

L'indice glycémique pour de meilleurs choix
Une excellente façon de classer de
précieux aliments, sources d'hydrates de
carbone, est celle appuyée sur l'indice
glycémique. Cet indice reflète la capacité
d'un aliment d'élever la concentration du
glucose dans le sang, dans un temps donné.

Les portions d'aliments étudiés contiennent
50 g de CHO chacune. L'augmentation de la
glycémie [sucre dans le sang], à la suite de
l'ingestion de celles-ci, est mesurée puis
exprimée en pourcentage relatif à
l'absorption d'un sucre de comparaison,
sucre simple, qui est en général le glucose.

Nous mangeons des sucres simples et des
sucres complexes. Les sucres simples sont le
glucose, le fructose, le sucrose, le lactose et
le maltose. Les sucres complexes sont des
chaînes plus longues de glucose que l'on
appelle amidon ou féculent.

Tous les hydrates de carbone doivent

d'abord être digérés ou convertis en glucose pour être absorbés [passés dans le sang]. C'est alors que le glucose ira alimenter le muscle pour donner de l'énergie ou être emmagasiné en glycogène.

Deux facteurs influencent surtout cette vitesse d'utilisation du glucose : d'abord le temps de séjour d'un aliment dans l'estomac [vidange gastrique] et celui pendant lequel il est transformé en sucre absorbable par les enzymes de l'intestin.

Nous serions portés à croire qu'un sucre simple est absorbé plus rapidement qu'un sucre complexe. Or, tel n'est pas toujours le cas. La pomme de terre cuite et le pain ont des réponses glycémiques comparables au glucose.

Quelles sont les applications pratique de ceci ?

D'abord les CHO ayant un indice glycémique élevé seront utiles à la fin d'un

exercice prononcé, alors que le muscle a épuisé ses réserves de glycogène et qu'il nécessite encore de l'énergie. De tels sucres sont également nécessaires après un entraînement important, lorsque le muscle régénère son glycogène.

Contrairement à ces deux circonstances, lorsque l'athlète débute un apport d'endurance, il requiert des sucres avec indice glycémique beaucoup plus faible, donc qui seront entraînées dans la circulation sanguine de façon plus tardive et sur une période plus longue.

Pour permettre de bons choix, les aliments sont classifiés en trois classes selon qu'ils ont un indice glycémique élevé [au-dessus de 85 %], modéré [60 à 85 %] et faible [60 % et moins].

Celui qui s'adonne à un exercice modéré [60-80 % de VO₂ max] utilisera son glycogène musculaire en 90 à 180 minutes,

selon l'importance de ses réserves. Il est donc important de consommer immédiatement après cet effort, un apport d'au moins 50 g de CHO ayant un indice glycémique élevé ou du moins modéré. Cet apport sera répété toutes les deux heures jusqu'à la prise d'un repas complet.

Avec une alimentation optimale, l'organisme prend 20 heures à refaire ses réserves musculaires de glycogène. Le gras et les protéines accompagnant une source de CHO vont modifier l'indice glycémique de cet aliment en retardant la vidange gastrique.

Toutes ces recommandations s'appliquent à un athlète de plus ou moins 70 kg. Donc, si une femme pèse 50 kg, elle doit multiplier par 0,7 ces grammes ou portions de CHO [50 kg/70 kg].

Voici un tableau pouvant servir d'exemple :

calories totales*	70 % en CHO	CHO [g] recomm ndés	nb de portions de 50 g
1 500	1 050	262	5 - 6
2 000	1 400	350	7
2 500	1 750	438	8 - 9
3 000	2 100	525	10 - 11
3 500	2 450	612	12 - 13
4 000	2 800	700	14
4 500	3 150	787	15 - 16

* Notre besoin est calculé à partir de votre poids et de l'importance de votre entraînement.

Donc, pour une meilleure performance, utilisez l'indice glycémique et assurez-vous de bons choix, aux bons moments.