



Auteure
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



L'index glycémique

L'index glycémique (IG) ou indice glycémique est un score attribué aux aliments en fonction de leur pouvoir sur la glycémie. Plus un aliment a un index glycémique élevé, plus il provoquera un pic important de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Cette hyperglycémie provoquera une sécrétion d'insuline pour faire diminuer ce taux, puis cela entraînera une sensation de faim. Cette notion d'indice glycémique est importante pour les sportifs, les patients diabétiques ou les personnes voulant faire attention à leur alimentation.

Ainsi, on classera les aliments **hyperglycémiant** si leur **IG est supérieur à 55** : le pain blanc (90), les carottes cuites (85) ou les bananes (60) et les aliments à **IG faible** si l'**index glycémique est inférieur à 55** : l'avocat (10), les carottes crues (30), les flocons d'avoine (40).

Le pouvoir glycémiant des aliments varie en fonction de plusieurs paramètres :

- sa maturité : plus un fruit est mûr plus l'IG est élevé ;
- sa cuisson : plus un aliment est cuit, plus son indice glycémique est élevé. Ainsi, un aliment cru ou al dente aura un IG plus bas que ce même aliment très cuit ;
- sa forme : un aliment entier aura un index glycémique

plus faible qu'un aliment écrasé ou en purée. Ainsi, préférez une pomme de terre cuite entière qu'une purée de pomme de terre.

- les autres aliments du repas : un aliment consommé seul n'aura pas le même IG que s'il est consommé avec d'autres choses. L'association de protéines, de fibres ou de lipides diminuera l'indice glycémique de votre repas ;
- Les procédés de fabrication des aliments : les aliments de type « soufflés », les aliments grillés et desséchés (biscottes, pains suédois, pains grillés), les aliments lyophilisés ou déshydratés (purée en flocon) ont un IG élevé. Ces procédés de fabrication font éclater les molécules d'amidon en

plusieurs petites molécules de glucose, plus vite digérées et absorbées par l'organisme ;

- l'affinage des céréales : les céréales complètes ont un IG plus faible que les céréales raffinées car elles sont riches en fibres. L'enveloppe de la graine a été conservée lors de la préparation, l'organisme mettra plus de temps pour digérer le bol alimentaire ;

De plus en plus, on parle de charge glycémique. C'est la capacité de l'aliment à élever la glycémie en tenant compte des glucides qu'il apporte mais aussi des fibres et de la portion consommée. C'est une donnée complémentaire de l'index glycémique.

Hypothyroïdie et grossesse

Une hypothyroïdie non traitée peut entraîner des complications :

- Hypertension, pré-éclampsie, fausse-couche, hémorragie du post-partum, chez la maman
- Troubles du développement chez le nouveau-né

Le traitement repose sur la prise d'hormones thyroïdiennes de synthèse, la lévothyroxine, qui est sans danger pour le fœtus.

Lorsque la femme était déjà traitée avant grossesse, ses besoins en lévothyroxine augmentent de 30 à 50 %. On ajuste la posologie si besoin.



CONSEILS

- Suivez scrupuleusement votre traitement, même si vous vous sentez mieux.
- Détectez les signes d'hyperthyroïdie qui pourraient apparaître en cas de surdosage du traitement.
- Un bilan sanguin est indispensable chaque année pour vérifier les bonnes doses de traitement.
- Prenez votre traitement chaque jour à la même heure, idéalement 30 à 60 minutes avant votre petit-déjeuner.
- Les aliments ou boissons à base de soja ou de café diminuent l'absorption des hormones thyroïdiennes.
- Ayez une alimentation saine et variée, apportant une quantité suffisante d'iode, de zinc et de sélénium.
- Attention aux aliments et compléments alimentaires riches en iode (en particulier ceux contenant des algues). Ne les consommez pas sans avis de votre médecin ou de votre calipharmacien.