

Le concept des index glycémique : principe fondateur de la méthode Montignac®

Pendant de nombreuses décennies, les nutritionnistes et autres diététiciens nous ont fait croire que la surcharge pondérale (les kilos en trop) était la conséquence de deux facteurs :

- une consommation excessive de nourriture (en termes de calories)
- une dépense physique insuffisante

Ils nous ont donc fait croire que pour maigrir il convenait :

- de manger moins (principalement de graisses) en faisant notamment des régimes hypocaloriques
- de faire beaucoup plus d'exercices physiques.

Depuis plus de 50 ans, les populations occidentales ont donc consciencieusement appliqué ces principes et les résultats sont les suivants :

- leur consommation calorique quotidienne moyenne depuis 1960 a diminué de 35% environ
- le temps qu'ils consacrent à faire du sport (exercice) a doublé.

Or, paradoxalement, pendant la même période l'obésité dans la population concernée a augmenté de près de 400%.

On a donc ainsi démontré que contrairement aux croyances, **le facteur énergétique (calorique) n'est pas déterminant dans la prise de poids.**

Mais si ce n'est pas l'excès de consommation alimentaire qui fait grossir, **quel est alors le véritable facteur déclanchant du processus de la prise de poids ?**

Plusieurs centaines d'études publiées depuis vingt cinq ans indiquent en fait que ce sont les hormones beaucoup plus que les calories qui sont au cœur du phénomène de la prise de poids et *à fortiori* de l'obésité.

La véritable cause fonctionnelle de la prise de poids est en réalité **l'hyperinsulinisme**, c'est à dire une sécrétion excessive d'**insuline**, l'une des hormones clés du métabolisme.

Mais ce problème n'est que l'ultime étape d'une succession de réactions métaboliques en chaîne induite à l'origine par la consommation de certains aliments, et principalement les glucides à index glycémique élevés.

L'index glycémique d'un glucide, mesure sa capacité à déclencher indirectement au cours de sa digestion une relative sécrétion d'insuline.

Si cette dernière est excessive elle orientera une partie de l'énergie du repas vers le stockage, au détriment du brûlage. C'est ainsi que l'on prendra du poids.

Inversement si la sécrétion d'insuline reste basse, l'énergie du repas sera orientée vers le brûlage, donc vers une dépense énergétique supplémentaire, empêchant ainsi la prise de poids.

Michel Montignac a découvert le concept de l'index glycémique à la fin des années 1970 grâce à des chercheurs en diabétologie qui l'avait mis au point dans la perspective de soigner le diabète. Mais ces chercheurs avaient beaucoup de mal à faire admettre cette nouvelle approche en diabétologie où elle est d'ailleurs depuis restée, injustement marginalisée.

L'idée de Montignac fut à l'époque de le tester dans l'amaigrissement. Le résultat de ses expérimentations (entre autres sur lui-même qui perdit 15 kilos en 3 mois) se révéla exceptionnel, au point que ce concept devint le principe fondateur de la méthode Montignac®.

C'est ainsi que l'on peut dire que Montignac est le premier nutritionniste au monde à avoir introduit le concept de l'index glycémique dans l'amaigrissement.

Dans la conception d'un produit Montignac, le cahier des charges comporte donc des objectifs très rigoureux en termes d'index glycémique.

C'est donc dans le strict respect de ces principes que le « véritable pain intégral Montignac » a été conçu.

Pour en savoir plus sur l'index glycémique :

www.montignac.com/fr/ig.php