

NOTRE ALIMENTATION (INDEX GLYCÉMIQUE)

Nous avons vu précédemment que selon les études réalisées par l'Office Mondiale de la Santé (OMS), **presque 80 % des pathologies de civilisation** (c'est-à-dire toutes les pathologies, maladies référencées à travers la planète), dont font partie les Troubles Musculo Squelettiques (tendinites, lombalgies, cervicalgies ...), le Stress, le Burnout, la dépression, **sont liées à nos modes alimentaires.**

Il est donc fondamental pour nous de comprendre ce lien.

Nous avons vu qu'il existait 5 piliers majeurs dans l'alimentation.



APRÈS AVOIR VU LES 2 PREMIERS, ANALYSONS MAINTENANT LE TROISIÈME

PILIER 3 – L'INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS

Beaucoup connaissent la glycémie, c'est-à-dire le taux de sucre que nous avons dans le sang.

L'index glycémique (IG) est en fait la capacité qu'ont les aliments à faire ou non augmenter notre glycémie et donc à stimuler la sécrétion d'insuline de notre pancréas.

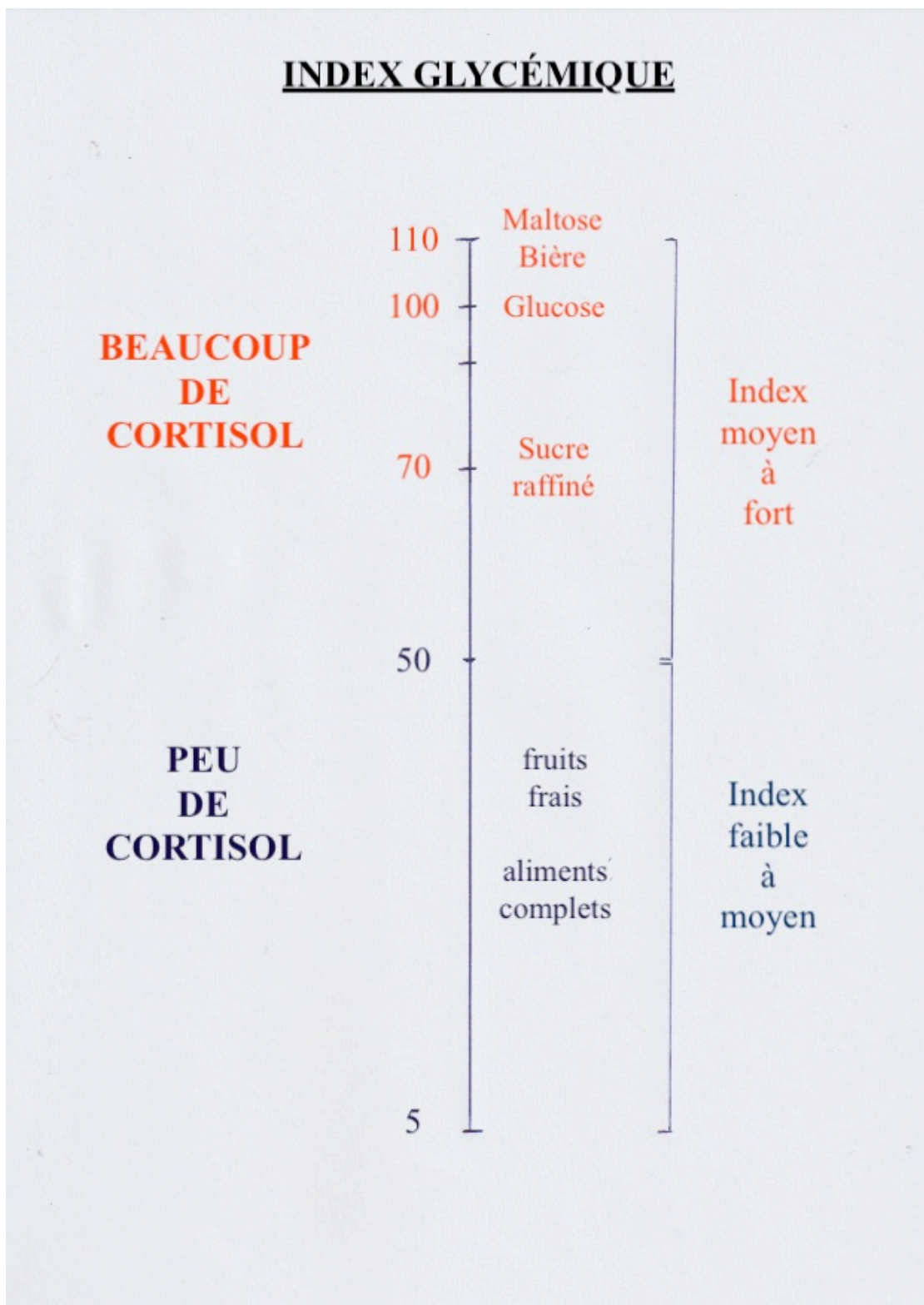
Cette hyper insulinie génèrera une hypoglycémie (chute du sucre dans le sang) réactive laquelle sera à l'origine d'une **hyper cortisolémie** massive (afin de faire remonter la glycémie).

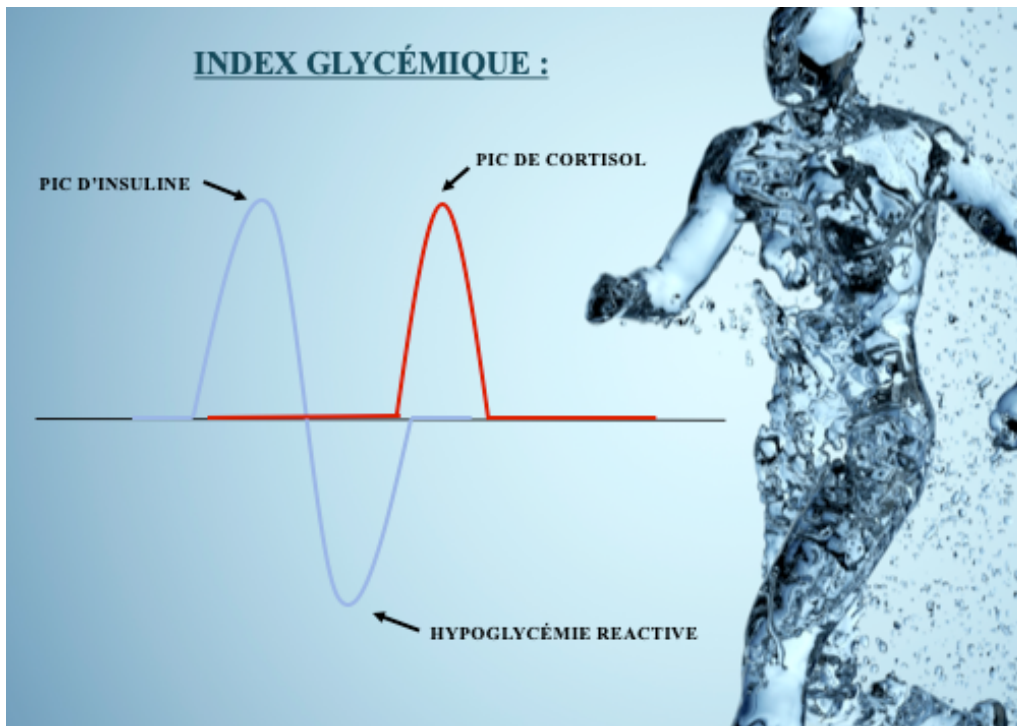
Il nous est donc important de privilégier une alimentation à IG faible. Nous le comprenons, plus nos aliments ont un index glycémique élevé, plus nos taux de **cortisol** dans le sang augmenteront, plus le stress cellulaire (musculaire, ostéo-articulaire et émotionnel) sera important.

Or, beaucoup de vraies fausses croyances circulent concernant les aliments. Combien de régimes, par exemple, contiennent des carottes cuites alors que l'IG de la carotte cuite est nettement supérieure que celui du sucre raffiné (100 gr de carottes cuites correspondent d'un point de vue IG à 110 gr de sucre raffiné). Combien sont persuadés que les sorbets sont « mieux » que les glaces au chocolat (café, caramel ...) alors que les secondes, émulsifiées, ont un IG plus bas.

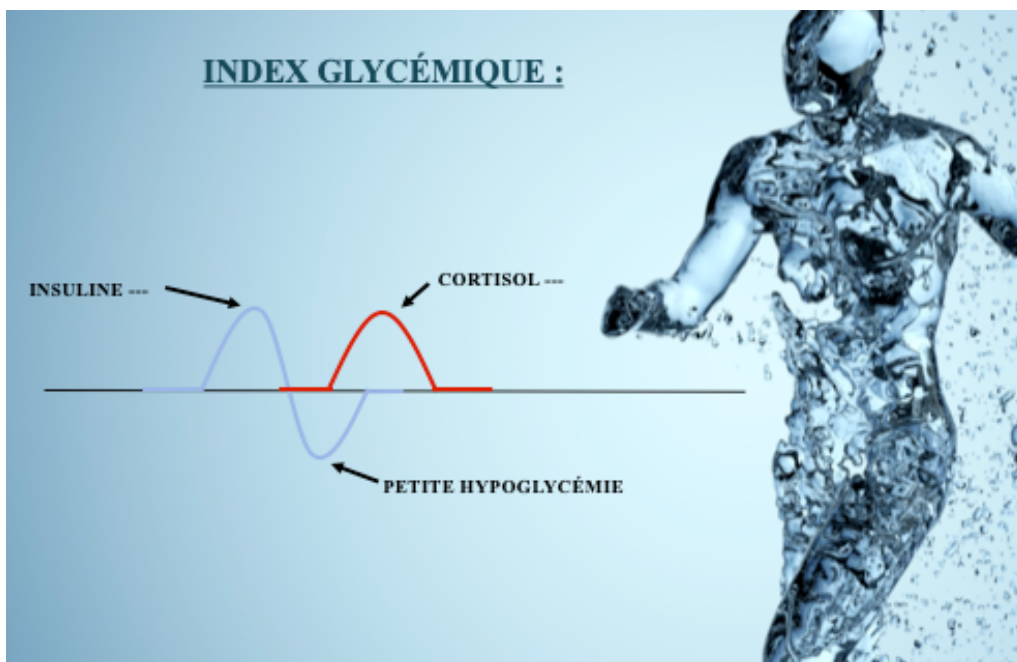
Il est donc très important d'être dans la conscience de ces IG afin de ne pas « enflammer » notre corps inutilement.

Pour le Pr Emile Beaulieu, spécialiste mondial du Cortisol, l'hyper-cortisolémie étant responsable de 95 % des infarctus et des cancers diagnostiqués à travers la planète.





IG ÉLEVÉ - Grosse hypoglycémie - Gros pic de CORTISOL



IG BAS - Petite hypoglycémie - Petit pic de CORTISOL

Il est important, voir fondamental, si l'on veut diminuer les processus inflammatoires dans notre activité sportive, comme dans notre vie de tous les jours, de limiter les apports en aliments à fort IG.

Attention, cela ne veut pas dire qu'il faille les supprimer. On peut en manger quotidiennement.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE, c'est de ne manger QUE des aliments à IG élevés.

Or, c'est malheureusement ce que bon nombre de personnes font au quotidien, notamment avec l'alimentation industrialisée (sirop de glucose omniprésent), ou tout simplement de part une méconnaissance du sujet.

Nous devons donc aller vers une alimentation à moyenne – faible IG sans nous priver de temps à autres de petits plaisirs.

IL NE FAUT SURTOUT PAS ÊTRE **TOUT LE TEMPS** SUR UNE ALIMENTATION À FORT IG !!!

CONSEILS :

- IMPRIMER LA LISTE EN PDF DES ALIMENTS ET DE LEUR IG (et affichez-là sur votre frigidaire)
- FAITES L'EXERCICE CI-JOINT, LE TEST IG DE VOTRE ALIMENTATION (sur les deux derniers jours et ce que vous pourriez intégrer dans les jours à venir).

[Plus de renseignements CLIQUER ICI](#)

<http://alorschangeons.com/le-4eme-pilier-penser-a-lindex-glycemique-des-aliments/>