

## Exemples de collations selon différentes situations

### Entre les repas et au coucher\*

- Si j'ai faim et que **ma glycémie est dans la cible**  
ou
- Si je veux **prévenir une hypoglycémie**
  - Si mon repas est retardé
  - Si les flèches de tendances de mon lecteur de la glycémie en continu sont vers le bas
  - Après **une hypoglycémie**, si mon repas est dans plus d'une heure



Choisir une collation contenant :

#### 15 g DE GLUCIDES

- ½ tasse (125 ml) de salade de fruits
- ¾ tasse (175 ml) de yogourt nature
- 3-4 biscuits soda
- 5-6 craquelins de blé entier
- 1 tranche de pain multigrains
- ½ muffin anglais multigrains
- ½ pain pita à grains entiers
- 1 fruit de grosseur moyenne (p. ex. pomme, pêche)
- 2 tasses de fraises
- 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de fruits séchés

et

#### DES PROTÉINES

- ½ tasse (125 ml) de fromage cottage ou de yogourt grec
- 1 à 2 oz (30 à 60 g) de fromage
- ½ conserve (60 g) de thon + 1 c. à thé (5 ml) de mayonnaise
- 2 c. à table (30 ml) de beurre de noix
- 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de noix ou graines

\*En fonction du niveau de risque d'hypoglycémie nocturne, jusqu'à 45 g de glucides pourraient être requis. Il n'est généralement pas recommandé de prendre de l'insuline avec une collation au coucher, surtout si elle a comme but de prévenir l'hypoglycémie nocturne.

Si j'ai faim et que **ma glycémie est au-dessus de la cible**



Choisir une collation contenant **MOINS DE 15 g DE GLUCIDES**

Avec des protéines	ou	Sans protéines
1 tasse (250 ml) de fraises + 1/3 tasse (80 ml) de fromage cottage		1 tasse (250 ml) salade verte + ½ tasse (125 ml) concombres + huile d'olive et vinaigre balsamique
Crudités + 1 fromage individuel (environ 30 g)		1 tasse (250 ml) de gélatine aromatisée (style Jello®) sans sucre ajouté
1/3 tasse (73 ml) edamames + 2 c. à thé (10 ml) vinaigrette maison		1 popsicle sans sucre ajouté
Crudités + 1 œuf cuit dur		2 tasses de pop corn
½ tasse (125 ml) jus de légumes + 1 c. à table (15 ml) noix ou graines		

## Avant et pendant une activité physique

Si je souhaite prévenir une hypoglycémie

Choisir une collation contenant des **sucres à absorption rapide** et répartir ma consommation à intervalles réguliers (p. ex. toutes les 20 minutes).

La quantité de glucides variera en fonction de ma glycémie, le type, la durée et l'intensité de l'exercice ainsi que de l'insuline active.

- Compote de fruits
- Boisson pour sportif (p. ex. Gatorade)
- Jus
- Quelques bouchées de barre granola
- Gels énergétiques ou jujubes
- Comprimés de glucose de type Dex 4®

## Après une activité physique\*

- Si je veux prévenir une hypoglycémie
- Si j'ai faim



Choisir une collation contenant :

**DES GLUCIDES COMPLEXES**

**et**

**DES PROTÉINES**

- Lait ou boisson de soya au chocolat
- 1 fruit moyen et quelques noix
- Yogourt grec, graines de lin et framboises

\*Si vous prenez une collation de plus de 15 g et souhaitez prendre de l'insuline pour cette collation, n'oubliez pas que le risque d'hypoglycémie est augmenté après l'activité physique. Considérez réduire la dose d'insuline rapide (bolus) de la collation qui suit l'activité physique de 20 à 50 %.

## Journée de maladie

Si j'ai de la difficulté à m'alimenter normalement (p. ex. nausée, vomissements)



Choisir une collation contenant :

**DES GLUCIDES (en priorité)**

et

Des protéines et des gras selon ma tolérance

- Compote de fruits
- Boisson de réhydratation (p. ex. Gastrolyte)
- Popsicle régulier
- Gélatine aux fruits régulière (p. ex. Jell-O®)
- Jus
- Pain blanc avec ou sans confiture régulière
- Craquelins de type biscuits soda
- Comprimés de glucose de type Dex 4®