Collations : exemples et précautions

Administration d'insuline et collation

À noter: Si la collation vise à prévenir une hypoglycémie (p.ex., durant la nuit, entre les repas), il est probable qu'aucune insuline soit requise pour cette collation.

Si vous souhaitez consommer une collation dans un autre contexte (p.ex., faim) et souhaitez administrer de l'insuline pour celle-ci, souvenez-vous que le risque d'hypoglycémie peut être augmenté lorsque l'on administre des doses d'insuline de façon rapprochées dans le temps (espacées de moins de 3-4h) ou dans certaines situations (p.ex., après une activité physique). Certaines personnes ne donnent pas d'insuline pour les collations contenant moins de 15g de glucides. À vous d'évaluer la situation en fonction de vos besoins.

Voici quelques stratégies pour limiter le risque d'hypoglycémie lié à prise d'insuline pour une collation :

- Utiliser un ratio insuline-glucides pour déterminer une dose d'insuline spécifique à la quantité de glucides contenu dans la collation.
- Calculer les glucides avec précision.
- Utiliser un calculateur de bolus (p.ex., application ou pompe à insuline) en y entrant votre glycémie (si celle-ci n'est pas intégrée automatiquement) pour déterminer la quantité d'insuline à vous donner, tout en tenant compte de l'insuline active;
- Évaluer si une réduction de la dose d'insuline est requise (p.ex., réduire de 20-50% après une activité physique).

©Institut de recherches cliniques de Montréal/ Université McGill

Quelques exemples de collation en fonctions des situations

Collations avec peu de glucides

Moins de 15g de glucides +/- protéines

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

Collations soutenantes

15g de glucides + proteines

Glucides (exemples contenant 15g de glucides)	Protéines (exemples contenant 8-16g de protéines)
• 1/2 tasse (125 ml) salade de fruit • 5–6 craquelins de blé entier • 1 tranche de pain multigrains • 1/2 muffin anglais multigrains • 1/2 pain pita à grains entiers • 1 fruit de grosseur moyenne (p. ex. pomme, pêche) • 2 tasses de fraises • 1–2 c. à table (15 à 30 ml) de fruits séchés	• 1/2 tasse (125 ml) de fromage cottage ou de yogourt grec • 1–2 oz (30 à 60 g) de fromage • 1/2 conserve (60 g) de thon • 2 c. à table (30 ml) de beurre de noix • 2 c. à table (30 ml) de noix ou graines

©Institut de recherches cliniques de Montréal/ Université McGill
Mise à jour
1er février 2024

Collations pour l'activité physique

Avant et pendant l'activité physique

- Choisir une collation contenant des sucres à absorption rapide et répartir la consommation à intervalles réguliers (p. ex., toutes les 20 minutes).
- La quantité de glucides variera en fonction de la glycémie, le type, la durée et l'intensité de l'exercice ainsi que de l'insuline active (temps depuis la dernière administration d'insuline).

- 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

Glucides complexes + protéines

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

Collations en cas de difficulté à s'alimenter (p.ex., nausées, vomissements)

Glucides (en priorité) + protéines et gras (selon la tolérance)

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

©Institut de recherches cliniques de Montréal/ Université McGill
Mise à jour
1er février 2024