

NOVEMBRE 2025

Désinformation en nutrition : soyez vigilant!

La désinformation en nutrition, c'est la diffusion d'informations fausses, incomplètes et nuisibles sur l'alimentation et la santé, souvent dans le but de gagner de l'argent ou d'influencer le public. Sur le Web, de nombreux conseils dépourvus de fondement scientifique ou provenant de personnes sans formation reconnue circulent, semant la confusion, diminuant la confiance envers les professionnelles et professionnels de la santé et pouvant entraîner des comportements alimentaires dangereux pour la santé.

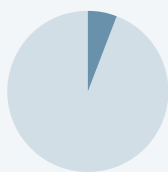
Les réseaux sociaux font circuler la désinformation plus vite que jamais



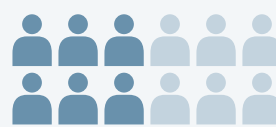
Algorithmes (les règles qui déterminent ce que vous voyez dans votre fil) favorisent les messages-chocs ou ceux trop simples plutôt que les informations fondées sur la science.

10x

Nombre d'abonnés en plus chez les personnes qui influencent les décisions d'achat (influenceuses et influenceurs) comparé aux personnes professionnelles de la santé.



Moins de **6%** des conseils sont basés sur des données provenant d'études scientifiques fiables et validées.



50 % des conseils sont basés uniquement sur des anecdotes personnelles.

90%

des Canadiens disent avoir déjà été trompés par **de fausses informations en ligne.**



Pour détecter la désinformation en nutrition, posez-vous des questions!

Les réponses vous aideront à repérer les drapeaux rouges et à juger la fiabilité de l'information:

- 🚩 Promet-on une **perte de poids rapide** ou un « **remède miracle** » ?
- 🚩 La personne est-elle **payée pour mousser la vente** des produits d'une compagnie ?
- 🚩 Est-ce simplement une **anecdote personnelle** (« Moi, ça a marché... ») ?
- 🚩 Dit-on qu'un produit est « **cliniquement prouvé** » sans donner de détails ?
- 🚩 Fait-on la promotion de **tests** ou de **régimes extrêmes** ?
- 🚩 Utilise-t-on des **termes vagues** comme « nettoie le corps » ou « soutient l'immunité » sans expliquer quoi que ce soit ?

Attention, un bon conseil ne doit pas servir à vendre quelque chose.

Étes-vous sur le point de céder à l'un des **pièges mentaux** (aussi appelés « biais cognitifs ») bien connus?

- **Biais de confirmation**: on croit et on retient plus facilement ce qui confirme ses croyances;
- **Biais de répétition**: une information répétée souvent semble plus crédible, même si elle n'est pas vraie;
- **Biais de perception** (ou « effet de halo »): on présente une personne comme un expert, portant un sarrau sans raison apparente, ou on parle d'une tendance alimentaire à la mode pour convaincre les gens d'acheter un produit.

Quelles sont les **qualifications professionnelles** de la personne?



Quelles sont les sources fiables d'information en nutrition ?

→ Les publications faites par des **diététistes-nutritionnistes**.

→ Les publications faites par des **organismes crédibles**.

Voici quelques indicateurs pour reconnaître ces organismes:



Ils ont des **diététistes-nutritionnistes** dans leur équipe;



Ils basent leurs informations sur des **références et des sources fiables**;



Leurs propos sont nuancés, jamais radicaux.

Pour des conseils fiables, consulter des professionnelles et professionnels de la santé membres d'un ordre professionnel.

Les diététistes-nutritionnistes : les repérer et distinguer leur expertise

1

Présence des initiales Dt.P. après le nom. Titre de **diététiste** ou **nutritionniste**, protégé par la loi.

2

Membres de l'**Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ)**. Vérifier leur inscription.

3

Diplôme universitaire reconnu. Formation continue mise à jour régulièrement.

4

Pratique **encadrée par la loi et un code de déontologie** visant la protection du public.

Points à retenir



Popularité n'est pas synonyme de crédibilité! Ce n'est pas parce que quelque chose est populaire que c'est vrai ou fondé.



Vérifiez toujours **qui parle, pour quelle raison et ce sur quoi cette personne se base** pour donner des conseils en nutrition.

Pour vous informer en toute confiance, **consultez les diététistes-nutritionnistes (Dt.P.)**