LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Effet du poulet, des graisses et des légumes sur la glycémie et l'insulinémie après un repas à base de riz blanc chez des adultes en bonne santé - Examen des preuves

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biologiste nutritionniste, Italy

1. ABSTRACT

L'étude analysée a évalué si l'ajout de blanc de poulet, d'huile d'arachide, de légumes à feuilles ou de leur combinaison modifie la glycémie et l'insulinémie après un repas composé de riz blanc chez douze adultes en bonne santé. Dans cette étude croisée randomisée, chaque participant a consommé différentes combinaisons alimentaires. Le riz seul a montré un indice glycémique élevé, tandis que le repas avec du poulet, de l'huile et des légumes a produit une réponse glycémique réduite de moitié environ, sans augmentation proportionnelle de la réponse insulinique.La recherche contribue au récit de « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, selon lequel un même aliment riche en glucides peut entraîner des effets métaboliques différents lorsqu'il est consommé dans le cadre d'un repas mixte. Des études indépendantes sur les pommes de terre, les brocolis et les repas mixtes confirment que les protéines, les graisses et la structure des aliments peuvent atténuer ou retarder le pic glycémique. Toutefois, les preuves disponibles sont principalement aiguës, menées sur de petits échantillons, et ne permettent pas de déduire des bénéfices cliniques à long terme.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 11, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140920

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science est né avec l'objectif de rendre le savoir scientifique accessible sans renoncer à la rigueur méthodologique, à la qualité des sources et à l'autorité des contenus. La revue promeut la diffusion des connaissances dans les sciences de la santé, de la nutrition, de la médecine et de la longévité, en créant un pont entre le monde de la recherche et la société.

À travers des articles, des revues, des analyses approfondies et des contributions d'experts, le Journal valorise la médecine et la science fondées sur les preuves, en favorisant une interprétation correcte des données scientifiques et en luttant contre la désinformation. Chaque contenu est élaboré avec l'objectif de traduire la complexité de la recherche en informations compréhensibles, utiles et applicables, tout en préservant intacts les principes d'exactitude, de transparence et d'indépendance scientifique.

Libre de tout conditionnement politique, industriel et commercial, la revue se propose comme un espace éditorial faisant autorité et indépendant, dédié à la promotion de la culture scientifique, de la formation professionnelle continue et du développement de la conscience sanitaire au sein de la population.

2. ÉTUDE ANALYSÉE

La question de recherche était simple mais pertinente : le riz blanc produit-il la même réponse glycémique et insulinique s'il est consommé seul ou accompagné de protéines, de graisses et de légumes ? L'hypothèse était que ces composants du repas pouvaient modifier la vitesse et l'intensité avec lesquelles le glucose pénètre dans le sang.La pertinence par rapport au passage du livre est spécifique. Dans « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, la publication est citée pour soutenir qu'un aliment à indice glycémique élevé, comme le riz blanc, peut se comporter de manière métaboliquement différente s'il est intégré dans un repas composé de poulet, d'huile et de légumes. L'étude mesure directement la réponse aiguë après le repas ; elle n'évalue pas le diabète, la perte de poids, les complications cardiovasculaires, la santé pancréatique à long terme ou l'efficacité thérapeutique d'un régime particulier.

3. MATÉRIELS ET MÉTHODES DE L'ÉTUDE ORIGINALE

Une étude croisée randomisée a été menée au Clinical Nutrition Research Centre de Singapour. Dans un modèle croisé, chaque volontaire teste plusieurs conditions alimentaires à des jours différents : cela permet de comparer les réponses d'une même personne et de limiter les différences individuelles.Les participants étaient douze volontaires en bonne santé. Chacun a consommé, dans un ordre aléatoire et à une semaine d'intervalle, cinq repas tests : du riz blanc seul ; du riz avec du blanc de poulet ; du riz avec de l'huile d'arachide ; du riz avec un légume à feuilles ; du riz avec du poulet, de l'huile et des légumes. La solution de glucose, utilisée comme aliment de référence, a été consommée trois fois. Après chaque repas, des échantillons de sang capillaire ont été prélevés en série pendant trois heures afin de mesurer le glucose et l'insuline.Les auteurs ont calculé l'index glycémique, c'est-à-dire une mesure de la réponse du glucose dans le sang par rapport à une référence standard, et l'index insulinique, c'est-à-dire la réponse insulinique par rapport à la même référence. Les quantités exactes de riz, de poulet, d'huile et de légumes, les critères d'inclusion et d'exclusion, les caractéristiques démographiques des participants ainsi que les détails des analyses statistiques ne sont pas rapportés dans le matériel disponible, qui se compose uniquement du résumé.

4. RÉSULTATS

Le résultat principal est que la combinaison des trois composants a réduit la réponse glycémique par rapport au riz blanc consommé seul. L'indice glycémique du riz blanc était de 96, une valeur élevée, tandis que celui du repas composé de blanc de poulet, d'huile d'arachide et de légumes était de 50. En termes pratiques, la réponse glycémique mesurée après le repas mixte représentait environ la moitié de celle observée avec le riz seul.Chaque composant a montré un effet dans la même direction, mais plus modéré que la combinaison. L'ajout d'huile a retardé le moment du pic de glucose et a réduit l'aire incrémentale sous la courbe, c'est-à-dire l'exposition globale au glucose au-dessus de la valeur initiale dans le temps ; l'indice glycémique correspondant était de 67. L'ajout de poulet a produit un indice glycémique de 73, tandis que l'ajout des légumes seuls a produit un indice glycémique de 82.La réponse de l'insuline n'a pas évolué de manière identique à la glycémie. Les indices insuliniques des repas avec riz variaient de 54 à 89. Le poulet a augmenté la réponse insulinique tout en réduisant la réponse glycémique : cela est cohérent avec une stimulation accrue de la sécrétion d'insuline, mais ne démontre pas que cet effet soit favorable pour chaque personne ou dans chaque contexte. Le repas avec légumes a présenté l'indice insulinique le plus bas. Selon les auteurs, la combinaison de poulet, d'huile et de légumes a davantage atténué la glycémie sans nécessiter une augmentation proportionnelle de la demande en insuline. Les valeurs P, les intervalles de confiance et les résultats individuels ne sont pas rapportés dans le matériel disponible.

5. INTERPRÉTATION

Pour le lecteur, le message biologique est que le riz n'agit pas comme un aliment isolé lorsqu'il est consommé avec d'autres aliments. Les protéines, les graisses et les légumes peuvent modifier la rapidité avec laquelle le glucose dérivé de l'amidon atteint le sang et l'intensité avec laquelle le pancréas est stimulé pour libérer de l'insuline.Le segment documenté directement par l'étude est le suivant : riz blanc associé à du poulet, de l'huile et des légumes réponse

glycémique postprandiale plus faible que celle du riz seul. Le poulet est plausiblement lié à une sécrétion accrue d'insuline ; l'huile peut retarder l'apparition du pic glycémique ; les légumes peuvent contribuer par le biais de la matrice alimentaire, c'est-à-dire la structure formée par l'eau, les fibres et les parois cellulaires. Cependant, ces explications mécanistiques n'ont pas été mesurées directement dans l'étude analysée.Le résultat ne permet pas de conclure qu'ajouter des graisses à n'importe quel repas soit toujours utile, ni qu'une glycémie aiguë plus faible équivaut automatiquement à une insulinémie plus faible, à un risque de diabète réduit ou à un bénéfice clinique durable. La petite taille de l'échantillon, la courte durée d'observation et la population composée d'adultes en bonne santé limitent la généralisation des résultats.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

Une confirmation particulièrement proche du récit du livre provient d'une étude croisée randomisée menée sur onze adultes en bonne santé, comparant une purée de pommes de terre seule à des repas contenant du poulet, de l'huile de colza et de la salade. La purée seule présentait un index glycémique de 108 ; avec le poulet, l'huile et la salade, l'index glycémique est tombé à 54. Là encore, la composition du repas complet, et non le seul aliment amylacé, a modifié de manière significative la réponse glycémique. Le poulet a augmenté l'index insulinique, tandis que l'huile l'a réduit ; le résultat confirme directement que les protéines, les graisses et les composants végétaux peuvent produire des réponses différentes par rapport aux glucides isolés [1].Une deuxième étude croisée a examiné dix-huit personnes en bonne santé et dix-huit personnes atteintes de diabète de type 2 non traité par des médicaments. Par rapport au glucose seul, un repas mixte contenant du glucose, des protéines et des graisses a réduit l'excursion glycémique dans les deux groupes. La recherche a également observé une meilleure fonction des cellules bêta, une clairance de l'insuline plus faible, c'est-à-dire une élimination moindre de l'insuline du sang, une apparition plus lente du paracétamol utilisé comme indicateur indirect de la vidange gastrique et une sécrétion accrue de GIP. Ces données soutiennent le passage du récit selon lequel la glycémie plus faible après un repas mixte peut dépendre de plusieurs adaptations coordonnées, et non d'un seul mécanisme [2].La contribution spécifique des légumes a été explorée dans une étude croisée randomisée supplémentaire menée sur treize adultes en bonne santé. Des pommes de terre écrasées accompagnées de brocolis cuits ont réduit de manière significative le pic glycémique, le pic insulinique et les réponses initiales par rapport aux pommes de terre seules. Cependant, l'ajout de fibres extraites de brocolis ou de cellulose n'a pas produit de différences significatives. Cette donnée est biologiquement cohérente avec l'idée que le légume entier peut agir non seulement par sa teneur en fibres, mais aussi par sa structure alimentaire globale [3].Dans l'ensemble, ces études ne reproduisent pas exactement la recette à base de riz, mais convergent vers le point essentiel du paragraphe : un aliment amylacé peut générer une réponse glycémique différente s'il est consommé dans le cadre d'un repas mixte. Il s'agit toutefois d'études aiguës, portant sur des échantillons réduits et des aliments différents ; par conséquent, la confirmation concerne surtout la physiologie postprandiale immédiate.

7. PREUVES DISCORDANTES

Une étude croisée menée sur des petits-déjeuners a apporté un élément de prudence important. Chez seize participants évalués à Sydney et dix à Toronto, la quantité de glucides et l'index glycémique des aliments expliquaient ensemble environ 88 % de la variabilité de la réponse glycémique moyenne ; dans l'intervalle de composition examiné, les protéines et les graisses n'ont pas montré de relation indépendante significative avec la réponse glycémique. Les auteurs ont donc conclu que, pour ces repas, la qualité et la quantité des glucides étaient des déterminants plus puissants que les graisses et les protéines [4].Ce résultat n'annule pas les études sur le riz ou les pommes de terre, mais indique que l'effet de la composition du repas dépend de la recette, des quantités, de l'aliment amylacé de base, de la préparation et des personnes étudiées. Le récit du livre est donc plus solide s'il est interprété comme un principe de modulation de la réponse glycémique, et non comme une règle selon laquelle les protéines et les graisses réduiraient toujours et de manière prévisible la glycémie après n'importe quel repas riche en glucides.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le tableau distingue l'étude faisant l'objet de la révision des publications indépendantes qui confirment ou circonscrivent le récit du paragraphe.

Quadro comparativo

Référence	Type d'étude	Population ou modèle	Résultat principal	Direction de la preuve	Force de la preuve
Étude originale	Crossover randomisé	12 adultes en bonne santé	Riz avec poulet, huile d'arachide et légumes : index glycémique de 50 contre 96 pour le riz seul.	confirmation directe	modérée
[1]	RCT crossover	11 adultes en bonne santé	Purée avec poulet, huile et salade : index glycémique de 54 contre 108 pour la purée seule.	confirmation directe	modérée
[2]	RCT crossover	18 personnes en bonne santé et 18 atteintes de diabète de type 2	Le repas mixte a réduit l'excursion glycémique par rapport au glucose seul, avec davantage d'adaptations endocriniennes et gastro-intestinales.	confirmation indirecte	modérée
[3]	RCT crossover	13 adultes en bonne santé	Brocolis entiers avec pommes de terre ont réduit la réponse glycémique et insulinique initiale ; les fibres extraites et la cellulose non.	preuve biologiquement cohérente	modérée
[4]	Étude crossover	16 participants à Sydney et 10 à Toronto	Les glucides et l'index glycémique ont expliqué environ 88 % de la variabilité de la réponse glycémique ; effets indépendants des protéines et des graisses négligeables.	preuve discordante	modérée

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONS

L'étude analysée soutient directement que, chez les adultes en bonne santé examinés, la consommation de riz blanc accompagnée de poulet, d'huile d'arachide et de légumes réduit la réponse glycémique par rapport à la consommation de riz seul. Des preuves indépendantes confirment assez solidement le principe général selon lequel la composition et la structure du repas modulent la glycémie postprandiale. Il reste toutefois à valider dans quelle mesure cet effet varie selon les individus, les recettes, les quantités et les conditions métaboliques, et si ces différences aiguës se traduisent par des avantages cliniques durables.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCE ET RESPONSABILITÉ SCIENTIFIQUE

L'Intelligence Artificielle a été utilisée exclusivement comme outil de soutien éditorial et documentaire. L'ensemble des contenus, des interprétations, des références bibliographiques et des conclusions a été vérifié, révisé et approuvé par l'auteur, qui en assume l'entière responsabilité scientifique.

Le manuscrit a en outre fait l'objet d'une évaluation par les pairs (peer review) indépendante avant sa publication.

Afin de garantir une transparence maximale, l'historique complet de l'article, comprenant les dates de soumission, de révision, d'acceptation et de publication, ainsi que les informations sur le processus d'évaluation par les pairs, est disponible sur la page dédiée à l'Historique de l'article.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Protein and fat modify the glycaemic and insulinaemic responses to a mashed potato-based meal**
Hätönen et al., 2011
British Journal of Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1017/S0007114511000080

[2] **Mixed meal ingestion diminishes glucose excursion in comparison with glucose ingestion via several adaptive mechanisms in people with and without type 2 diabetes**
Alsalim et al., 2016
Diabetes, Obesity and Metabolism
DOI: https://doi.org/10.1111/dom.12570

[3] **Glyceamic and insulinaemic response to mashed potato alone, or with broccoli, broccoli fibre or cellulose in healthy adults**
Ballance et al., 2018
European Journal of Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1007/s00394-016-1309-7

[4] **Food glycemic index, as given in Glycemic Index tables, is a significant determinant of glycemic responses elicited by composite breakfast meals**
Wolever et al., 2006
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/83.6.1306