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

ORIGINAL RESEARCH

Tableau international des valeurs d'index glycémique et de charge glycémique : 2002 - Révision des preuves

D.ssa D. Iodice[1]

1 Biologiste, Italy

1. ABSTRACT

L'étude analysée a mis à jour un vaste tableau international de l'index glycémique et de la charge glycémique des aliments contenant des glucides. Elle a rassemblé près de 1 300 résultats relatifs à plus de 750 types d'aliments, en utilisant des données vérifiées obtenues par des méthodes standardisées. Son objectif n'était pas d'expérimenter un régime alimentaire ni de démontrer des effets cliniques, mais d'offrir un outil permettant de comparer la manière dont différents aliments peuvent augmenter la glycémie après le repas.Dans le paragraphe « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi, la publication contribue au récit selon lequel les légumes et les fruits non raffinés ont généralement des charges glycémiques inférieures à celles des céréales et de leurs dérivés. Les preuves indépendantes indiquent que le remplacement des céréales raffinées par des céréales complètes réduit en moyenne la glycémie et l'insulinémie après le repas ; chez les sujets diabétiques, les modèles alimentaires à faible index ou charge glycémique améliorent modestement certains indicateurs du contrôle glycémique. Cependant, l'effet n'est pas identique pour toutes les céréales et les études observationnelles ne démontrent pas que la charge glycémique provoque à elle seule des maladies chroniques.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 10, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140637

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 pratique : comment mettre à la disposition des chercheurs et des professionnels des valeurs fiables pour comparer l'effet des aliments riches en glucides sur la glycémie ? L'hypothèse de départ était que la classification chimique des glucides, par exemple les sucres ou les amidons, ne suffit pas à décrire la réponse de l'organisme après le repas. L'index glycémique indique la rapidité avec laquelle un aliment contenant des glucides augmente la glycémie par rapport à un aliment de référence. La charge glycémique, quant à elle, combine la rapidité de la réponse avec la quantité de glucides présente dans une portion.La pertinence par rapport au paragraphe de « Le choix de Vivre dans la Santé ou dans la Maladie » du Dr A. Colonnese et R. Panzironi concerne donc la comparaison entre les aliments : le travail permet de classer les légumes, les fruits, les céréales et les produits dérivés également en fonction de leur réponse glycémique prévisible. Il ne peut cependant pas documenter le moment où la consommation massive de farines raffinées a commencé, ni mesurer la consommation historique de la population, ni démontrer qu'un aliment déterminé provoque une résistance à l'insuline, l'obésité ou des maladies chroniques.

3. MATÉRIELS ET MÉTHODES DE L'ÉTUDE ORIGINALE

La publication est une mise à jour d'un tableau de référence, et non une étude clinique avec des participants assignés à des régimes différents. Les auteurs ont recueilli des résultats provenant de sources publiées ainsi que de sources non publiées mais vérifiées. Le tableau mis à jour contient près de 1 300 entrées de données relatives à plus de 750 aliments distincts, testés selon des méthodes standardisées.Pour chaque aliment, lorsque cela était possible, l'index glycémique et la charge glycémique associés à des portions spécifiques ont été indiqués. Le texte disponible est uniquement le résumé. Pour cette raison, les critères détaillés de sélection des sources, les caractéristiques des sujets des tests individuels, la période complète de recherche, les procédures d'évaluation de la qualité et les analyses statistiques ne sont pas rapportés dans le matériel disponible.

4. RÉSULTATS

Le résultat principal est la disponibilité d'un tableau beaucoup plus complet que la version précédente : près de 1 300 entrées, soit environ trois fois le nombre de la première table, pour plus de 750 types d'aliments. Les auteurs indiquent que l'index glycémique est utile pour dépasser la distinction entre glucides simples et complexes, car des aliments appartenant à la même catégorie chimique peuvent induire des réponses glycémiques différentes.La publication inclut également des valeurs de charge glycémique pour des portions définies. Il s'agit de l'aspect le plus pertinent de l'ouvrage : un aliment peut avoir un index glycémique élevé mais avoir peu d'impact s'il contient peu de glucides dans une portion habituelle, tandis qu'une portion abondante d'aliment amylacé peut générer une charge plus importante. Le résumé ne mentionne pas les moyennes de charge glycémique attribuées dans le livre aux légumes, aux fruits et aux céréales ; ces valeurs moyennes spécifiques ne sont donc pas vérifiables dans le matériel disponible.Le résumé rappelle également que des études observationnelles prospectives avaient associé au fil du temps des régimes à charge glycémique élevée à une incidence accrue de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Cette phrase synthétise la littérature existante, mais la publication analysée ne présente pas de nouvelles données de risque, de rapports de risque ou de résultats cliniques propres.

5. INTERPRÉTATION

En termes simples, l'étude propose une carte pour estimer dans quelle mesure un aliment peut contribuer à l'augmentation de la glycémie après un repas. Le segment du récit du livre qui le documente est le suivant : différents aliments végétaux, et surtout différentes portions, n'ont pas le même impact glycémique. Techniquement, la charge glycémique découle de l'index glycémique et des grammes de glucides disponibles présents dans la portion.Cette distinction est importante car les céréales et leurs dérivés ne constituent pas un groupe uniforme. La réponse dépend du type de céréale, de la structure du grain, de la mouture, de la cuisson, des ingrédients ajoutés et de la quantité consommée. Le travail ne démontre pas que toutes les céréales, y compris les

céréales complètes, produisent toujours une charge glycémique supérieure à celle de n'importe quel fruit ou légume. Il ne démontre pas non plus que des augmentations répétées de la glycémie après les repas conduisent inévitablement à une hyperinsulinémie chronique ou à des pathologies métaboliques.Le rapport avec les farines raffinées est donc indirect : l'élimination du son et du germe peut modifier la structure et la composition du produit, mais le tableau ne compare pas directement l'histoire technologique de la mouture et ne quantifie pas non plus les effets biologiques du raffinage dans la population.

6. PREUVES INDÉPENDANTES DE CONFIRMATION

La narration de ce paragraphe nécessite tout d'abord de vérifier si la comparaison entre les produits céréaliers raffinés et moins raffinés se reflète dans la réponse glycémique après le repas. Une revue systématique avec méta-analyse de 80 études randomisées chez l'adulte a comparé les céréales complètes et les céréales raffinées. Par rapport aux produits raffinés, les céréales complètes ont réduit la glycémie postprandiale, c'est-à-dire la glycémie dans les heures suivant le repas, avec une différence standardisée de −0,30 (intervalle de confiance à 95 % de −0,43 à −0,18 ; P<0,001). Elles ont également réduit l'insulinémie postprandiale, c'est-à-dire l'augmentation de l'insuline après le repas, avec une différence standardisée de −0,23 (de −0,35 à −0,10 ; P<0,001) [1]. Il s'agit d'une confirmation directe de l'idée selon laquelle le degré de raffinage et la matrice de l'aliment peuvent modifier la réponse aiguë ; cela ne prouve cependant pas d'effets cliniques à long terme chez les personnes en bonne santé.Un second niveau concerne les personnes atteintes de diabète, chez qui la régulation de la glycémie est déjà compromise. Une méta-analyse de 29 comparaisons randomisées, portant sur 1 617 participants atteints de diabète de type 1 ou de type 2, a révélé que des modèles alimentaires à indice ou charge glycémique bas réduisaient l'hémoglobine glyquée, un indicateur de la glycémie moyenne des deux à trois derniers mois, de 0,31 point de pourcentage par rapport aux régimes de comparaison. L'intervalle de confiance était compris entre −0,42 et −0,19 et le résultat était statistiquement significatif [2]. La synthèse n'a en revanche pas montré de réduction significative de l'insuline dans le sang à jeun. Elle confirme donc que la qualité globale des glucides peut influencer le contrôle glycémique dans un contexte clinique, sans démontrer que chaque céréale prise individuellement soit la cause d'une hyperinsulinémie chronique.Concernant le lien possible avec le risque de diabète de type 2, une revue systématique et méta-analyse de 21 cohortes prospectives, basée sur 24 publications, a révélé qu'à chaque augmentation de 5 unités de l'indice glycémique correspondait une augmentation de 8 % du risque relatif de diabète de type 2. À chaque augmentation de 20 unités de la charge glycémique correspondait une augmentation de 3 % du risque relatif [3]. Ces associations conservaient une direction cohérente, mais l'hétérogénéité entre les études était élevée et les cohortes observationnelles ne peuvent pas exclure complètement l'influence du mode de vie, de la qualité générale de l'alimentation et d'autres facteurs.

7. PREUVES DISCORDANTES

Aucune preuve directement discordante suffisamment pertinente n'a été identifiée ; cela ne démontre pas pour autant l'absence de résultats contraires. Il existe cependant des données qui définissent avec précision les limites de la généralisation. Une méta-analyse d'études randomisées a comparé les céréales complètes et leurs versions raffinées en contrôlant, lorsque cela était possible, la matrice alimentaire et la transformation. Le riz complet, par rapport au riz blanc, a réduit de manière significative la réponse glycémique postprandiale. À l'inverse, le blé complet moulu par rapport au blé blanc et le seigle complet moulu par rapport au seigle composé uniquement d'endosperme n'ont pas montré de réductions statistiquement significatives de la glycémie postprandiale [4].Ce résultat ne contredit pas l'utilité de l'index et de la charge glycémique. Il indique plutôt que l'étiquette « complet » ne garantit pas à elle seule une réponse glycémique inférieure. La structure physique du grain, la finesse de la mouture, la recette et la portion consommée peuvent modifier substantiellement l'effet. Par conséquent, l'affirmation du livre est plus solide si elle est interprétée comme une comparaison moyenne entre des catégories alimentaires et non comme une règle absolue pour chaque aliment céréalier.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

Le tableau distingue l'étude qui a fourni l'outil de classification des études indépendantes qui évaluent les effets physiologiques et cliniques pertinents par rapport au récit du livre.

Quadro comparativo

Référence	Type d'étude	Population ou modèle	Résultat principal	Direction de la preuve	Force de la preuve
Étude originale	Tableau international de référence	Près de 1 300 données pour plus de 750 aliments	Recueille l'index glycémique et la charge glycémique pour comparer les aliments et les portions	preuve biologiquement cohérente	modérée
[1]	Revue systématique et méta-analyse d'ECR	Adultes ; 80 études randomisées identifiées	Les céréales complètes par rapport aux céréales raffinées réduisent la glycémie et l'insulinémie postprandiales	confirmation directe	modérée
[2]	Revue systématique et méta-analyse d'ECR	1 617 personnes atteintes de diabète de type 1 ou 2 ; 29 comparaisons	Les régimes à index ou charge glycémique bas réduisent l'hémoglobine glyquée de 0,31 point de pourcentage	confirmation indirecte	élevée
[3]	Revue systématique et méta-analyse de cohortes prospectives	21 cohortes ; 24 publications	Un index et une charge glycémique plus élevés sont associés à un risque relatif plus important de diabète de type 2	confirmation indirecte	modérée
[4]	Revue systématique et méta-analyse d'ECR	Comparaisons entre le blé, le riz et le seigle complets et leurs équivalents raffinés	Le riz complet réduit la réponse glycémique ; le blé et le seigle complets moulus ne montrent pas de réductions significatives	preuve discordante	modérée

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONS

L'étude analysée est utilisée à bon escient comme source pour définir et comparer l'index glycémique et la charge glycémique des aliments. Sa contribution au chapitre du livre concerne surtout la possibilité de distinguer l'impact glycémique des aliments et des portions, et non la démonstration des effets historiques du raffinage ou des maladies chroniques.Les preuves indépendantes confirment modérément que, en moyenne, les produits céréaliers complets par rapport aux produits raffinés peuvent réduire la glycémie et l'insulinémie après le repas et que des modèles alimentaires à index ou charge glycémique plus faibles améliorent certains indicateurs glycémiques chez les personnes atteintes de diabète. Les associations avec le risque de diabète sont cohérentes mais observationnelles. La réponse reste dépendante de l'aliment individuel, de la transformation, de la portion et du contexte alimentaire global.

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] **Whole grain intake, compared to refined grain, improves postprandial glycemia and insulinemia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Sanders et al., 2023
Critical Reviews in Food Science and Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2021.2017838

[2] **Effect of low glycaemic index or load dietary patterns on glycaemic control and cardiometabolic risk factors in diabetes: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials**
Chiavaroli et al., 2021
BMJ
DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n1651

[3] **Glycemic Index, Glycemic Load, Carbohydrates, and Type 2 Diabetes**
Greenwood et al., 2013
Diabetes Care
DOI: https://doi.org/10.2337/dc13-0325

[4] **The effects of whole-grain compared with refined wheat, rice, and rye on the postprandial blood glucose response: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Musa-Veloso et al., 2018
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy112