

Février 2026

Pouvons-nous faire confiance à l'intelligence artificielle (IA) pour des conseils en nutrition ?

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle ?

L'intelligence artificielle (IA) est un système informatique qui **utilise des données et suit des étapes pour produire des réponses ou des suggestions.**

L'IA se trouve dans plusieurs outils du quotidien, par exemple :

- Une application qui propose des recettes selon les ingrédients qu'on a à portée de main ;
- Un agent conversationnel à qui l'on pose des questions liées à un problème nutritionnel ;
- Un assistant vocal qui fournit sur demande une liste d'aliments riches en vitamine C.



Quels sont les avantages à utiliser l'IA ?

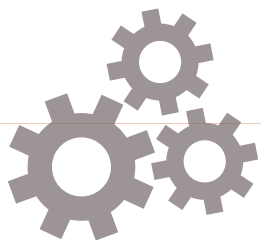
Utilisation
facile

Toujours
disponible

Accès
facile

Réponses
rapides

Quelles sont les limites de l'IA ?



L'IA peut propager des biais (préjugés)

L'IA fournit des réponses basées sur les informations qui se trouvent déjà sur Internet ou dans une application, par exemple. Si ces informations **véhiculent des préjugés** (culturels, corporels, religieux, etc.), l'IA peut les reprendre et les répéter.

Les réponses ne sont pas toujours fiables

L'IA **ne vérifie pas si l'informations qu'elle donne est vraie**. Certains outils utilisant l'IA peuvent parfois inventer des informations, qu'on appelle des « hallucinations ». Il est donc essentiel de vérifier les informations obtenues.

Les réponses sont souvent trop générales

L'IA **ne peut pas comprendre toute la réalité d'une personne**. L'IA donne des réponses basées sur les informations qu'on lui donne, sans tenir compte de tout le contexte personnel. Les conseils **sont peu personnalisés**.

Il n'y a pas de relation humaine

L'IA **ne remplace pas une relation de confiance** avec une personne. Même si elle peut donner des conseils, elle ne comprend pas toujours la réalité de chaque personne et peut passer à côté de facteurs humains importants, comme :

- la culture;
- le niveau de compréhension;
- les ressources financières;
- les conditions de vie.



En considérant ces limites, l'utilisation de l'IA peut donc comporter des **risques pour la santé**.

Quelques exemples de risques :

- Une application IA vous suggère de retirer un groupe d'aliments en se basant uniquement sur un problème de santé que vous lui mentionnez, **sans tenir compte du reste de votre situation** ➡ risque de carence en certains nutriments;
- Un agent conversationnel vous encourage à perdre du poids pour mieux gérer votre diabète **sans connaître votre poids ni évaluer d'autres éléments importants** ➡ risque de conseils inadaptés pouvant entraîner des carences, une hypoglycémie (baisse dangereuse du sucre dans le sang) ou le développement d'un trouble alimentaire.

Quand vous utilisez l'IA, posez-vous ces questions :



- L'outil est-il influencé par des intérêts commerciaux?
- Les réponses sont-elles justes et sans préjugés?
- L'information pourrait-elle nuire à ma santé ou à celle d'un proche?
- Mon problème est-il complexe ou urgent?

Soyez critique!

Comparez les réponses de l'IA avec d'autres sources fiables et reconnues.

Vérifiez d'où vient l'information lorsque cela est possible.

Pour des conseils nutritionnels personnalisés et fiables

Les **diététistes-nutritionnistes** sont les personnes les mieux qualifiées pour vous offrir un accompagnement **adapté** à vos préoccupations alimentaires et à **vos besoins spécifiques**.

Avant de vous conseiller, ces personnes **tiennent compte d'une multitude de facteurs**, dont:

- votre état de santé ;
- vos symptômes ;
- vos médicaments et leurs interactions ;
- vos préférences et vos objectifs ;
- vos habitudes alimentaires, vos goûts et aversions ;
- votre réalité personnelle comme votre culture, votre niveau de lecture, votre budget, votre degré d'autonomie, etc.



Les diététistes-nutritionnistes sont membres de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec qui a pour mission de **protéger le public dans le domaine de la nutrition**. Pour demeurer membre d'un Ordre, certaines obligations doivent être respectées comme de maintenir ses connaissances à jour et de respecter un code de déontologie, dont assurer la confidentialité des informations, **ce que l'IA ne fait pas**.

À RETENIR

L'IA peut être un outil pratique pour obtenir des réponses à des questions d'ordre général.

L'IA peut, par exemple, vous aider à trouver une recette, obtenir une liste d'aliments riche en un nutriment donné et faciliter la planification d'un menu.

Demeurez vigilant et vérifiez les réponses données par l'IA.

Pour des conseils avisés et personnalisés concernant votre alimentation et votre santé :

consultez les diététistes-nutritionnistes (Dt.P.)