

JUIN 2026

Le marketing trompeur en nutrition : ne tombez pas dans le piège !

Perdre 15 lb en 21 jours : 2 étapes faciles pour y arriver !

*Produit maintenant sans gluten !
(Alors qu'il n'en a jamais contenu...)*



Ces promesses peuvent séduire, mais vous devez rester vigilants : les fausses informations sur la nutrition **pourraient nuire à votre santé.**

C'est quoi, le marketing en nutrition ?

Le marketing en nutrition inclut les techniques utilisées par les entreprises ou les personnalités publiques afin de **promouvoir leurs produits ou leurs services**. Dans le but d'**augmenter leurs profits**, elles peuvent parfois transmettre de l'information incomplète, trompeuse ou même fausse.

Il peut arriver que les bienfaits présentés dans les messages de marketing ne soient pas **fondés sur des données scientifiques fiables**. Ces messages peuvent influencer vos choix alimentaires et, dans certains cas, nuire à votre santé.

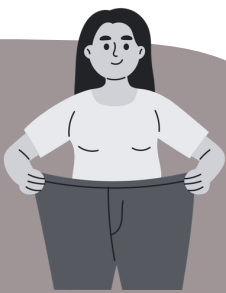
Le marketing en nutrition peut prendre **plusieurs formes**, telles que les commandites, les annonces publicitaires, les placements de produits, etc.

Techniques de marketing en nutrition

Voici quelques exemples utilisés pour essayer ou tenter de rendre un produit ou un service en nutrition plus attrayant :

Solutions miracles

« 6 aliments pour retrouver un ventre plat sans se priver ! »



Fausse déclarations

« Le superaliment pour un microbiote en santé ! »



Information prise hors de son contexte

On présente les résultats d'une étude sans mentionner qu'elle a été faite sur des animaux, et non sur des humains.



Personnalités publiques

L'image d'une ou d'un athlète célèbre sur une boîte de céréales.



Anecdotes personnelles

« Depuis que je mange ces 5 aliments, j'ai retrouvé ma vitalité ! »



Titres trompeurs

Certains utilisent des titres pour laisser croire qu'elles ou qu'ils offrent un service professionnel.

« Spécialiste en perte de poids »

« Coach en nutrition »





Attention! Les réseaux sociaux et les navigateurs Web utilisent des témoins (les fameux « cookies ») qui leur permettent de cibler vos préférences et de vous proposer du contenu similaire. Ceci peut **renforcer diverses croyances en alimentation, même si parfois elles sont fausses.**

Comment mieux s'informer en nutrition ?

Développez un esprit critique



Les médias sociaux vous exposent énormément au marketing en nutrition. Apprendre à reconnaître les techniques utilisées pour vous convaincre permet de **réduire l'influence que ce marketing peut avoir sur vous.**

Informez-vous auprès des diététistes-nutritionnistes



Les diététistes-nutritionnistes peuvent vous aider à faire de bons choix en matière de nutrition. Vous pouvez également les suivre sur les médias sociaux afin d'avoir accès à du **contenu fiable et pertinent.**

Restez vigilants



- Reconnaître que le contenu publicitaire vous cible, c'est déjà faire preuve d'esprit critique.
- Sur les médias sociaux, soyez attentifs aux mots-clés comme #Ad, #pub, #commandite, #cadeau, etc.
- Pour mieux vous informer, consultez des **sources fiables.**

Consultez notre fiche :

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



Le marketing vise surtout à vendre.
Pour votre santé : **informez-vous adéquatement avant d'agir !**

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