



Guide à l'intention des personnes non professionnelles

JUIN 2026

## **Intervenir en nutrition:** reconnaître ses limites et respecter l'encadrement légal



### Astuce de lecture

Retournez à la table des matières en cliquant sur la flèche située en bas à droite.



© 2026 ODNQ. Tous droits réservés.

Le contenu de ce document est protégé par la *Loi sur le droit d'auteur*. Toute reproduction, distribution ou utilisation de ce contenu sans autorisation préalable est strictement interdite.



Retourner à la table des matières

# Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Mise en contexte	4
Objectifs	4
<b>Quel est l'encadrement légal lié à la profession de diététiste-nutritionniste ?</b>	<b>5</b>
Quels sont les titres réservés aux membres de l'ODNQ ?	5
Quel est le champ d'exercice des diététistes-nutritionnistes ?	6
Quelles sont les activités qui ne peuvent pas être effectuées par les personnes non professionnelles ? (activités réservées)	7
<b>Quels sont les repères pour guider les interventions en nutrition des personnes non professionnelles ?</b>	<b>10</b>
Quel est leur rôle en matière de nutrition ?	10
Quelles sont les activités qui peuvent être effectuées par des personnes non professionnelles ?	11
Quels sont les risques de ne pas respecter la loi ?	12
<b>Outil d'aide à la réflexion : évaluer votre pratique</b>	<b>13</b>
<b>Rappels</b>	<b>14</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>15</b>

# Introduction

## Mise en contexte

La multiplication des sources d'information et l'évolution des modes de diffusion augmentent le risque de partager — volontairement ou non — de l'information inexacte, incomplète ou trompeuse en matière de nutrition, pouvant entraîner des conséquences dommageables pour le public.

Dans ce contexte, la formation rigoureuse et la reconnaissance professionnelle des diététistes-nutritionnistes jouent un rôle clé afin de protéger le public contre la désinformation en nutrition.

Ce guide vise à clarifier l'encadrement légal de la profession et les limites d'intervention en nutrition. Il précise ce qui peut être communiqué et réalisé par des personnes non professionnelles<sup>1</sup>, en distinguant l'information générale des interventions nécessitant une expertise professionnelle. Il vise également à promouvoir une pratique responsable et à contribuer à la protection du public.

### **Ce guide s'adresse aux personnes qui souhaitent communiquer ou intervenir en nutrition et qui :**

- n'ont jamais été membres de l'ODNQ (ex. : cohorte étudiante en nutrition, personnes en attente d'une décision de demandes d'équivalence, personnes détenant des formations non reconnues par l'ODNQ, créatrices et créateurs de contenu);
- ne sont plus membres de l'ODNQ (ex. : démission du tableau de l'Ordre, personnes retraitées).

## Objectifs

### Ce guide vise à :

**01** Faire connaître les situations où l'expertise des diététistes-nutritionnistes est requise;

**02** Clarifier les notions pouvant être transmises par les personnes n'ayant pas de permis délivré par l'ODNQ;

**03** Reconnaître et comprendre les situations à risque pour le public et les conséquences possibles du non-respect de la loi.

<sup>1</sup>Personne qui n'est pas titulaire d'un permis délivré par un ordre et qui n'est pas inscrite au tableau de ce dernier.

# Quel est l'encadrement légal lié à la profession de diététiste-nutritionniste?

## Quels sont les titres réservés aux membres de l'ODNQ ?

Au Québec, les titres de **diététiste**, **nutritionniste** et **diététicien** sont réservés et énoncés à l'article 36 c) du Code des professions, qui est la loi qui encadre le système professionnel au Québec. Il en est de même de leur traduction en anglais ainsi que des abréviations **Dt. P.**, **P. Dt.** et **RD.** Pour les utiliser, il est obligatoire d'être membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ).

**Il est aussi illégal d'utiliser un titre ou une abréviation qui peut laisser croire qu'une personne est membre de l'Ordre.**

Voici quelques exemples de termes qui ont été reconnus ou qui pourraient être reconnus frauduleux :

coach en nutrition

conseiller ou consultant en nutrition

nutrithérapeute

nutritionniste holistique

*nutrition consultant*

*nutrition practioner*

spécialiste en nutrition sportive

spécialiste en perte de poids

spécialiste ou expert en nutrition

Les **titres réservés** ont pour but de **protéger le public** en lui permettant d'identifier plus facilement les personnes disposant de la **qualification requise** pour exercer certaines activités professionnelles.



Retourner à la table des matières

# Quel est le champ d'exercice des diététistes-nutritionnistes ?

Le champ d'exercice définit, de manière générale, le rôle de chaque profession au sein du système professionnel. Il décrit le domaine d'intervention, la finalité des interventions ainsi que les principales activités professionnelles.

**Le champ d'exercice des diététistes-nutritionnistes est énoncé à l'article 37 c) du Code des professions :**

*« Évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'un plan de traitement et d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir, améliorer ou rétablir la santé de l'être humain en interaction avec son environnement ou offrir le soulagement approprié des symptômes. »*

Ce champ d'exercice, unique aux diététistes-nutritionnistes, reconnaît la spécificité de la profession et son apport à la santé de la population. Il permet aussi de mieux comprendre leur rôle, leur expertise et les interventions que ces personnes professionnelles peuvent réaliser auprès de la population en matière de santé.

# Quelles sont les activités qui ne peuvent pas être effectuées par les personnes non professionnelles ? (activités réservées)

Selon le *Code des professions*, des activités professionnelles sont réservées à la profession de diététiste-nutritionniste dans le secteur de la nutrition clinique, en partage, entre autres, avec les médecins et les infirmières et infirmiers praticiens spécialisés. Ces activités ne peuvent en aucun cas être effectuées par des personnes non professionnelles.

L'article 37.1 1° du *Code des professions* établit que les activités suivantes sont **réservées** aux diététistes-nutritionnistes :

**a) Déterminer le plan de traitement nutritionnel, incluant la voie d'alimentation appropriée, dans le but de contribuer au traitement de la maladie;**

**b) Surveiller l'état nutritionnel des personnes dont le plan de traitement nutritionnel a été déterminé.**

## Pourquoi ces activités sont-elles réservées?

Ces activités sont réservées aux diététistes-nutritionnistes en raison du risque pour la santé qu'elles peuvent représenter, elles visent donc à assurer la protection du public.

Les diététistes-nutritionnistes ont la formation requise et les compétences nécessaires permettant d'intégrer à leurs interventions l'ensemble des facteurs biologiques, psychosociaux et environnementaux, tels que les conditions de santé, les interactions médicaments-nutriments, les effets secondaires des médicaments, les résultats de laboratoire, etc., afin d'offrir une évaluation et un plan de traitement nutritionnels personnalisés.

## Que veut dire « contribuer au traitement de la maladie »?

La détermination d'un plan de traitement nutritionnel est une activité réservée aux diététistes-nutritionnistes lorsque celui-ci contribue au traitement de la maladie. La maladie correspond à un fonctionnement anormal du corps humain. Elle peut se manifester de différentes façons : être aiguë, donc de courte durée, ou chronique, c'est-à-dire s'installer définitivement.

Les conditions de santé peuvent influencer les besoins nutritionnels de diverses manières. Conséquemment, il est de la responsabilité de toute personne qui intervient à titre non professionnel de diriger vers des personnes professionnelles habilitées, comme des diététistes-nutritionnistes, quiconque la consulte en vue d'obtenir des conseils nutritionnels pour une condition de santé précise, puisqu'il s'agit d'une activité comportant des risques pour le public et encadrée par la loi.

Même lorsqu'une personne ne consulte pas précisément dans le but de traiter sa maladie, le fait qu'elle vive avec une condition de santé influence ses besoins nutritionnels et augmente le risque de conséquences sur sa santé. Dans ces situations, il importe donc de la diriger vers des diététistes-nutritionnistes.



Retourner à la table des matières

## Quelles conditions médicales peuvent être affectées par l'alimentation?

La liste suivante est incomplète; elle n'englobe que quelques exemples de problèmes de santé pouvant survenir chez une personne.

- **Cœur et circulation sanguine :**  
hypertension, hypercholestérolémie, insuffisance cardiaque, etc.

---

- **Poumons :**  
maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC), apnée du sommeil, etc.

---

- **Cerveau et système nerveux :**  
maladie d'Alzheimer, Parkinson, anxiété, dépression, troubles alimentaires, sclérose latérale amyotrophique (SLA), etc.

---

- **Digestion :**  
maladie cœliaque, syndrome du côlon irritable, maladie de Crohn, colite, reflux gastrique, stéatose hépatique, pancréatite, etc.

---

- **Reins :**  
problèmes rénaux, calculs rénaux (pierres aux reins), etc.

---

- **Hormones :**  
diabète de type 1 ou 2, syndrome métabolique ovarien polyendocrinien (anciennement connu sous le nom « syndrome des ovaires polykystiques »), ostéoporose, etc.

---

- **Maladies génétiques :**  
fibrose kystique, phénylcétonurie (PCU), etc.

---

- **Système immunitaire :**  
allergies alimentaires, maladies auto-immunes, etc.

---

- **Carences nutritionnelles :**  
anémie, autres carences variées en vitamines ou minéraux, dénutrition, etc.

---

- **Autres conditions :**  
cancer, perte musculaire liée à l'âge, etc.

## Pourquoi une formation en nutrition reconnue est-elle essentielle pour intervenir en présence d'une condition de santé?

Lorsqu'une personne présente une condition de santé, il importe qu'elle soit suivie par une personne ayant la qualification et les compétences appropriées afin que sa condition de santé soit adéquatement prise en compte dans le plan de traitement nutritionnel.

Les diététistes-nutritionnistes détiennent un baccalauréat reconnu incluant dix mois de stage, et doivent participer chaque année à des activités de formation pour maintenir leurs compétences à jour.

L'encadrement professionnel auquel les diététistes-nutritionnistes doivent se soumettre contribue à la protection du public. Ce cadre permet de veiller au respect des obligations professionnelles ainsi qu'à la qualité et à la sécurité des services rendus.

**Pour plus d'information sur la profession de diététiste-nutritionniste, consulter les fiches suivantes :**

**[Diététistes-nutritionnistes : une expertise scientifique au service de votre santé](#)**

**[Désinformation : quelles sont vos sources crédibles en nutrition ?](#)**

ou visiter le site de l'[ODNQ](#).



Retourner à la table des matières

## Dans quelles situations l'expertise des diététistes-nutritionnistes est-elle requise?

*Lorsque l'activité est réservée*

**Exemple :**

Un homme de 30 ans souhaite recevoir des conseils nutritionnels pour améliorer son alimentation de façon à mieux contrôler son poids et à favoriser sa digestion. Il précise avoir reçu un diagnostic de maladie de Crohn.

Dans cette situation, vous devez orienter cette personne vers des diététistes-nutritionnistes, puisqu'il s'agit d'une activité réservée. En effet, ces personnes professionnelles détiennent les compétences nécessaires pour formuler des conseils nutritionnels avisés lorsqu'il y a présence d'une maladie, ce qui permet d'éviter les risques pour la santé.

*Lorsque la situation comporte un risque pour la santé*

**Exemple :**

Une femme qui allaite consulte une personne qui n'est pas membre de l'ODNQ afin d'obtenir de l'aide pour perdre du poids. N'ayant aucune maladie connue, elle croit pouvoir entreprendre cette démarche sans risque particulier. L'intervenante lui recommande alors une diète cétogène stricte. Quelques jours plus tard, la femme développe des complications importantes et est admise aux soins intensifs pour une acidose métabolique sévère.

Dans cette situation, même en l'absence d'une maladie, les risques pour la santé étaient importants. La personne ayant recommandé la diète cétogène ne possédait pas les compétences nécessaires pour recommander cette diète et pour reconnaître que ce type d'alimentation pendant l'allaitement peut comporter des risques significatifs pour la santé. Dans un tel cas, il aurait plutôt fallu diriger la personne vers une ou un diététiste-nutritionniste.



Retourner à la  
table des matières

# Quels sont les repères pour guider les interventions en nutrition des personnes non professionnelles ?

## Quel est leur rôle en matière de nutrition ?

En raison des risques que les conseils nutritionnels peuvent avoir sur la santé, la loi encadre les activités qui ne peuvent pas être effectuées par des personnes non professionnelles.

Ces personnes peuvent contribuer à la santé de la population de plusieurs façons dans le respect de la loi.

Le partage d'**information générale** sur l'alimentation peut se faire par les personnes non professionnelles et ne représente pas une activité réservée aux diététistes-nutritionnistes. Il faut toutefois faire preuve de vigilance, car des conseils nutritionnels non adaptés peuvent représenter des risques pour la santé, et ce, même en l'absence d'une maladie.



Avant d'offrir des conseils sur la nutrition, toute personne devrait se demander si elle détient les compétences et les connaissances nécessaires pour le faire. À elle seule, une expérience personnelle ne permet pas d'acquérir la pleine maîtrise en la matière. Savoir reconnaître ses propres limites est essentiel pour intervenir dans le domaine de la nutrition.

Puisque formuler des conseils en présence de maladie est une activité réservée aux diététistes-nutritionnistes, il est recommandé, dès le premier contact (ex. demande d'information, prise de rendez-vous), de demander à la personne qui souhaite en recevoir si elle a une condition médicale. Le cas échéant, une orientation vers une ressource qualifiée, comme les diététistes-nutritionnistes, est nécessaire.



Retourner à la table des matières

# Quelles sont les activités qui peuvent être effectuées par des personnes non professionnelles ?

Cette section contient une liste partielle d'exemples d'activités pouvant être effectuées par des personnes non professionnelles, dans la limite de leurs connaissances, afin de contribuer à l'amélioration des habitudes de vie de la population.

## • Promotion de la santé et de saines habitudes de vie :

meilleure gestion du stress et du sommeil, intégration d'activités sportives à son quotidien, conseils pour encourager la consommation d'aliments sains et peu transformés et produits localement, ainsi que les repas faits maison et les repas en famille, etc.

## • Prévention des maladies chroniques :

valorisation de la mise en place d'un mode de vie actif et équilibré, conseils pour encourager la consommation d'aliments contenant moins de sel, de sucre et de gras saturés, etc.

## • Recommandations destinées à la population :

[Guide alimentaire canadien](#) (assiette équilibrée, planification des repas, entreposage et conservation des aliments, etc.), conseils pour l'intégration d'une consommation d'aliments à base de protéines végétales et d'un apport quotidien de légumes et fruits frais et en abondance, etc.

## • Information partagée par des organismes reconnus en santé ([Santé Canada](#), [INSPQ](#), [OMS](#), etc.) :

diffusion d'informations d'organismes crédibles.



2 - « La littératie alimentaire est l'ensemble des connaissances, des habiletés et des attitudes requises pour choisir, cultiver, préparer et apprécier les aliments sains qui promeuvent la santé, la collectivité et l'environnement. » (Fraser Health Authority, 2021)

## • Ateliers :

### - Cuisine :

préparation de repas et de collations en groupe, apprentissage des bases de la cuisine (hygiène, sécurité, techniques culinaires), cuisine à petits budgets, etc.

### - Découverte :

dégustation de produits locaux ou saisonniers, activités favorisant l'ouverture à de nouveaux aliments et à la variété alimentaire, etc.

### - Création :

activités artistiques ou ludiques en lien avec l'alimentation (représentation de repas, échanges autour des préférences alimentaires) favorisant la réflexion et le partage d'expériences, etc.

### - Environnement :

techniques horticoles et de jardinage (entretien d'un jardin communautaire ou collectif, ateliers de transformations et conservation des récoltes), sensibilisation à l'origine des aliments, à la saisonnalité et aux enjeux environnementaux liés à l'alimentation, etc.

### - Littératie<sup>2</sup> :

amélioration de la littératie alimentaire et culinaire à l'aide d'ateliers de cuisine ou de tournées d'épicerie.

### - Sécurité alimentaire :

conseils sur la sécurité alimentaire, utilisation judicieuse d'un budget alimentaire, etc.

## • Fonction des nutriments :

sensibilisation au rôle important des protéines, des lipides et des glucides dans une alimentation équilibrée, importance d'une alimentation variée pour la santé, etc.

## • Lecture des étiquettes nutritionnelles :

Repérage des éléments contenus en grande et en faible quantité dans un aliment, concept de pourcentage de la valeur quotidienne dans un tableau de valeur nutritive, symboles nutritionnels, développement d'un sens critique quant aux allégations nutritionnelles, etc.

Il importe de rappeler que le fait d'offrir des recommandations ou des conseils personnalisés dans le but de contribuer au traitement d'une maladie n'est pas permis par la loi.



Retourner à la table des matières

# Quels sont les risques de ne pas respecter la loi ?



## Pour une personne qui utilise un titre réservé :

Une personne non-membre de l'ODNQ qui utilise un titre réservé ou un titre pouvant laisser croire qu'elle est diététiste-nutritionniste est passible de sanction pour usurpation de titre, ce qui veut dire qu'elle pourrait être poursuivie en justice et recevoir des amendes importantes.



## Pour une personne qui pratique une activité réservée :

Une personne non-membre de l'ODNQ qui réalise l'une des activités réservées peut être sanctionnée pour exercice illégal de la profession, ce qui veut dire qu'elle peut être poursuivie en justice et condamnée à payer des amendes importantes.

Consulter les [articles 188 à 188.3 du Code des professions](#) pour plus de détails sur les dispositions pénales.

# Outil d'aide à la réflexion : évaluer votre pratique

Est-ce que j'utilise un titre réservé aux membres de l'ODNQ ?

Est-ce que j'utilise un titre qui pourrait laisser croire que je suis membre de l'ODNQ ?

Est-ce que j'offre des conseils nutritionnels à des personnes qui ont des conditions médicales ?

Ai-je conscience des conséquences possibles sur la santé des personnes qui suivent mes conseils nutritionnels ?

Ai-je le réflexe de diriger les personnes vers des diététistes-nutritionnistes lorsque nécessaire ?

Est-ce que j'ai suffisamment de connaissances et de compétences pour intervenir dans le domaine de la nutrition ?

Est-ce que les conseils que je donne sont basés sur mon expérience personnelle ou celle de quelques personnes de ma connaissance, ou sur de l'information scientifique validée ?

Est-ce que j'utilise des ressources fiables en matière de nutrition pour m'aider à améliorer les habitudes de vie de la population ?



Retourner à la table des matières

# Rappels



Certains titres professionnels sont réservés : seules les personnes membres de l'ordre professionnel correspondant peuvent les utiliser. Apprenez à utiliser des titres justes et non trompeurs.



Certaines activités sont réservées aux diététistes-nutritionnistes par la loi. Il est important de respecter cet encadrement afin d'assurer la protection du public ; des mesures judiciaires peuvent être prises en cas de non-respect.



Sachez reconnaître les limites de vos capacités et les limites de votre rôle dans le domaine de la nutrition, et dirigez la population vers des personnes qualifiées lorsque la situation le requiert.



Pour trouver des diététistes-nutritionnistes, utilisez le [moteur de recherche de l'ODNQ](#).



[Communiquez avec l'ODNQ](#) pour toute question ou tout commentaire.



Retourner à la table des matières

# Bibliographie

- [Code de déontologie des diététistes](#)
- [Code des professions](#)
- [Dénonciation pour usurpation de titre et exercice illégal](#)
- [Définition de la littéracie alimentaire](#)
- [Guide alimentaire canadien](#)
- [Guide explicatif des modifications au champ d'exercice et à l'activité réservée des diététistes-nutritionnistes](#)
- [Guide explicatif du Code de déontologie des diététistes](#)
- [Guide explicatif du Règlement sur certaines activités professionnelles qui peuvent être exercées par les diététistes](#)
- [Guide sur la collaboration entre les techniciennes et techniciens en diététique et les diététistes-nutritionnistes en nutrition clinique](#)
- [Fiches informatives](#)



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

NOTRE SAVOIR, VOTRE SANTÉ

**ODNQ.ORG**