

PLUS DE  
**2 MILLIONS**  
D'EXEMPLAIRES  
PARUS DANS  
**LE MONDE**

Professeur Jennie Brand-Miller | Kaye Foster-Powell  
Professeur Stephen Colagiuri | Professeur Gérard Slama

**AUGMENTER SON ESPÉRANCE DE VIE  
PROTÉGER SON CAPITAL SANTÉ  
PERDRE DU POIDS**

# INDEX

# GLYCÉMIQUE

UN ALLIÉ POUR MIEUX MANGER

MARABOUT

# SOMMAIRE

Préface	9
Introduction	13

## ***PARTIE I – Qu'est-ce que l'index glycémique ?***

Chapitre 1	Les défauts de l'alimentation d'aujourd'hui	25
Chapitre 2	Pourquoi nous avons tellement besoin des glucides	35
Chapitre 3	Tout ce que vous devez savoir sur l'index glycémique	59
Chapitre 4	Toutes les réponses aux questions que vous vous posez	85

## ***PARTIE II – Choisir des aliments à faible index glycémique***

Chapitre 5	Comment modifier vos habitudes alimentaires	113
Chapitre 6	Cuisinez avec les bons ingrédients	139
Chapitre 7	Trente-neuf recettes à index glycémique faible ou moyen	155

## ***PARTIE III – L'index glycémique et vous***

Chapitre 8	Si vous voulez perdre du poids	211
Chapitre 9	Si vous souffrez de diabète	239
Chapitre 10	En cas d'hypoglycémie	257
Chapitre 11	Les maladies cardiovasculaires et le syndrome métabolique	261
Chapitre 12	Aidez vos enfants à bien s'alimenter	275
Chapitre 13	Si vous êtes sportif	285

**PARTIE IV – Les tables d'index glycémiques**

Comment utiliser les listes d'aliments	303
Aliments les plus consommés	306
Quelques valeurs nutritionnelles concernant des produits fabriqués et commercialisés en France	316
Liste complémentaire	321
Conclusion	341
Index	343
Index des recettes	351

L'ouvrage mis à la disposition d'un best-seller mondial écrit par le Professeur Wolever à l'université de Sydney a été l'activité de recherche à des états de conscience et des effets variables de ces populations de sujets sains ou porteurs de diabète. Sa notoriété est internationale et elle a puissamment contribué à la diffusion du concept d'index glycémique. Outre ses multiples articles parus dans de nombreuses revues, elle a publié avec ses collaborateurs un ouvrage grand public tant en Australie qu'en France. Dans ce domaine, le Professeur Thomas Wolever a été très adaptée chaque fois que cela nous paraissait trop exotiques pour un public français et quand cela nous paraissait ne pas