

MONTIGNAC

Régime à indice glycémique bas - 1984-87

Les règles

Il est basé sur 2 règles :

Règle 1 : **Il faut supprimer les aliments riches en glucides et à IG élevé** (pommes de terre, betteraves, pain blanc, pâtes fraîches notamment). Les autres aliments contenant moins de glucides sont permis, 2 à 3 fois par semaine, et consommés seuls.

Règle 2 : **L'association « graisses-sucre » favoriserait la prise de poids.** Aussi, il est interdit d'associer lipides et glucides ou protéines animales et féculents. Néanmoins, il est possible de manger protéines et lipides à volonté, pourvu qu'ils soient consommés seuls. Les fruits (à l'exception de la banane) et le chocolat noir sont autorisés comme en-cas. Seules les céréales brutes sont autorisées (pain et riz complets par exemple). L'élément considéré n'est pas seulement la quantité de glucide, mais surtout l'indice glycémique, c'est-à-dire la sécrétion insulique induite par l'aliment. L'IG varie en fonction de nombreux paramètres, il est notamment plus faible lorsque les aliments sont riches en fibres (Wasa) ou difficiles à dégrader.

Historique

Le régime Montignac a vu le jour il y a une vingtaine d'années. Son auteur, Michel Montignac, a priori un homme de science, s'est intéressé à la recherche en nutrition pour remédier à son problème de poids chronique. **Ses recherches l'ont amené à penser qu'une sécrétion trop élevée d'insuline était la cause de l'obésité.** En 1981, il suivit un régime en évitant les aliments à index glycémique élevé, qui contribuent à la production d'insuline, et perdit 16 kilos. Michel Montignac a par la suite fait le tour du monde pour promouvoir sa méthode, en plus de publier plusieurs livres.

Les principes

Chaque aliment entraîne une sécrétion d'insuline plus ou moins grande de la part du pancréas. **En prenant comme référence le glucose et en attribuant 100 à la valeur de son indice glycémique on compare ainsi les autres aliments par rapport au glucose.** Ainsi on peut différencier les glucides à indices bas (50 et moins) et ceux à indice haut (55 et +, jusqu'à plus de 100 même). Selon Michel Montignac, **la prise de poids serait liée à la consommation de mauvais glucides qui entraîneraient un pic d'insuline.** Le pancréas sécrète une dose d'insuline qui correspond à la dose de glucide apportée par les aliments.

Dans la plupart des cas, le pancréas sécrète la bonne dose d'insuline pendant un certain nombre d'années, et se met à flancher. Ainsi, lorsqu'on mange des aliments à indice glycémique élevé, le pancréas sécrètera une dose supérieure d'insuline ce qui aura pour **effet de stocker les glucides et non de les brûler.** On part alors d'hyperinsulinisme et **le sujet se met à grossir, même en mangeant peu.**

Le but du régime sera donc d'éviter ces pics d'insuline en supprimant ces mauvais glucides. Il se compose de 2 phases

Les principes de la phase I

Elle se poursuit jusqu'à l'atteinte du poids souhaité.

♦ **Supprimer tous les sucres concentrés, à l'exception du fructose.**

Sucre blanc, glucose, saccharose, sirop de maïs, miel, sirop d'érable, sucre brut, sucre de canne, mélasse, maltodextrine, maltose, malt, etc.

♦ **Supprimer les aliments à index glycémique élevé.**

L'index glycémique (IG) permet de classer les aliments en fonction de l'élévation du taux de glucose sanguin survenant après qu'on les ait consommés. **Lorsque l'index glycémique dépasse 50, l'aliment est considéré hyperglycémiant**, c'est-à-dire qu'il cause une forte hausse du taux de glucose. Cette hausse occasionne à son tour une sécrétion importante d'insuline qui, en bout de ligne, entraîne le stockage du glucose excédentaire sous forme de graisses.

♦ **Éviter la combinaison « protéines animales et féculents » ou « protéines et glucides ».**

Il est recommandé d'éviter la consommation des protéines animales (viandes, volailles, poissons, oeufs) **avec des féculents** (pain, pâtes, céréales) **ou des légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots). Seuls les produits laitiers à 0 % de matière grasse (lait, yogourt, fromage cottage) comme source de protéines animales peuvent être combinés aux féculents, par exemple, du yogourt nature et du pain intégral. Ainsi, pendant un certain temps, on doit dire adieu au spaghetti à la viande, au sandwich aux oeufs, au poulet sur riz, etc. Ce plat, en plus de combiner protéines animales et féculents, comprend deux aliments à index glycémique élevé, soit la pomme de terre et le maïs.

Les aliments riches en glucides (pain intégral, pâtes intégrales, riz brun) **ne sont consommés que deux ou trois fois par semaine sans association de lipides**. Cependant, les aliments riches en protéines et ceux riches en lipides sont consommés ensemble, à volonté, à condition qu'ils ne soient pas associés aux glucides.

Les fruits sont autorisés en dehors des repas.

Les noix et les graines sont interdites en phase I, puisqu'elles contiennent à la fois des glucides, des protéines et des lipides.

Tous les aliments permis le sont à volonté en respectant la fréquence hebdomadaire des aliments riches en glucides.

Les principes de la phase II

Cette phase doit être suivie à vie pour le maintien du poids.

♦ **Les sucres concentrés demeurent bannis, tout comme les aliments à index glycémique élevé.**

♦ **Les combinaisons alimentaires ne sont plus obligatoires.**

- ♦ **La consommation de noix et de graines est permise.**
- ♦ **Le vin peut être consommé avec modération en mangeant.**

Pendant la deuxième phase quasiment tous les aliments sont permis. Cette phase est celle de stabilisation. Le but est toujours le même, privilégier les aliments à indices bas, mais cette fois-ci les écarts sont tolérés. On parle alors de résultante glycémique d'un repas. **Cette résultant doit être maintenant à environ 50 à chaque repas.** Par exemple, on peut manger des pommes de terres, à condition de manger avant 2 à 3 fois plus de légumes à indice bas. Un rapport de l'Anses en 2010 met en évidence **des apports en calcium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés** pendant cette phase du régime Montignac : Effect of a low-glycaemic index – low fat – high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men, Jean G. Dumesnil, British Journal of Nutrition (2001), 86, 557-568, nov. 2001 .

L'avantage mis en avant dans les divers ouvrages est qu'il devient facile de maigrir en mangeant en quantité et en qualité, puisque l'on mange constamment à satiété.

La combinaison protéines et lipides est facile à respecter, sauf dans les restaurants végétariens, puisque la viande, les volailles, les poissons, les oeufs, les fruits de mer, les fruits et les légumes sont des aliments très communs. Par contre, la combinaison glucides et protéines est difficilement praticable au restaurant, puisque peu d'entre eux offrent des pâtes et des pains intégraux ainsi que des repas sans matières grasses. Aussi, beaucoup d'entrées, de plats principaux, d'accompagnements ainsi que la plupart des desserts devront être mis de côté. Ce régime requiert une bonne discipline.
