

LE RÉGIME IG – CONTRÔLE DES GLUCIDES

- Perdre du poids et rester mince en surveillant la qualité des glucides. C'est le principe du régime IG.
- Comment ça marche et comment le mettre en pratique ? Détails.

Aline PÉRIAULT - Mardi 04 Février 2014

Profil	Permet de manger de tout mais en contrôlant la qualité des glucides
Principe	A base d'aliments à index glycémique bas : les glucides doivent représenter entre 40 et 55% de l'apport calorique et viennent en priorité des légumes, légumineuses et tubercules (sauf pomme de terre à consommer avec modération) mais aussi des fruits et oléagineux. On peut continuer à manger du pain, des céréales et des pâtes en quantités raisonnables et à partir du moment où ils ont un index glycémique bas.
Points forts	Alimentation variée, pas de fringale, chocolat permis
Points faibles	Perte de poids moins rapide qu'avec un régime hyperprotéiné

Comment ça marche ?

Le régime IG consiste en premier lieu à contrôler la qualité des glucides que l'on ingère : ne pas les supprimer mais bien les choisir en fonction de leur capacité à élever le taux de sucre dans le sang après un repas. Cette capacité à élever la glycémie est mesurée grâce à l'index glycémique (IG), d'où le nom du régime IG.

L'index glycémique renseigne sur la qualité d'un glucide. Les glucides rapides qui font grimper rapidement et fortement la glycémie ont un IG élevé (>70). Les glucides lents qui ont peu d'influence sur la glycémie, ont un IG bas (<55). Entre les deux se trouvent les glucides à IG modéré.

Lorsque l'on consomme des glucides à index glycémique élevé, le pancréas sécrète une importante quantité d'insuline dans le sang. Or les pics d'insuline favorisent le stockage des graisses voilà pour quoi le régime IG préconise de consommer prioritairement des glucides d'index bas.

Le régime IG, accompagné d'une activité physique régulière vise à limiter les pics d'insuline dans le sang afin de pouvoir brûler les graisses, perdre du poids et le stabiliser. « Vous ne perdrez pas d'eau, vous ne perdrez pas de muscle, vous perdrez de 200 à 300 g de graisse par semaine et principalement autour de la taille », affirme Jennie Brand Miller de l'Université de Sydney en Australie et auteur de plusieurs livres sur le sujet.

Les trois phases du régime

Le régime IG comporte trois paliers. La durée de chaque palier est variable et dépend du nombre de kilos à perdre.

- Les premiers jours **d'offensive**, palier numéro un, servent à enclencher une perte de poids qui se veut rapide pour être suffisamment grisante et donner l'envie de continuer. Seuls les aliments dont l'IG est très bas (<20) sont autorisés.
- Le deuxième palier, est celui du **déstockage** et donc de la perte de poids progressive jusqu'au poids souhaité. A ce palier, seuls les aliments dont l'IG est inférieur à 55 peuvent être consommés.
 - Une fois que la personne a atteint le poids qu'elle s'était fixée, commence le palier de **stabilisation**. Tous les aliments dont l'IG est inférieur à 70 sont autorisés, toujours en donnant la priorité aux aliments à IG bas. Les IG supérieurs à 70 doivent être exceptionnels.

INDEX GLYCEMIQUE DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS (avec le glucose pour standard)
Aliments ayant un faible IG (moins de 55) <ul style="list-style-type: none">• Pâtes et nouilles al dente• Lentilles• Pommes• Poires• Oranges• Raisins• Yaourt nature• Haricots blancs• Chocolat• Fructose (sucre de fruit)
Aliments ayant un IG moyen (55-70) <ul style="list-style-type: none">• Riz basmati• Banane• Pain multicéréales• Pâtes bien cuites• Maïs doux• Ananas• Sucre (saccharose)
Aliments ayant un IG élevé (> 70) <ul style="list-style-type: none">• Pain au blé (blanc ou complet)• Pommes de terre cuites• Cornflakes et la plupart des céréales du petit déjeuner• Frites• Pommes de terre en purée• Riz blanc

Foster-Powell, K., Holt, S.H.A., Brand-Miller, J.C. 2002. *International tables of glycaemic index and glycemc load values. American Journal of Clinical Nutrition*, 76:5-56.

Le régime IG est-il fait pour moi ?

Avec le régime IG on perd du poids progressivement que l'on ne reprend pas c'est-à-dire qu'on limite considérablement l'effet yoyo. On limite également le grignotage et les fringales. "Ce régime s'adresse en priorité à ceux qui consomment beaucoup de glucides (plus de 55 % de leur apport calorique) principalement sous forme de pain, pâtes, riz. Il s'adresse également à celles et ceux qui ont tendance à se jeter sur les sucreries dès qu'ils sont stressés ou angoissés (personnes sensibles à la baisse de sérotonine) et également à ceux qui occasionnellement connaissent des hypoglycémies" affirme Elvire Nérin, co-auteur du Nouveau régime IG.

Pour celles et ceux qui veulent perdre du poids ou qui veulent maîtriser leur taux d'insuline (risque élevé de maladies comme le diabète de type 2), le régime IG sera d'autant plus efficace si la masse grasse au départ est importante. Les résultats sont d'autant visibles si au départ l'indice de masse corporelle est supérieur à 25 et la masse grasse représente plus de 25% de la masse corporelle.

Qu'en dit la recherche ?

Les spécialistes du régime IG

Depuis les années 1980, l'index glycémique a fait l'objet de nombreuses études qui portaient sur l'obésité et les régimes. En 2000, le docteur David Ludwig, de l'Ecole de Médecine de Harvard et médecin à l'hôpital pour enfants de Boston décide d'appliquer le régime IG à des enfants qui n'arrivent pas à maigrir. Pour lui c'est « *une découverte médicale révolutionnaire* ». Trois ans après, le docteur Jennie Brand-Miller de l'Université de Sydney en Australie est à son tour intéressé par les résultats spectaculaires de ses confrères. « *Ce type de régime est le seul scientifiquement fondé ayant prouvé qu'il pouvait vous faire perdre jusqu'à 10% de votre poids* » affirme-t elle.

Que disent les études ?

En 1994, la première grande étude prouvant l'efficacité du régime IG a été publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* par des chercheurs de l'Université d'Orange en Afrique du Sud. Pour l'étude, une partie des volontaires ont suivi un régime à IG bas, l'autre partie un régime pauvre en graisses. Trois mois après le début de l'étude, les personnes qui avaient suivi le régime IG avaient perdu en moyenne 2 kilos de plus que les autres (1)

Depuis cette première étude marquante, de nombreuses autres sont venues étoffés ces résultats. Le docteur David Ludwig, médecin à l'hôpital pour enfants de Boston décide d'appliquer ce régime à des enfants qui n'arrivent pas à maigrir. Au bout de quatre mois, le régime IG a fait perdre significativement du poids aux participants contrairement à ceux qui ont suivi un régime pauvre en graisses (2).

En 2003, le docteur David Ludwig renouvelle l'expérience avec des adolescents obèses. Une partie devait suivre un régime pauvre en graisses et pauvre en calories. L'autre partie était astreinte à un régime non limité en calories mais avec des aliments exclusivement à index glycémique bas. Après un an, le régime pauvre en graisses et en calories a fait légèrement baisser l'indice de masse corporelle mais les participants ont perdu plus de muscles que de graisse. En revanche, le régime à IG bas a entraîné une baisse significative de l'indice de masse corporelle et de la masse grasseuse (3).

En 2004, le docteur Jennie Brand-Miller de l'Université de Sydney en Australie compare à son tour les effets d'un régime pauvre en graisses et d'un régime IG chez des adultes en surpoids. Résultat : après 3 mois, la différence de perte de poids entre les deux types de régimes va du simple au double (4).

En 2007, une étude publiée au Journal of American Medical Association confirme l'avantage du régime IG pour maigrir durablement et particulièrement adapté aux personnes en surpoids qui sécrètent beaucoup d'insuline. Cara Ebbeling et son équipe ont assigné pendant 6 mois 73 personnes obèses âgées de 18 à 35 mois à l'un ou l'autre de ces régimes : un régime pauvre en graisses ou un régime à IG bas. Résultat : les volontaires dont l'insuline était élevée n'ont perdu que 1,2 kilos avec le régime pauvre en graisses, mais 5,8 kilos avec le régime à IG bas. Leurs graisses corporelles ont baissé de 0,9% dans le premier cas, et de 2,6% dans le second (5).

En 2008 dans la revue *The New England journal of medicine*, des chercheurs ont comparé l'effet de trois régimes : méditerranéen, IG et pauvre en graisses sur plus de 300 participants obèses. A la fin de l'expérience, les personnes qui ont perdu le plus de poids étaient celles qui ont suivi le régime à index glycémique bas avec environ 2 kilos de plus que les autres (6).

En 2008, l'équipe du docteur Jennie Brand-Miller a passé en revue les nombreuses études pour comparer le régime à IG bas, le régime pauvre en glucides et le régime pauvre en graisses. Conclusion : le régime IG permet de perdre du poids durablement mais aussi de lutter contre les maladies émergentes telles que l'obésité et le diabète. En revanche, même s'ils font perdre du poids les régimes pauvre en graisses ou pauvre en glucides pourraient augmenter le risque de mortalité (7).

En 2010, une vaste étude européenne, l'étude Diogènes, a montré que seule une alimentation enrichie en protéines et d'index glycémique bas permettait de stabiliser le poids après un régime (8).

Notre sélection de livres

Le Nouveau régime IG, Elvire Nérin et Angélique Houlbert, Maigrir en maîtrisant sa glycémie, Editions ThierrySouccar, 2010

Collection Minceur et gastronomie, Michel Montignac, Alpen, 2008

Références

- (1) Slabber M, Barnard HC, Kuyl JM, Dannhauser A, Schall R. Effects of a low-insulin-response, energy-restricted diet on weight loss and plasma insulin concentrations in hyperinsulinemic obese females. *Am J Clin Nutr.* 1994 Jul;60(1):48-53.
- (2) Spieth LE A low-glycemic index diet in the treatment of pediatric obesity. *Arc Peditr Adolesc Med.* 2000 Sep;154(9):947-51
- (3) Ebbeling CB A reduced-glycemic load diet in the treatment of adolescent obesity. *Arch Peditr Adolesc Med.* 2003 Aug.157(8):773-9
- (4) Brand-Miller J, *The new glucose revolution life plan*, Marlowe & Cie, New York, NY (USA), 2004
- (5) Ebbeling CB, Leidig MM, Feldman HA, Lovesky MM, Ludwig DS. Effects of a low-glycemic load vs low-fat diet in obese young adults: a randomized trial. *JAMA.* 2007 May 16;297(19):2092-102.
- (6) Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, Shahar DR, Witkow S, Greenberg I, Golan R, Fraser D, Bolotin A, Vardi H, Tangi-Rozental O, Zuk-Ramot R, Sarusi B, Brickner D, Schwartz Z, Sheiner E, Marko R, Katorza E, Thiery J, Fiedler GM, Blüher M, Stumvoll M, Stampfer MJ; Dietary Intervention Randomized Controlled Trial (DIRECT) Group. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *N Engl J Med.* 2008 Jul 17;359(3):229-41.
- (7) Brand-Miller J, McMillan-Price J, Steinbeck K, Caterson I. Carbohydrates--the good, the bad and the whole grain. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2008;17 Suppl 1:16-9. Review.
- (8) Larsen TM : Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med* 2010 Nov 25 ;363(22) : 2102-13.