

Atelier Alimentation 3 juin 2023

La charge glycémique (CG) d'un aliment évalue la capacité à élever le sucre sanguin d'une portion courante de cet aliment. On la calcule de la façon suivante :

$$CG = [IG \times \text{quantité de glucides d'une portion d'aliment (g)}] / 100$$

Exemples :

- une assiette de 200 g de purée, dont l'IG est de 83, contient 38,2 g de glucides. Sa charge glycémique est donc de : $(83 \times 38,2) / 100$, soit 31,7.

Charge glycémique d'un aliment

CG basse = 10 ou moins

CG modérée = 11-19

CG élevée = 20 ou plus

Pourquoi privilégier des aliments à CG basse ?

Il vaut mieux **privilégier une alimentation avec une CG basse** pour les mêmes raisons que pour l'index glycémique : diminution du risque de diabète, d'obésité, de maladies cardiovasculaires.

Combien de charge glycémique par jour ?

On considère qu'une charge glycémique par jour (somme de toutes les CG des portions ingérées dans la journée) est **basse** si elle est **inférieure à 80**. En revanche, elle est **élevée si elle est supérieure 120**. Dans *Je mincis avec le régime IG bas*, Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste, explique que : "la charge glycémique des pâtes ou du riz peut rapidement atteindre en un repas ce que vous devriez consommer tout au long de la journée." Elle ajoute que "en dépit d'un IG modéré, la charge glycémique de ces aliments, elle, peut être très élevée et provoquer finalement des pics de glycémie conséquents."

Où trouver la charge glycémique ?

La charge glycémique se calcule à partir de l'IG de l'aliment et de la quantité de glucides dans une portion. Si la charge glycémique donne des résultats plus fiables que l'IG, cela demeure un concept moins pratique à utiliser au quotidien, car il faut connaître la teneur en glucides de chaque aliment. Pour connaître l'IG d'un aliment, il faut se reporter à des **tableaux de référence**.

Nous vous proposons ci-dessous la charge glycémique de portions d'aliments courants.

Charge glycémique de quelques aliments (tirés du [Guide des index glycémiques de LaNutrition.fr](#))

Aliment	Charge glycémique par portion
Abricot	3,2
Amandes	0,5
Avocat	1,2
Banane	14,8
Big Mac Giant	22,5
Chips	28,2
Nutella	5,1
Coca-Cola	24,5
Corn Flakes	25
Frites	59,7
Melon	15
Pain blanc	14,6
Pain complet	7
Pizza	69

Haricots verts	0,9
Lentilles	1,2
Yaourt aux fruits	5,3

Les glucides à IG bas sont de "bons glucides" qui ont peu d'effet sur la glycémie. Par exemple, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges...) apportent des glucides tout en ayant un IG bas.

La charge glycémique des fruits

Certains fruits sont plus sucrés que d'autres. Leur impact sur la glycémie dépend de la taille de la portion. Par exemple :

- 250 g de mangue ont une charge glycémique élevée (21,7) ;
- une portion d'un demi-melon (290 g) a une charge glycémique modérée (15) ;
- une nectarine (un fruit de 175 g) a une charge glycémique basse (7,5).

LaNutrition.fr a publié, avec le concours des chercheurs, les 4 ouvrages sur l'index et la charge glycémiques qui font référence en français : [Le Nouveau Régime IG \(EXTRAIT ICI >>\)](#), [Guide des Index glycémiques](#) (avec la charge glycémique de centaines d'aliments), [100 aliments IG à volonté](#) (lire un extrait ICI >>), [Le régime IG Diabète](#)