

AVRIL 2026

Désinformation : quelles sont vos sources crédibles en nutrition ?

Feriez-vous confiance à n'importe qui pour piloter un avion ?



En matière de santé, tournez-vous vers des **personnes professionnelles** !

Pourquoi pouvoir se fier aux professionnelles et professionnels de la santé pour de l'information crédible ?

Les professionnelles et professionnels de la santé sont encadrés par un ordre professionnel qui a pour **mission de protéger le public**. Pour s'assurer que l'information transmise à celui-ci repose sur des données scientifiques validées, les ordres s'appuient sur plusieurs mécanismes :

- **Réglementation de la profession** (basée sur les lois et règlements);
- **Code de déontologie** et encadrement de son application par les membres;
- **Formation continue** des membres pour assurer le maintien de leurs compétences.

Démystifions les titres !

Pour décrire les titres universitaires en sciences: B.Sc. / M.Sc. / Ph.D / Docteur(e)

Pour décrire une personne professionnelle **à titre réservé encadrée par un ordre** : Dt.P. ↔ diététistes-nutritionnistes, Erg. ↔ ergothérapeutes, Pht. ↔ physiothérapeutes, M.D. ↔ médecins, etc.

Titres non encadrés: certification, attestation

Certaines personnalités publiques peuvent avoir reçu une formation sur la nutrition et s'appuyer sur ce bagage pour véhiculer leurs messages. Toutefois, des termes tels que *certification* ou *attestation* ne garantissent pas la validité de l'information ni l'encadrement par un ordre professionnel.

À noter: Les personnes qui détiennent un titre professionnel réservé sont les ressources les plus fiables dans leur domaine.

Attention aux titres trompeurs !

Il est illégal d'utiliser des titres ou des appellations qui peuvent laisser croire au public qu'une personne est diététiste-nutritionniste et membre de l'ODNQ. Ces termes peuvent tromper et induire le public en erreur.

Voici quelques exemples :

- « Nutritionniste holistique »
- « Spécialiste/expert en nutrition »
- « Coach en nutrition »
- « Nutrithérapeute »
- « Spécialiste en perte de poids »



Voici quelques exemples de termes qui ont été reconnus ou qui pourraient être reconnus frauduleux.
Soyez vigilants !



Où trouver de l'information fiable en nutrition ?

Quel que soit leur domaine, les ordres veillent à ce que chaque membre respecte les lois et règlements établis **pour que le public soit bien protégé**. Ainsi, chaque personne professionnelle doit connaître la limite des conseils nutritionnels qu'elle peut communiquer au public.

Il existe plusieurs sources fiables en santé et en nutrition. Voici quelques exemples d'organisations que vous pouvez trouver sur le Web :

- **Organismes à but non lucratif (OBNL) du domaine de la santé**
Ex : Société canadienne du cancer, ANEB, etc. ;
- **Organismes reconnus en matière d'alimentation et de nutrition**
Ex : Équilibre, la marmite éducative, Fondation Olo, etc. ;
- **Établissements universitaires ou de la santé**
Ex : facultés de médecine, hôpitaux, Centre NUTRISS, etc. ;
- **Organismes gouvernementaux**
Ex : Santé Canada, INSPQ, Agence de la santé publique du Canada, etc. ;
- **Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**.

En raison de leur crédibilité, bon nombre de diététistes-nutritionnistes font partie d'équipes permettant le soutien de ces plateformes. Il existe d'autres sources fiables, mais il est important d'apprendre à les identifier.

Liste de vérification de crédibilité d'une information

Fiez-vous à la science !

Privilégiez les informations **issues d'études scientifiques**. Soyez toutefois prudents : les études peuvent se contredire et n'ont pas toutes la même valeur.

Si plusieurs études de bonne qualité démontrent des résultats similaires sur un sujet, l'information est probablement crédible.

Vérifiez la source !



Soyez à l'affût du **titre des auteurs** et de leur relation avec certaines entreprises.

Revalidez l'information !

Une information rapportée par plusieurs sources fiables **augmente sa crédibilité**.

Que disent les autres diététistes-nutritionnistes, les recherches scientifiques, les institutions en santé publique ?

Attention à la date !

Les connaissances en nutrition évoluent constamment. Il importe de s'assurer que l'information consultée **est à jour**.



Fiez-vous aux organismes crédibles et aux personnes détenant un titre professionnel réservé qui sont encadrées par un ordre.

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