



**Pour plus d'informations,  
n'hésitez pas à consulter  
votre nutritionniste**

### Sources

FCEN  
Fichier canadien sur les éléments nutritifs :  
<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

Les Diététistes du Canada :  
<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/La-prevention-du-diabete/Des-collations-saines-pour-les-diabetiques.aspx>

Caroline Cloutier, Dt.P., Nutritionniste :  
<https://ccloutiernutrition.com/prendre-des-collations-ou-non/>

### Contenu et rédaction

Maude Lalonde, Dt.P., Nutritionniste

### Révision

Anne-Marie Pelletier, Dt.P., Nutritionniste  
Julia Morin, Dt.P., Nutritionniste

**Devenez membre et découvrez tous nos  
services en nutrition au : [diavie.org](https://diavie.org)**



## Les collations



Diavie est heureuse de vous présenter cet outil portant sur les collations pour la personne diabétique. Avant toute chose, il est important de savoir que les collations ne sont généralement pas nécessaires si on ne ressent pas la faim et qu'on ne dépasse pas environ 4 à 5 heures entre les repas. Le plus important est de répondre aux signaux que le corps nous envoie. Par conséquent, si on a tendance à arriver affamé aux repas, ou encore à ressentir la faim entre les prises alimentaires, une collation peut s'avérer pertinente.

**Voici les avantages et les inconvénients  
des collations lorsqu'on est diabétique :**



#### Avantages

- Elles permettent de maintenir un niveau d'énergie constant tout au long de la journée
- Elles calment la faim et préviennent une surconsommation d'aliments aux repas
- Une collation nutritive apporte plusieurs nutriments essentiels
- Bien choisies, elles peuvent prévenir une hypoglycémie (<4 mmol/L) chez les personnes à risque, si par exemple, les repas sont très espacés ou s'il y a pratique d'une activité physique



#### Inconvénients

- Elles peuvent mener à un gain de poids si on les prend par habitude ou par ennui et non par faim réelle
- Elles peuvent élever la glycémie entre les repas



## Dois-je prendre une collation ou non ?

Si les collations ne font pas partie de vos habitudes, que votre rythme de repas est régulier et que vous ne ressentez pas la faim entre les repas, une collation n'est pas nécessaire. Si vous ressentez la faim entre les repas ou si votre glycémie tend à descendre rapidement, une collation peut être pertinente. Pour éviter d'élever la glycémie entre les repas, optez pour une collation faible en glucides ( $\leq 15$  g glucides) et complétez par une source de protéines. Notez qu'une collation riche en fibres et/ou en protéines ralentit l'absorption du sucre dans le sang, ce qui élève par conséquent moins rapidement la glycémie.

## Exemples de collations protéinées



### Faibles en glucides (moins de 15g)

|   |               |              |                |
|---|---------------|--------------|----------------|
| <b>Fromage léger &lt; ou = 20% m. g.</b>                            |               |              |                |
| Pour 30 g de cheddar léger  | 1 g glucides  | 0 g fibres   | 8 g protéines  |
| Pour 1/3 tasse de cottage   | 2 g glucides  | 0 g fibres   | 10 g protéines |
| <b>Noix ou graines non salées</b>                                   |               |              |                |
| Pour 60 ml (1/4 de tasse) d'amandes                                 | 8 g glucides  | 5 g fibres   | 8 g protéines  |
| <b>Oeuf à la coque</b>  |               |              |                |
| Pour 1 gros oeuf  | 0 g glucides  | 0 g fibres   | 6 g protéines  |
| <b>Fèves de soya rôties</b>   |               |              |                |
| Pour 60 ml (1/4 de tasse)   | 11 g glucides | 5 g fibres   | 11 g protéines |
| <b>Crudités + fromage léger</b>                                     |               |              |                |
| Pour 125 ml (1/2 tasse) de crudités + 30 g de cheddar léger         | 6 g glucides  | 1-2 g fibres | 8 g protéines  |
| <b>Crudités + hummus</b>  |               |              |                |
| Pour 125 ml (1/2 tasse) de crudités + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus | 9 g glucides  | 3-4 g fibres | 3 g protéines  |

### Environ 15g de glucides

|   |                   |              |                |
|---|-------------------|--------------|----------------|
| <b>Yogourt nature + fruits</b>  |                   |              |                |
| 175 ml (3/4 de tasse) de yogourt nature + 30 ml (2 c. à soupe) de framboises  | 15 g glucides     | 1 g fibres   | 10 g protéines |
| <b>Pouding « Belsoy »</b>   |                   |              |                |
| Pour 1 contenant (125 g)  | 15-17g glucides   | 1g fibres    | 4 g protéines  |
| <b>Tofu dessert</b>   |                   |              |                |
| Pour 1 contenant (150 g)  | 15-17 g glucides  | 1 g fibres   | 5 g protéines  |
| <b>Craquelins de grains entiers + fromage léger</b>   |                   |              |                |
| Pour 2 craquelins « Ryvita » + 30 g de fromage  | +/- 15 g glucides | 3-6 g fibres | 8 g protéines  |
| <b>Craquelins de grains entiers + thon</b>  |                   |              |                |
| Pour 2 craquelins « Ryvita » + 85 g de thon   | +/-15 g glucides  | 3-6 g fibres | 16 g protéines |
| <b>Craquelins de grains entiers + hummus</b>  |                   |              |                |
| Pour 2 craquelins « Ryvita » + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus  | +/-19 g glucides  | 5-8 g fibres | 5 g protéines  |
| <b>Fruit ou compote de fruits + noix</b>  |                   |              |                |
| Pour 1 orange + 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes  | 20 g glucides     | 6 g fibres   | 5 g protéines  |
| <b>Compote de fruits + fromage cottage + graines de chia</b>  |                   |              |                |
| Pour 60 ml (1/4 de tasse) de compote de pommes + 60 ml (1/4 de tasse) de cottage +15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia | 15 g glucides     | 5 g fibres   | 9 g protéines  |
| <b>Fruits séchés + noix</b>   |                   |              |                |
| Pour 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs + 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes  | 18 g glucides     | 3 g fibres   | 4 g protéines  |
| <b>Fruit + fromage léger</b>  |                   |              |                |
| Pour 125 ml (1/2 tasse) de raisins + 30 g de cheddar léger  | 14 g glucides     | 2 g fibres   | 8 g protéines  |
| <b>Boisson de soya enrichie</b>   |                   |              |                |
| Pour 1 contenant de 200 ml  | 13 g glucides     | 0 g fibres   | 4 g protéines  |
| <b>Lait</b>   |                   |              |                |
| Pour 250 ml (1 tasse)   | 12 g glucides     | 0 g fibres   | 8 g protéines  |
| <b>Pita de grains entiers + hummus</b>  |                   |              |                |
| Pour 1 petit pain pita de blé entier + 30 ml (2 c. à soupe) d'hummus  | 15 g glucides     | 4 g fibres   | 8 g protéines  |
| <b>Pain de grains entiers + beurre de noix</b>  |                   |              |                |
| Pour une tranche de pain de blé entier + 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de noix :   | 17 g glucides     | 4 g fibres   | 8 g protéines  |
| <b>Céréales à grains entiers + lait</b>   |                   |              |                |
| Pour 125 ml (1/2 tasse) de « All-bran flakes » + 60 ml (1/4 de tasse) de lait   | 16 g glucides     | 2 g fibres   | 4 g protéines  |