



Diabète
Montérégie
WWW.DIABETEMONTEREGIE.COM

Nouveau programme pour les MEMBRES ASSOCIÉS

PAGE 5

Diabète et déshydratation
chronique : un danger silencieux,
surtout chez les aînés

Par: Dr. Alexis O. Kaya

PAGE 9

Protéines et diabète : un duo
gagnant pour la glycémie

Par: équipenutrition.ca

PAGE 11

Top 10 des
collations et
desserts protéinés

PAGE 14

L'Édito

Janvier 2026

150 rue Grant, bureau 114
Longueuil, Québec
J4H 3H6
Téléphone : 450-928-3422
WEB : diabetemonteregie.com
Facebook : diabeterivesud facebook



Conseil d'administration

Monique P. Jacob

Présidente

Daniel Leblanc

Secrétaire

Dr Alexis O. Kaya

Administrateur

JA. Gilles Patenaude

Administrateur

Lobna Sahbani

Administrateur

Équipe administrative

Linda Bournival

Adjointe administrative

Comité

France Lacasse

Gouvernance

Robert Jacob

Service aux membres

Comité Professionnel

Dr. Alexis O. Kaya

Pédiatre, Pédopsychiatre &
Neurobiologiste de l'apprentissage et
de la mémoire

Chroniqueurs

Monique P. Jacob

Éditorial

Dr. Alexis O. Kaya

Santé & Bien-Être

Équipe Nutrition

Articles Nutritionnels

Janie Bédard

Fondation FRED

Antony Noah Larocque

Leader Camp Carowanis



Nos Meilleurs Souhails pour l'année 2026 selon vos désirs!
AMITIÉ * HARMONIE * SANTÉ

ACTIVITÉS 2026

À compter de Janvier 2026, nouveau programme pour les MEMBRES ASSOCIÉS
Inclus au dossier : les règlements, les droits, Avantages & Bénéfices du programme

Activités 2026

- **JANVIER 2026 / Programme Membres Associés.**

Description du programme (Page 3 & 4)

- **Ateliers Nutritionnelles par : Équipe GroupeNutrition.**

Avril : Mythes et réalités sur la perte de poids.

Mai : Les astuces pour économiser sur la facture d'épicerie.

- **Avantages & Bénéfices 2026.**

Approbation aux Avantages & Bénéfices.

Condition : 3 mois d'approbation au programme Membres Associés pour être éligible aux remises financières.

Soins de Pieds : Voir règlements (page 5).

Rencontre Nutrition (Clinique) Voir règlements (page 6).

• **Levée de Fonds : Bourses DT-1**

Séjour de formation / Camp Carowanis

• **Programme Bourses DT-1**

Pour enfants & Adolescents diabétiques de type 1.

Séjour de formation & de vacances au Camp Carowanis.

Séjour : Été 2026 / 1 semaine ou 2 semaines.

• **Avril, Mai, Septembre, Octobre**

Rencontre Évaluation nutritionnelle individuelle.

Bureau de Diabète Montérégie.

Durée : 1hr pour Membres Associés

• **Juin / Assemblée Générale Annuelle.**

Diner Communautaire pour les Membres Associés.

• **Novembre : Soirée Reconnaissance des Membres Associés.**

Souper, Reconnaissance bénévolat, Prix de présence, Reconnaissance aux membres associés présents..

Vous désirez profitez de tous ces Avantages & Bénéfices.

Joignez-vous à l'équipe des Membres Associés de Diabète Montérégie.

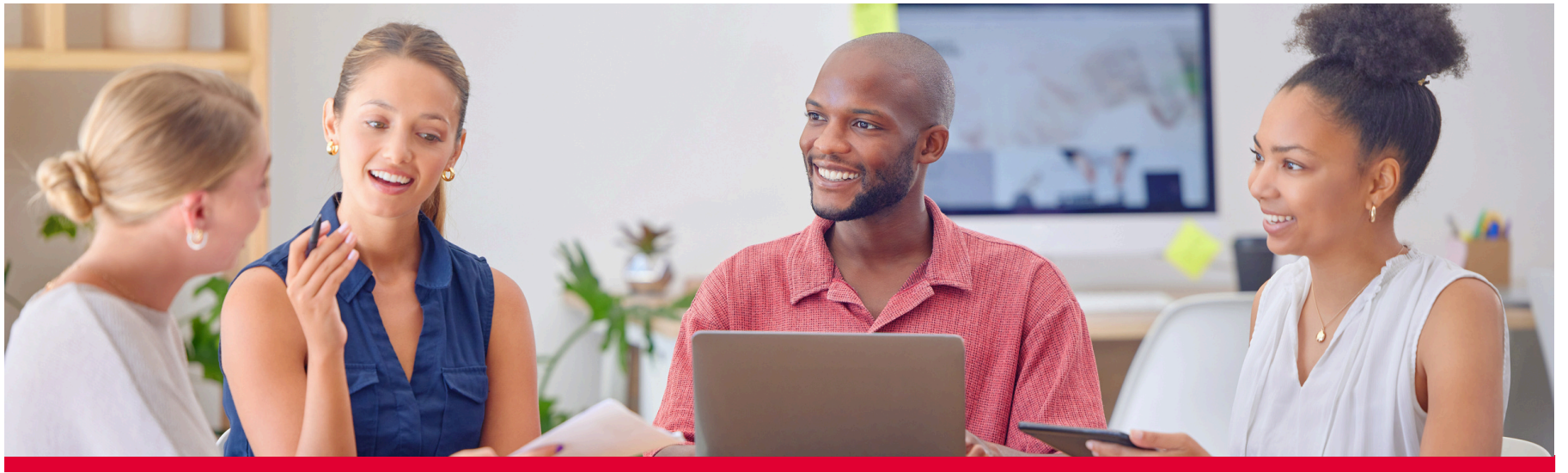
Par le site WEB : diabetemonteregie.com/devenir_membre

Par courrier : Diabète Montérégie, 150 rue Grant, bureau 114, Longueuil J4H 3H6.

Pour informations ou pour recevoir les documents adéquats.

par téléphone : 450-928-3422

par le courriel : direction@diabetemonteregie.com



PROGRAMME
MEMBRES ASSOCIÉS
EN VIGEUR LE
1ER JANVIER 2026

MEMBRES ASSOCIÉS

Devenez MEMBRES ASSOCIÉS et profiter des Avantages & Bénéfices de votre Association selon les règlements.
À Compter du 1^{er} janvier 2026 faite la demande des règlements par courriel afin d'être à l'affût de toutes les possibilités de ce programme.

Programme : Membres Associés, en vigueur le 1^{er} janvier 2026

À compter de JANVIER 2026, Votre inscription au programme MEMBRES ASSOCIÉS vous donnera l'opportunité d'être un participant actif dans la vie associative de l'association
Par votre inscription à la carte de membre au coût de 20\$ annuellement avec un renouvellement à chaque année au mois de JANVIER.

Voir ci-dessous la chartre de vos DROITS, AVANTAGES & BÉNÉFICES

DROITS DES MEMBRES ASSOCIÉS

- Droit de participation, droit de parole & droit de vote lors de l'AGA (Assemblée Générale Annuelle) & diner corporatif pour Membres Associés
- Droit de se présenter comme Administrateur-Administratrice & Comité.
- Cotisation de Membres Associés en règle. (Droit annuelle 20\$/an)
- Droit de participation gratuite aux Ateliers & Conférence
- Droit de participation au Souper corporatif des Membres Associés.
- Inscription gratuite à l'InfoLettre & l'Éditorial.
- Parrainer un enfant diabétique DT-1 via les Bourses DT-1
- Participation. à la Levée de Fonds annuelle de l'association.
- Adhère à la Mission, aux objectifs, aux Orientations, aux Règlements et au Code d'Éthique de l'association.

Avantages & Bénéfices 2026 - Membres Associés

- **Sur inscription, vous recevrez, par courriel la confirmation de l'inscription et votre carte de membre.**
- **Possibilité de paiement :**
Interac – Code / diabete
Web : Carte de crédit
<https://diabetemonteregie.com/devenir-membre>
- **Remise financière 2026**
(selon le protocole de remise financière & 1 fois par année)
Soins de pieds
Consultation par nutritionniste (Clinique)

Remise financière : 50% de la facture avec un Maximum 50\$ (1 fois l'an)

- **Consultation individuelle d'évaluation**
1 heure/1 fois par année /2026
Par une nutritionniste
Bureau Diabète Montérégie
Programme en vigueur en Avril 2026

Selon les budgets alloués, Diabète Montérégie peut mettre fin en tout temps au programme <Avantages & Bénéfices 2026>

Vous avez déjà fait le renouvellement de votre adhésion au programme Membres Associés, Veuillez ignorer cet avis.

La Direction / Diabète Montérégie

SOINS DE PIEDS 2026

Règlements

1. Être Membres Associés de Diabète Montérégie (3 mois d'approbation au programme)
2. Le choix d'un professionnel de la santé qualifié parmi les 2 disciplines reconnues :
 - Podiatre : Membre de l'Ordre des podiatres du Québec
Téléphone : 514-288-0019 / 1-888-514-7433
Internet : www.ordredespodiatres.qc.ca
 - Infirmières/infirmiers en soins des pieds
Membre de l'ordre des infirmières et des infirmiers du Québec <OIIQ>
Téléphone : 514-344-7212 / 1-800-771-9664
Internet : www.aiispq.org
3. Tous les Membres Associés doivent s'assurer que le professionnel de la santé choisi utilise un autoclave (Appareil de stérilisation spécialisé)
4. Le professionnel de la santé reconnu par le programme doit produire un reçu attestant les soins reçus par le client.
5. Nous faire parvenir le reçu des soins ainsi que vos coordonnées avec la mention :

Programme Soins de Pieds 2026

Le Programme Soins de pieds 2026 remboursera les frais assumés par ses Membres Associés, selon les modalités suivantes:

6. À recevoir par la poste le montant du bénéfice après les vérifications d'usages dans les 4 semaines après réception de votre demande de remboursement.
7. Programme 2026 : Remboursement : 50% de la facture / Maximum 50\$ / 1 fois l'an. La période du programme pour 2026 : 1^{er} Janvier au 30 décembre 2026
8. Le Programme Soins de Pieds se réserve le droit de mettre fin à ce programme de remboursement en tout temps, à sa discrétion et selon les budgets alloués.
9. Il est entendu que ce programme de remboursement n'est aucunement une recommandation d'incitation de la part de l'association à ses Membres Associés de consulter un Professionnel de la Santé
10. Le choix de consulter et de choisir un Professionnel de la Santé incombe à chacun des Membres Associés de l'association
11. Diabète Montérégie n'assume aucune responsabilité dans le choix et les services offerts par les professionnels en Soins de Pieds.

Rencontre nutritionnelle 2026

Règlements

1. Être Membres Associés de Diabète Montérégie (3 mois d'approbation au programme)
2. Le choix par le Membres Associés d'un professionnel de la santé qualifié et membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec | Site internet : opdq.org
3. Le professionnel en nutrition reconnu par le programme doit produire un reçu attestant les services reçus par ce professionnel, membre de son ordre professionnel
4. Nous faire parvenir le reçu des services ainsi que vos coordonnées avec la mention :

Programme Consultation en Nutrition 2026

Le Programme Consultation clinique en Nutrition 2026 remboursera les frais assumés par ses membres, selon les modalités suivantes :

À recevoir par la poste le montant du bénéfice après les vérifications d'usages dans les 4 semaines après réception de la demande de remboursement.

5. Programme 2026 : Remboursement :

50% de la facture / Maximum **50\$** / 1 fois par année.

La période du programme pour 2026 : 1^{er} Janvier au 30 décembre 2026

6. Le Programme Rencontre Nutritionnelle se réserve le droit de mettre fin à ce programme de remboursement en tout temps, à sa discrétion et selon les budgets alloués.
7. Il est entendu que ce programme de remboursement n'est aucunement une recommandation d'incitation de la part de l'association à ses Membres Associés de consulter un Professionnel de la Santé
8. Le choix de consulter et de choisir un Professionnel de la Santé incombe à chacun des Membres Associés de l'Association
9. Diabète Montérégie n'assume aucune responsabilité dans le choix et les services offert par les professionnels en Nutrition.

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Diabète et déshydratation chronique : un danger silencieux, surtout chez les aînés

Quand le corps a soif... et que le sucre en profite !

PAR DR. ALEXIS KAYA

Madame Domitille a 72 ans.

Elle ne se plaint pas. Elle ne se plaint jamais. « Je bois quand j'ai soif, docteur », dit-elle souvent, avec ce sourire tranquille de ceux qui ont appris à endurer. Pourtant, depuis quelques mois, son diabète est moins bien équilibré. Sa glycémie grimpe sans raison apparente. Elle se lève plusieurs fois la nuit pour uriner. Elle se sent plus fatiguée, plus confuse parfois. Un jour, une infection urinaire s'installe, silencieuse elle aussi, jusqu'à devenir douloureuse.

Madame Jeanne n'a rien « fait de mal ». Elle a simplement manqué d'eau.

Et elle n'est pas un cas isolé.



1. La déshydratation chronique : un problème fréquent et sous-estimé

Quand on parle de déshydratation, beaucoup imaginent une situation extrême : canicule, sport intense, diarrhée sévère. En réalité, la déshydratation chronique est beaucoup plus discrète, surtout chez les personnes diabétiques et encore davantage chez les personnes âgées. Il ne s'agit pas d'avoir « très soif ». Il s'agit de boire insuffisamment jour après jour, pendant des semaines, parfois des années. Avec l'âge, la sensation de soif diminue, la peur d'uriner trop souvent augmente, et certaines maladies et certains médicaments accentuent les pertes d'eau. Chez la personne diabétique, un autre facteur s'ajoute : l'excès de sucre dans le sang agit comme une fuite d'eau permanente.

2. Diabète et eau : une relation étroite, souvent ignorée

Le glucose (le sucre dans le sang) ne circule jamais seul. Quand il est en excès, il attire l'eau avec lui. Résultat s'exprime par les reins qui éliminent davantage d'urine, l'organisme qui perd de l'eau au passage, puis la déshydratation qui s'installe, et la glycémie augmente encore « en fin », c'est un cercle vicieux : a) Plus on est déshydraté, plus la concentration de sucre dans le sang augmente. b) Plus la glycémie est élevée, plus on urine. c) Plus on urine, plus on perd de l'eau. d) Et sans s'en rendre compte, le corps s'épuise.

3. Pourquoi la déshydratation aggrave l'hyperglycémie

Imaginez un sirop trop concentré. Ajoutez de l'eau, il devient plus fluide. Retirez l'eau, il devient épais, collant. Le sang fonctionne de la même manière. Quand l'organisme manque d'eau, le volume sanguin diminue, le sucre devient plus concentré, et la glycémie mesurée augmente, parfois brutalement. Même sans changer l'alimentation. C'est pourquoi certaines personnes diabétiques voient leur glycémie s'aggraver en période de chaleur, lors de maladies banales, ou simplement quand elles boivent moins « sans y penser »

4. Infections urinaires : quand le manque d'eau ouvre la porte aux microbes

L'eau joue un rôle essentiel : elle nettoie. Les reins et la vessie ont besoin d'un débit suffisant pour éliminer les bactéries. Quand on boit peu, l'urine devient concentrée, elle stagne plus longtemps, et les bactéries prolifèrent plus facilement. Chez la personne diabétique, le sucre présent dans les urines devient un véritable carburant pour les microbes. Et pour résultat, on se retrouve avec les infections urinaires répétées, parfois peu symptomatiques chez les aînés, et pouvant évoluer vers des complications graves si elles ne sont pas détectées

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

5. Déshydratation et décompensation diabétique : le glissement silencieux

La décompensation ne survient pas toujours brutalement. Souvent, elle s'installe pas à pas.

Un peu moins d'eau. Un peu plus de fatigue. Une glycémie un peu plus élevée. Une infection qui traîne. Puis un jour : malaise, confusion, chute, hospitalisation, ...

Chez les personnes âgées, la déshydratation peut se manifester par des troubles de la mémoire, la désorientation, la somnolence, et par la baisse de l'autonomie. Autant de signes parfois attribués à l'âge alors qu'ils sont réversibles.

6. Pourquoi les personnes âgées sont particulièrement à risque

Avec l'âge la sensation de soif diminue, la composition corporelle change (moins d'eau totale), les reins concentrent moins bien l'urine, et certaines maladies (insuffisance cardiaque, rénale) compliquent l'hydratation. A cela s'ajoutent des facteurs sociaux tels que la peur d'aller aux toilettes, la mobilité réduite, l'oubli et la solitude. La déshydratation n'est pas un manque de volonté. C'est souvent un problème d'adaptation du mode de vie.

7. Boire mieux : une stratégie thérapeutique à part entière

L'hydratation n'est pas un détail. C'est un véritable pilier de la prise en charge du diabète. Voici quelques principes simples : a) boire régulièrement, sans attendre la soif, fractionner les prises sur la journée, privilégier l'eau, adapter les quantités selon la chaleur, l'activité, la maladie, et être particulièrement vigilant en cas de fièvre, diarrhée, infection.

Pour les personnes âgées particulièrement, il est recommandé d'utiliser des repères visuels (bouteille graduée), d'associer la prise d'eau à des habitudes (repas, médicaments) et d'encourager l'entourage à surveiller discrètement.

8. Hydratation, cerveau et mémoire : un lien souvent méconnu

En tant que médecin-chercheur en neurosciences, je ne peux ignorer un point essentiel : le cerveau est extrêmement sensible à la déshydratation. Même une déshydratation modérée peut entraîner une baisse de l'attention, des troubles de la mémoire, une fatigue mentale et l'irritabilité.

Quant à la personne diabétique âgée, cela peut aggraver les troubles cognitifs existants, nuire à l'apprentissage des gestes de santé et compliquer l'adhésion au traitement. Boire, c'est donc aussi prendre soin de son cerveau.

En conclusion : un geste simple, un impact majeur

La déshydratation chronique est un ennemi discret. Elle n'est ni bruyante ni toujours douloureuse, mais elle fragilise l'organisme lentement et en profondeur. Chez la personne diabétique, en particulier chez les personnes âgées, boire suffisamment d'eau constitue un acte de prévention puissant, accessible et peu coûteux, pourtant encore trop souvent négligé. Une hydratation insuffisante expose silencieusement le corps à une accumulation de toxines qui devraient être éliminées, favorisant le stress oxydatif et l'usure progressive des organes, notamment les reins, mais aussi le cœur, le cerveau et les tissus. Boire régulièrement, sans attendre la sensation de soif, permet de maintenir une urine claire, signe d'une bonne dilution et d'une élimination efficace des déchets métaboliques. Ce geste simple réduit la charge toxique, protège les cellules, ralentit le vieillissement biologique et prolonge l'espérance de vie fonctionnelle des organes. Ainsi, avant de modifier un traitement, d'augmenter une dose ou de rechercher une complication rare, il est parfois essentiel de se poser une question simple : « Buvez-vous suffisamment d'eau chaque jour ? » Car, bien souvent, la prévention et la santé commencent par un verre d'eau.

Protéines et diabète : un duo gagnant pour la glycémie

Le diabète est souvent associé aux fameux glucides et au sucre... mais on entend beaucoup moins parler des **protéines**. Pourtant, elles jouent **un rôle clé pour stabiliser la glycémie**, soutenir l'énergie et favoriser une meilleure satiété.

Dans cet article, [les nutritionnistes diététistes d'ÉquipeNutrition](#) vous expliquent pourquoi elles sont si importantes et comment les inclure facilement dans vos repas, collations et déjeuners.



En 2025, **Diabète Montréal** et [ÉquipeNutrition](#) ont collaboré ensemble pour accomplir une mission importante : offrir aux personnes vivant avec le diabète des **ressources accessibles et pratiques** sur l'alimentation. Grâce à cette collaboration, nous avons proposé des **articles éducatifs** et des **ateliers interactifs**, animés par les nutritionnistes diététistes d'ÉquipeNutrition, afin d'aider les participants à mieux comprendre l'impact de leur alimentation sur le diabète et à adopter des saines habitudes de vie au quotidien.

Ajouter des protéines : un geste simple aux grands impacts

Les protéines sont des nutriments essentiels qui participent à la construction des muscles, des hormones, des enzymes et du système immunitaire. Mais pour les personnes diabétiques, leur impact va encore plus loin.

Comment les protéines influencent la glycémie

Contrairement aux glucides, les protéines **n'augmentent pas significativement le taux de sucre dans le sang**. Au contraire, lorsqu'elles sont combinées avec des aliments contenant des glucides, elles permettent de **ralentir leur digestion et leur absorption**. Résultat : une montée de glycémie plus graduelle, et donc moins de pics et de chutes d'énergie.

Les protéines **favorisent également le rassasiement et la satiété** : en ayant moins faim entre les repas, vous êtes donc moins porté à grignoter ou à consommer des aliments sucrés. Cela peut aider à réduire la quantité de glucides consommés dans la journée, un autre élément bénéfique pour le contrôle de la glycémie.

Dans quels aliments retrouve-t-on des protéines ?

Autant les aliments d'origine animale que végétale peuvent contenir des protéines. L'idéal est de varier les sources pour profiter d'un maximum de nutriments.

Sources de protéines animales

Favorisez les **protéines maigres** : cela permet de limiter les graisses saturées pour favoriser la santé cardiovasculaire, particulièrement importante pour les personnes vivant avec le diabète.

- Poulet, dinde, bœuf haché extra-maigre, filet de porc
- Poisson et fruits de mer (saumon, thon, crevettes)
- Œufs ou blancs d'œufs
- Produits laitiers faibles en gras : yogourt grec 0-2%, fromage cottage, lait 0-2%, fromage < 20%

Sources de protéines végétales

- Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots noirs
- Produits de soya : tofu, tempeh, edamames, PVT
- Noix et graines (amandes, graines de chia, graines de citrouille)

En plus d'apporter des protéines, ces sources alimentaires contiennent des fibres, bénéfiques pour la glycémie, la satiété et la santé cardiovasculaire : mettez-les de l'avant dans votre alimentation !

Comment intégrer plus de protéines au menu

5 idées simples et efficaces pour le déjeuner

Le déjeuner a souvent tendance à être plus riche en glucides et pauvre en protéines. Pourtant, c'est un moment clé pour stabiliser la glycémie pour le reste de la journée :

- Ajoutez un **œuf** ou deux à une rôtie de grains entiers
- Préparez un **yogourt grec nature** avec des noix et des petits fruits
- Remplacez les céréales sucrées par un **gruau overnight protéiné**
- Faites un smoothie avec **boisson de soya, du yogourt grec** et du beurre d'arachide
- Optez pour un **tofu brouillé** avec légumes et un muffin anglais de blé entier

Des idées protéinées pour les repas principaux

Remplissez au moins **le quart de votre assiette** en protéines, et tentez de mettre de l'avant les fameuses protéines végétales ou les viandes maigres :

- Ajoutez des **lentilles** à une soupe au poulet ou un chili au boeuf haché
- Préparez au moins un repas par semaine de **poisson** : saumon grillé sur la plaque, papillote de poisson blanc ou galettes de thon.
- Intégrez du **tofu** ou du **tempeh** dans les sautés, les salades ou les bols repas.
- Agrémentez votre salade du midi d'un **œuf cuit dur** ou de **lanières de poulet grillées**.

Astuce pratico-pratique : préparez toujours vos protéines en plus grande quantité (doublez vos portions) pour en avoir suffisamment pour le lunch du lendemain.

Des collations protéinées pour éviter les pics de sucre

Les collations protéinées peuvent être de précieuses alliées pour maintenir un taux de sucre stable à travers la journée. Voici quelques exemples :

- Accompagnez vos fruits d'un morceau de fromage ou d'une poignée de noix
- Préparez un pouding de chia à base de yogourt grec
- Essayez un bol de fromage cottage avec des baies ou des craquelins de grains entiers
- Cuisinez des recettes de galettes et de muffins protéinés à base de PVT

L'importance d'un accompagnement personnalisé

Les besoins en protéines individuels varient selon plusieurs facteurs : l'âge, la condition de santé, la médication, le niveau d'activité physique et les objectifs personnels. Une **nutritionniste diététiste** peut vous aider à déterminer la quantité et les sources de protéines les mieux adaptées à votre réalité, tout en respectant vos préférences alimentaires.

Avancer à votre rythme, avec les bons outils

Les protéines sont de véritables alliées pour mieux gérer le diabète : **elles stabilisent la glycémie, soutiennent la satiété et facilitent des choix alimentaires plus équilibrés** au quotidien. Nul besoin de tout changer d'un coup : **débuter par les augmenter graduellement dans le déjeuner ou les collations est déjà un excellent départ.**

Envie d'un accompagnement personnalisé qui soutient à la fois votre glycémie, votre bien-être et vos objectifs, tout en vous permettant de vous sentir bien chaque jour ? **Les nutritionnistes diététistes de chez ÉquipeNutrition** sont là pour vous ! Prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour une rencontre en personne sur la Rive-Sud de Montréal ou en visioconférence.

- Site web : <https://equipenutrition.ca/>
- Courriel : contact@equipenutrition.ca
- Téléphone : 1-877-260-5535

Top 10 des collations et desserts protéinés

Envie de collations et de desserts qui goûtent bon et qui vous soutiennent vraiment entre les repas ? Que ce soit pour éviter les fringales de fin d'après-midi, mieux récupérer après l'entraînement ou simplement vous sentir rassasié plus longtemps, intégrer des options protéinées peut faire toute la différence.

Les nutritionnistes diététistes d'ÉquipeNutrition vous proposent 10 de collations et desserts protéinés, adaptés pour le diabète, avec des astuces pour les adapter à vos préférences et votre horaire.

1. Gruau protéiné chocolat et orange

Ce gruau est parfait au déjeuner ou en collation soutenante. Avec 21g de protéines et 6g de fibres par portion, il assure une glycémie plus stable et une satiété prolongée. L'intensité du cacao et la fraîcheur de l'orange offrent un mariage parfait pour satisfaire vos papilles gustatives : une belle façon de débiter la journée !

2. Chocolat chaud hyperprotéiné

Idéale pour réchauffer vos soirées d'hiver sans pics de sucre, cette version protéinée du chocolat chaud vous permet de faire le plein d'énergie tout en comblant votre dent sucrée.

3. Pouding au pain protéiné

Ce pouding au pain est synonyme de réconfort ! Avec 13g de protéines par portion, il vous soutient à la fois pour le déjeuner ou la collation, tout en stabilisant votre glycémie. Une façon originale de donner une seconde vie à votre pain. Garnissez-le d'une cuillère de yogourt grec nature et de petits fruits de saison pour le rendre encore plus consistant.

4. Verrines protéinées à la crème de pistache

À la fois élégantes et décadentes, ces verrines contiennent 20g de protéines et 5g de fibres, parfaites pour une collation ou un dessert rassasiant et adapté au diabète. Elles se conservent 4 jours au réfrigérateur : préparez-en 2-3 à l'avance pour une collation rapide et accessible !

5. Bol de cottage au beurre d'arachide

Le fromage cottage est une excellente source de protéines faibles en gras. Ce bol facile et sans cuisson offre des variantes infinies : ajoutez-y du cacao pour une touche chocolatée ou garnissez-le de fruits pour augmenter sa teneur en fibres. Satisfaction assurée !

6. Pouding aux bananes protéiné

Ce pouding offre douceur et onctuosité avec une touche légèrement sucrée. Garnie de yogourt grec nature, ce dessert contient 13g de protéines par portion, ce qui permet une satiété prolongée, en toute légèreté.

7. Barres protéinées chocolat et canneberges

Ces barres sont une alternative intéressante à celles du commerce. Pratiques, nourrissantes et simples à cuisiner, elles sont idéales pour la collation d'après-midi ou après une séance de sport. Elles se conservent 5 à 7 jours au réfrigérateur et jusqu'à 4 mois au congélateur : faites vos réserves !

8. Granola protéiné

Un classique revisité pour plus de satiété ! Ce granola protéiné est un essentiel à préparer chaque semaine. Il remplace les versions industrielles pour une version plus saine et rassasiante, parfaite pour garnir vos yogourts, bols de smoothie ou à mélanger avec lait et fruits.

9. Smoothie aux fruits et légumes

Une option rapide et polyvalente qui permet d'ajouter subtilement des légumes dans le déjeuner ou la collation pour une touche de fibres supplémentaires. L'ajout de lait de soya, de yogourt grec et de fromage cottage permet d'obtenir 19g de protéines par portion, pour un smoothie apprécié de votre glycémie. Un incontournable pour les matins pressés !

10. Brioches à la cannelle protéinées (16 g de protéines)

Quoi de mieux que l'odeur des brioches à la cannelle pour se reconforter ? Cette version revisitée ajoute une touche nutritive avec sa pâte et son crémage protéinés. Plaisir garanti, sans pic de glycémie.

Alliez plaisir, satiété et simplicité au quotidien

Ces collations et desserts ne servent pas seulement à augmenter votre apport en protéines : ils peuvent réellement vous aider à mieux gérer la faim, stabiliser votre énergie et réduire les fringales de sucre, tout en rendant vos repas plus agréables.

Vous souhaitez explorer plus d'options qui conviennent à votre santé et vos objectifs, tout en ayant des stratégies concrètes pour vous sentir soutenu au quotidien ? Prenez rendez-vous avec une nutritionniste diététiste d'Équipe Nutrition pour une rencontre en personne sur la Rive-Sud de Montréal ou en visioconférence.

- Site web : <https://equipenutrition.ca/>
- Courriel : contact@equipenutrition.ca
- Téléphone : 1-877-260-5535