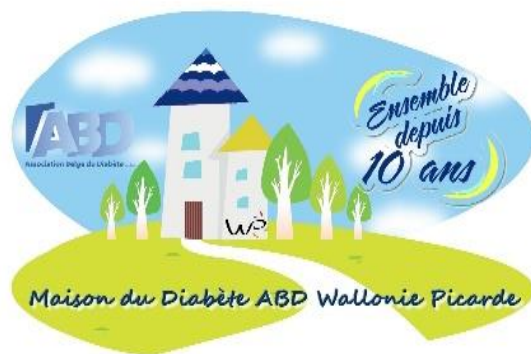


10 ans



**Invitation...**

**Jeudi 20 avril 2017**

De 10h à 12h00

**Château Burbant : rue du Gouvernement 7800 Ath**

**Animation diététique sur le thème de  
« L'Index Glycémique »**

Animée par Magali Marchand, notre « super diététicienne » agréée

**L'Index Glycémique** » (appellation barbare que nous ne possédons pas toujours, mais qui est d'une grande importance dans le calcul des glucides !)

La **glycémie** est la mesure du taux de sucre (glucose) dans le sang.



L'**index glycémique** permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qu'ils produisent quand on les consomme.

Plus leur index est élevé, plus les aliments entraînent une hausse rapide du **taux de sucre**.

Cela provoque aussitôt une forte sécrétion d'**insuline**, dont rôle est de faire baisser le taux de sucre. Ainsi, un aliment à index glycémique élevé

provoque rapidement une baisse du taux de sucre à la suite de l'action de l'insuline.

Cette baisse de sucre fait alors augmenter la faim.

Les aliments à index glycémique haut sont donc plus susceptibles de faire engraisser parce qu'ils ouvrent l'appétit.

**Animation gratuite ... ouverte à Tous ....**



**La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde**

Siège social : Rue de Bossilly 25 - 7830 Silly - 0495 69 18 00

« Maison du Diabète de l'Association Belge du Diabète - ABD Wallonie Picarde - Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: [abd.wallonie.picarde@gmail.com](mailto:abd.wallonie.picarde@gmail.com) AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22