le riz blanc, les cornflakes, la pomme de terre qu'elle soit frite ou en purée, ne sont pas non plus des sucres lents! Cette étude qui ciblait les diabétiques commence à éclairer d'une nouvelle lumière le problème du surpoids. Lorsque l'on ingère des aliments qui sont transformés en sucre par la digestion (pain, pomme de terre, pâtes, riz...), se produit peu de temps après, un pic d'insuline qui incite l'organisme à pomper de l'énergie dans les glucides plutôt que dans les graisses. Ces dernières sont donc stockées et entraînent une prise de poids. De plus, le pic de glycémie est toujours suivi d'une chute brutale du sucre en dessous de son niveau de base provoquant ainsi une sensation de faim (hypoglycémie) qui incite à manger... la plupart du temps sucré! C'est là que les chercheurs ont décidé de classer les aliments en fonction de leur Indice Glycémique (IG): les aliments à IG élevé sont ceux qui font grimper rapidement le taux de sucre dans le sang, les aliments à IG bas sont les aliments qui ont peu d'influence sur la glycémie et les aliments à IG modéré se situent entre les deux.

EN PRATIQUE: VÉRITÉS ET ASTUCES

Fruits et légumes ont un IG bas, à consommer sans retenue! Idéalement, il serait souhaitable de réduire le sucre (pâtisseries) et d'augmenter la ration de fruits. Quand on y pense, présenter

un superbe panier de fruits de saison peut être bien plus appétissant qu'un gâteau bien crémeux! Cela dit, on peut toujours confectionner des pâtisseries en remplaçant le sucre par du fructose en poudre. Quant au *pain*, qu'il soit blanc ou complet, il présente le même indice glycémique (IG). Il est préférable de privilégier celui aux céréales ou encore le pain au levain. Le *riz* faisant partie intégrante de la cuisine libanaise, il vaut mieux le choisir complet ou alors utiliser du *riz basmati* dont l'IG est modéré. Mention spéciale pour le *bourghoul* qui présente un IG plutôt bas. On peut foncer sur les *légumineuses* (*lentilles, haricots blancs, pois chiches...*). Elles ont un IG bas. Par contre, les galettes de riz soufflé que l'on trouve dans les rayons diététiques des supermarchés et que l'on grignote entre les repas parce qu'elles sont "légères", leur IG est très élevé. Optez plutôt pour quelques *noix, noisettes ou amandes*, elles apportent de bonnes graisses qui protègent cœur et artères. À savoir que l'IG des *pâtes et riz cuits al dente* est inférieur à ceux qui sont trop cuits. Frite, bouillie ou en purée, la *pomme de terre* dispose d'un IG élevé. Au chapitre des huiles, ce n'est pas la quantité mais la qualité qui compte: exit les graisses riches en oméga 6 (huile de tournesol, arachide, maïs). Leur préférer celles riches en oméga 3: *huile d'olive et de colza*.

Les laitages sont à consommer avec modération: non seulement leur apport en protéines est bien plus réduit que celui de la viande et du poisson, mais de plus, les chercheurs continuent à débattre la question de l'apport en calcium. Ce qui est sûr, c'est que les produits laitiers contiennent d'importantes quantités de graisses saturées. Cela dit, un yaourt par jour ou un bout de fromage ou un bon petit labné le matin, ne font pas de mal!

Vous êtes accro aux *céréales* le matin? Préférez le Spécial K, le All Bran ou le muesli en remplaçant le lait par du jus d'orange frais (c'est très bon!) ou alors du lait de soja (tout le monde n'aime pas...).

FINI LES PRIVATIONS!

Le but de cette nouvelle hygiène de vie est de mettre un terme aux privations des régimes hypocaloriques qui débouchent inévitablement sur un effet yoyo. Avec le "régime" à IG bas, on se régale sans se priver, on perd du poids sans le reprendre et ceci pour plusieurs raisons. À l'inverse d'une alimentation riche en produits à IG élevé qui excitent l'appétit, une alimentation dont l'IG est réduit donne un sentiment de satiété. On mange donc forcément moins, sans frustration, une nourriture saine, riche en oméga 3 et en composés qui donnent naissance à de la sérotonine (œufs, poissons, soja, tomate, aubergine, avocat, pain de céréales complètes, prunes...). Or, un manque de sérotonine dans le cerveau rend irritable et excite l'appétit. En somme, fini les calculs compliqués des calories et dissociations d'aliments...

Mais il ne faut pas oublier l'exercice physique. Là aussi, il ne s'agit pas de se lancer dans un entraînement de champion. Il suffit d'une demi-heure de marche soutenue tous les jours pour garder la forme. Résultat: ce n'est ni du muscle ni de l'eau que l'on élimine mais seulement du gras, environ 250 g par semaine. Mais inutile de se focaliser sur la balance. Le résultat se verra à la silhouette affinée!

R.C.