

# le **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Indice Glycémique

Greg Glassman

Depuis plusieurs décennies, une science et une politique défailtantes se sont alliées pour créer ce qui est sans doute l'erreur la plus coûteuse de l'histoire de la science : le régime pauvre en graisses. Ce régime à la mode a causé des millions de décès et de souffrances inutiles dus aux maladies cardiaques, au diabète et, de plus en plus, à de nombreux cancers et autres maladies chroniques et invalidantes.

Gary Taubes, l'éminent écrivain scientifique, a écrit deux articles brillants et très respectés sur ce sujet précis. Le premier est apparu dans Science Magazine en 1999 et le second dans le New York Times cet été (7 juillet 2002).

Une nouvelle ère s'ouvre en nutrition : celle où le coupable n'est plus la graisse alimentaire mais la consommation excessive de glucides, notamment raffinés ou transformés. En fait, il y a une prise de conscience croissante que l'excès de glucides joue un rôle majeur dans les maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies coronariennes, de nombreux cancers et le diabète. Cette compréhension provient directement de la recherche médicale actuelle. Il est étonnant de constater que la perception presque universelle selon laquelle la graisse alimentaire est la principale coupable de l'obésité n'a aucun fondement scientifique. (Voir Taubes, ci-dessus.)

Il existe une famille de régimes populaires et de livres sur les régimes basés sur la diminution de la consommation de glucides. La plupart sont excellents.

Parmi ces ouvrages figurent Enter the Zone de Barry Sears, Protein Power de Michael et Mary Dan Eades, Dr. Atkins' Diet Revolution de Robert Atkins, The Paleo Diet de Loren Cordain et The Carbohydrate Addict's Diet de Heller. Chacun de ces livres est un récit honnête et précis des effets du régime pauvre en graisses et propose un régime rationnel et efficace pour éviter les maux alimentaires. Pour les personnes techniquement inclinées, le mécanisme par lequel l'excès de glucides cause des maladies est connu sous le nom d'hyperinsulinémie. L'hyperinsulinémie est l'élévation chronique et aiguë de l'insuline due à la consommation habituelle d'un excès de glucides.

La liste des maux liés à l'hyperinsulinémie est stupéfiante et en constante augmentation. Récemment, le cancer colorectal a été ajouté à la liste probable des maladies médiées par l'hyperinsulinémie. Les preuves liant la consommation excessive de glucides à l'hyperinsulinémie et aux maladies coronariennes sont convaincantes, voire accablantes.

De plus, la consommation excessive de glucides pourrait bientôt être liée à la maladie d'Alzheimer, au vieillissement, aux cancers et à d'autres maladies par un processus appelé glycosylation. Quoi qu'il en soit, une recherche sur Google pour « hyperinsulinémie » révèle des centaines de maux liés à ce dérèglement métabolique. La prise de conscience rapide des conséquences de l'élévation du taux de sucre dans le sang est l'une des voies les plus prometteuses de l'avancement médical aujourd'hui.

Bien que terrifiantes, les maladies causées par l'hyperinsulinémie peuvent être facilement évitées en minimisant la consommation de glucides, en particulier ceux qui augmentent considérablement le taux de sucre dans le sang et, par conséquent, les niveaux d'insuline. Il existe une mesure unique des glucides qui fournit exactement cette information : l'indice glycémique. L'indice glycémique est simplement une mesure de la propension d'un aliment à augmenter le taux de sucre dans le sang. Évitez les aliments à indice glycémique élevé et vous éviterez beaucoup, sinon la plupart, des maux associés à l'alimentation.

David (Rick) Mendosa a publié l'un des indices glycémiques les plus complets disponibles, avec une liste de plus de 750 aliments courants.

1 sur 2

## Indice Glycémique

...suite

éléments donnant des valeurs basées sur un indice de glucose de 100.

Nous pouvons rendre cette liste plus facile et utile en divisant les aliments courants en deux groupes : ceux à indice glycémique élevé, les "mauvais" aliments, et ceux à indice glycémique bas, ou "bons" aliments. C'est la logique derrière la liste de courses CrossFit, à droite.

Vous remarquerez peut-être que les "bons" aliments sont généralement des viandes, légumes, fruits, noix et graines, tandis que les mauvais comprennent de nombreux produits fabriqués ou transformés. Il y a quelques exceptions notables, mais la tendance est instructive.

Les aliments à indice glycémique élevé, ou "mauvais", sont généralement des aliments féculents, sucrés ou transformés comme le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les céréales et les desserts.

Plusieurs observateurs ont remarqué que les aliments à indice glycémique bas ont une durée de conservation limitée et se trouvent généralement à la périphérie du supermarché, tandis que ceux à indice élevé ont une durée de conservation plus longue et se trouvent généralement dans les allées du magasin.

Bien que cette approche soit une simplification de la science nutritionnelle, elle a le pouvoir d'offrir presque tous les avantages des régimes plus détaillés comme ceux de Sears, Eades, Cordain, Atkins et Hellers. Mangez plus des "bons" aliments et moins des "mauvais", et vous obtiendrez beaucoup de ce que proposent les plans alimentaires plus responsables. De nombreux amis et clients ont radicalement transformé leur santé grâce à cet outil unique.

"Bons" aliments à faible indice glycémique		"Mauvais" aliments à indice glycémique élevé	
Eau	Pomme	Courge poivrée	Céréales
Flocons d'avoine	Raisins	Haricots cuits	Fécule de maïs
Œufs	Prune	Betteraves	Croissant
Poudre de protéine	Crevettes	Pois à œil noir	Croûtons
Beurre de cacahuète	Mayonnaise	Courge musquée	Beignet
Tahini	Yaourt nature	Carottes cuites	Muffin anglais
Olives	Pêche	Maïs	Granola
Bœuf	Jambon	Frites	Grits
Fromage	Lait de soja	Courge Hubbard	Biscotte
Salsa	Spiruline	Haricots de Lima	Muffin
Haricots noirs	Temphe	Panais	Nouilles
Haricots rouges	Substitut d'œuf	Petits pois	Chips de maïs
Dinde hachée	Huile	Haricots pinto	Crêpe
Saucisse de soja	Cacahuètes	Pomme de terre	Popcorn
Poulet	Espadon	Haricots frites	Riz
Saucisse de dinde	Steak de thon	Patate douce	Petits pains
Saumon	sauce tomate	Navet	Coquille de taco
Dinde	Épinards	Banane	Tortilla
Thon en conserve	Carottes	Canneberges	Nouilles Udon
Poulet en conserve	Orange	Dattes	Gaufre
Burgers de soja	Poire	Figue	Sauce BBQ
Fromage blanc	Ananas	Goyave	Ketchup
Amandes	Choux de Bruxelles	Mangue	Sauce cocktail
Noix de macadamia	Aubergine	Papaye	Miel
Avocat	Choucroute	Pruneaux	Gelée
Tofu	Hot-dogs	Raisins secs	Sucre
Tomate	Pois chiches	Jus de fruits	Sirop d'érable
Laitue	Agneau	Jus de légumes	Sauce teriyaki
Oignon	Porc	Bagel	Chocolat
Champignons	Cornichons à l'aneth	Biscuit	Flocons d'avoine instantanés
Concombre	Soja	Chapelure	Crème glacée
Myrtilles	Asperges	Pain	Bretzels
Lait	Melon	Sauce pour steak	Biscuits salés
Brocoli	Fraises	Boulgour	Mélasse
Courgette	Viande de charcuterie	Relish sucrée	Chips de pomme de terre

2 sur 2