

# Savez-vous MAIGRIR ? A la mode, à la mode ... tadadadada ...

Rédigé par Solène Benimeli

En cette période de bonnes résolutions, le régime minceur miracle est forcément vendu quelque part... on le cherche tous, n'est-ce pas ? Alors chaque année il y a comme une nouvelle mode, l'année dernière c'était le sans gluten, quelle va être la mode de cette année? En tous cas j'ai pu remarquer que l'on parlait souvent, et surtout, de plus en plus, des Index Glycémiques. Alors faisons une mise au point :

- Définition : vitesse d'absorption des glucides totaux d'un aliment en comparaison avec la vitesse d'absorption du sucre blanc, qui a une valeur de 100
- Condition : est valable si et seulement si l'aliment en question est consommé seul
- Intérêt : écarter certains aliments des grignotages qui auraient un effet « le sucre appelle le sucre » et « transformation du sucre en graisse de réserve »
- Atout minceur ? : pas vraiment ... car la clé d'un amincissement efficace repose sur l'équilibre du repas, donc d'un choix judicieux de plusieurs aliments et non d'un seul

