Que peut-on manger en encas ?

Puis-je prendre un encas dans la journée et, si oui, que choisir pour ne pas perturber ma glycémie ?
(Myriam, 42 ans)
Réponse de Mélanie Mercier, diététicienne.

D’une façon générale, je recommande de prendre une collation, qu’il s’agisse d’un diabète de type 1 ou d’un diabète de type 2, mais sous certaines conditions. Dans le diabète de type 1, il sera nécessaire de faire une injection d’insuline si la collation comporte des glucides. Si, comme c’est le cas pour Myriam, il s’agit d’un diabète de type 2 traité par des comprimés, il faut éviter de provoquer un pic de glycémie, c'est-à-dire une montée de la glycémie brutale (il faut d’ailleurs toujours éviter les pics de glycémie, même en cas de traitement par insuline). L’intérêt de la collation réside dans un meilleur partage des apports dans la journée. Il arrive fréquemment que l’on ait très faim au moment du dîner parce qu’on n’a rien avalé depuis le déjeuner et la tentation est forte de manger un peu plus que de raison.

La collation représente alors une pause dans l’après-midi qui permet de ne pas arriveraffamé au dîner et ainsi de limiter les apports avant l’heure du coucher. Cette collation se prend-elle toujours l’après-midi, jamais dans la matinée ? Tout dépend évidemment de l’heure à laquelle on se lève. Si l’on prend un petit déjeuner à 6 h et que le déjeuner est à 13 h, on peut avoir besoin d’une collation dans la matinée. En général, la digestion s’effectue en 4 heures et il est donc normal d’avoir faim aux alentours de 10 h 30 ou 11 h. Si les repas sont très espacés, il peut parfaitement être envisagé de prendre deux collations, l’une le matin, l’autre l’après-midi, pour éviter d’avoir des repas trop copieux mais aussi pour éviter des hypoglycémies. Ces dernières peuvent d’ailleurs être provoquées par des comprimés, les glinides et les sulfamides dits « hypoglycémiants ».

Dans ce cas, prévoir une collation avec un apport en glucides et un apport en graisse/protéines : une compote sans sucre ajouté + des amandes, ou 1 clémentine + 1 fromage blanc, ou encore 1 tranche de pain + 1 carré de chocolat noir.

Que peut-on recommander comme type de collation ?

De façon générale, pour toutes les personnes diabétiques, il faudra éviter les aliments contenant beaucoup de glucides simples (pain blanc, jus de fruit, thé glacé, biscuits du commerce, barre de céréales) et très peu ou pas du tout de protéines et de bonnes graisses. Pour les personnes qui n’ont pas d’injection d’insuline, on limitera les aliments n’apportant que des glucides (fruits, compotes, pain, biscottes…) et on privilégiera les sources de bonnes matières grasses comme les noix, les amandes, les noisettes, accompagnées par exemple d’un produit laitier (yaourt, fromage blanc, portion de fromage…). N’oublions pas qu’il existe aussi du chocolat noir à 100 %. Il ne contient aucun sucre ajouté mais a toutes les qualités du cacao : fer, magnésium, fibres, manganèse…1 carré de 10 g, accompagné d’une dizaine d’amandes, constitue une collation idéale et ne perturbera pas la glycémie.

On l’aura compris à ces recommandations générales : si une collation peut être recommandée à toutes les personnes diabétiques, type 1 comme type 2, il est important de prendre d’abord conseil auprès de son médecin ou de sa diététicienne nutritionniste afin d’adapter parfaitement cet apport à son cas personnel et à son traitement.