L’**index insulinique** mesure directement le taux d’insuline dans le sang. En général, l’**index glycémique** et l’index insulinique sont hautement corrélés. Certains aliments en apparence anodins sur l’échelle glycémique (pain complet de blé ou de seigle, yaourts, [lait](http://www.observatoire-des-aliments.fr/aliments/beurre-produits-laitiers/le-lait) UHT, [viande](http://www.observatoire-des-aliments.fr/aliments/viandes) rouge…) provoquent d’importantes réponses insuliniques, donc des phases d’hypoglycémie chronique, et divers troubles de santé.



Quand le taux de glycémie passe sous les 0,8 g/l, on est en hypoglycémie, avec de l’insuline dans le sang (donc pas de production de glucagon pour déstocker) ceci déclanchera la fringale et le besoin de reprendre du sucre !



Le 0 est ici 0.8 g / L