



Vraie faim ou fausse faim ?

Apprenez à distinguer une vraie faim d'une fausse faim en prenant conscience de ce qui vous pousse réellement à manger.

Demandez-vous ceci :

- J'ai envie de manger par habitude ou par ennui ?
- Je mange parce que je vis un stress ou une émotion importante ?
- Je veux me récompenser ?
- Je suis soumis à une stimulation extérieure (par exemple, vue ou odeur d'aliments, offre de nourriture par des collègues) ?
- J'ai un creux ou des gargouillements à l'estomac ?
- J'ai une baisse d'énergie ou de concentration ?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre des deux dernières questions, c'est que vous ressentez une vraie faim. Demandez-vous ce que vous avez envie de manger comme collation nutritive, puis dégustez-la.

Ressources

Ordre des diététistes-
nutritionnistes du Québec
odnq.org

Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète

Universi D
universi-d.com

Diabète  Québec
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

Les collations et le diabète

Que contient une collation nutritive ?

- Environ 15 g de glucides ;
- Des protéines (par exemple, noix, graines, beurre de noix, yogourt, fromage faible en gras, lait, boisson de soya, œuf, légumineuses).

Privilégiez les aliments peu transformés contenant des fibres et peu ou pas de sucre ajouté.

L'ajout de protéines à vos collations aide à vous sentir rassasié et à prévenir l'hypoglycémie, c'est-à-dire une baisse du taux de sucre dans le sang, sur une plus longue période.

Une collation plus faible en glucides peut aussi être appropriée si vous avez faim, mais que votre glycémie a tendance à demeurer élevée entre les repas.

**Consultez un ou une
nutritionniste pour obtenir
des conseils personnalisés.**



Est-ce que les personnes vivant avec le diabète doivent absolument prendre des collations ?

Pas nécessairement. L'ajout inapproprié de collations peut, entre autres, entraîner une augmentation de la glycémie, c'est-à-dire du taux de sucre dans le sang. Toutefois, les collations peuvent être bénéfiques pour les raisons suivantes :

1 Prévenir l'hypoglycémie

L'hypoglycémie est une baisse de la glycémie sous les valeurs normales. Elle peut survenir si vous êtes traité à l'insuline ou avec un médicament sécrétagogue de l'insuline¹ et que vous vous retrouvez dans l'une de ces situations :

- Votre repas est retardé ;
- Vous avez mangé un repas plus faible en glucides qu'à l'habitude ;
- Vous consommez de l'alcool à jeun ou en soirée ;
- Vous pratiquez une activité physique imprévue ou dont l'intensité ou la durée sont inhabituelles ;
- Votre médication a un pic d'action qui survient pendant la nuit.

2 Combler la faim entre les repas

Une collation peut aider à fournir l'énergie nécessaire entre deux repas et permettre de ne pas arriver affamé au repas suivant.

3 Atteindre vos besoins nutritionnels

Si vous avez un petit appétit, les collations peuvent être importantes pour combler vos besoins nutritionnels.

Est-ce que manger entre les repas fait gagner du poids ?

Pas nécessairement. Il est vrai que la consommation de nourriture ou de boissons sucrées tout au long de la journée sans ressentir une vraie faim peut favoriser une prise de poids. Cependant, le poids est influencé par de multiples facteurs, et la nourriture n'est pas toujours en cause. L'intégration de collations nutritives, lorsqu'indiquée, peut contribuer à de saines habitudes alimentaires.

Soyez prévoyant !

Avant de partir de la maison, planifiez-vous des collations nutritives que vous aurez à portée de main lorsque la faim se fera sentir.



Quelques suggestions de collations !

Veillez noter que ces collations ne sont pas recommandées pour traiter l'hypoglycémie.

t. = tasse M.G. = matières grasses

Collations contenant environ 15 g de glucides

- 80 ml (1/3 t.) de pois chiches rôtis, assaisonnés d'un peu d'huile et de vos épices préférées
- 1 tranche de pain à grains entiers + beurre d'arachide
- 1/2 pain pita à grains entiers + guacamole
- 4 à 5 craquelins de blé entier + thon ou saumon en conserve
- 3 pains bâtons au sésame + cubes de fromage à 20 % de M.G. ou moins
- 125 ml (1/2 t.) de céréales à grains entiers (par exemple, Cheerios® Multigrain) + lait à 2 % de M.G. ou moins
- 1 pomme en quartiers + noix ou graines
- 125 ml (1/2 t.) de salade de fruits sans sucre ajouté + yogourt grec nature
- 125 ml (1/2 t.) de fruits en morceaux + fromage cottage à 2 % de M.G. ou moins
- 175 ml (3/4 t.) de yogourt nature avec 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable et 15 ml (1 c. à soupe) de céréales de son de type All Bran®
- 250 ml (1 t.) de lait à 2 % de M.G. ou moins
- 250 ml (1 t.) de boisson de soya enrichie non aromatisée + 75 ml (1/3 t.) de bleuets
- 125 ml (1/2 t.) de yogourt grec ou skyr aromatisé



Collations faibles en glucides

- Crudités + œuf cuit dur
- Crudités + tzatziki ou houmous
- Noix ou graines non salées
- Edamames natures ou assaisonnés à votre goût
- Tomates + fromage bocconcini
- Fromage à 20 % de M.G. ou moins
- Boisson de soya enrichie non sucrée

Vous pouvez aussi opter pour des collations cuisinées maison, telles que des muffins au son, un pain aux bananes ou des galettes à l'avoine.

En choisissant vous-même les ingrédients, vous profitez de collations plus nutritives que celles offertes sur le marché !

¹ Gliclazide (Diamicon^{MD} et Diamicon^{MD} MR), Glimépiride (Amaryl^{MD}), Glyburide (Diabeta^{MD}), Repaglinide (GlucoNorm^{MD}).