

# Comment trouver de l'information fiable en matière de nutrition et d'alimentation



Vous est-il déjà arrivé d'entendre ou de lire des conseils sur la nutrition et de vous dire : « wow, c'est presque trop beau pour être vrai »?

Nous sommes tous avides d'information sur la nutrition et la santé, mais ce ne sont pas tous les conseils publiés en ligne ou dans les médias qui sont fondés sur des données probantes. En réalité, la plupart ne le sont pas; bon nombre des recommandations ne reposent pas sur les meilleures données scientifiques disponibles ou ne révèlent qu'une partie de l'histoire.

Afin de vous aider à faire le tri pour trouver les meilleurs renseignements disponibles sur le sujet, voici cinq trucs pour repérer les renseignements erronés :

1. La personne ou le produit promettent-ils une solution rapide, comme une perte de poids facile ou un remède miracle? Si ça semble trop beau pour être vrai, ce l'est probablement! Améliorer sa santé passe la plupart du temps par un engagement envers une saine alimentation et la pratique régulière d'activité physique. Consultez la section « Votre santé » au [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca).
2. Les auteurs des conseils tentent-ils de vous vendre des produits tels que des aliments ou des suppléments plutôt que de vous enseigner à faire de meilleurs choix alimentaires à la maison, dans vos loisirs, au travail ou au restaurant?
3. Fournissent-ils de l'information basée sur leur expérience personnelle ou sur des faits? Bien qu'il soit intéressant d'entendre parler de l'expérience heureuse d'une vedette, il ne s'agit pas d'un gage de succès ou de vérité. Les conseils sur la nutrition devraient être fondés sur la meilleure recherche scientifique disponible. Les diététistes sont membres d'une profession de la santé réglementée et ont suivi une formation universitaire. Ils utilisent des outils comme **PEN®** pour s'assurer que les conseils qu'ils prodiguent sont basés sur les meilleurs renseignements disponibles.
4. Les allégations de la personne sont-elles étayées par une seule étude ou par plusieurs recherches? Les études ont-elles été menées sur des animaux ou auprès d'humains? Les personnes ayant participé aux études vous ressemblent-elles (âge, sexe, etc.)? Meilleure est la méthodologie de l'étude et plus grand est le nombre d'études à tirer les mêmes conclusions, plus les données qui indiquent que quelque chose est vrai sont fiables.
5. Quelles sont les qualifications de la personne? Pensez-y... Vous ne demanderiez pas à une vedette comment construire un pont sécuritaire; vous poseriez la question à un ingénieur. Vous ne demanderiez pas non plus à une célébrité de réparer une carie; vous paieriez plutôt un dentiste pour le faire. Le même raisonnement devrait s'appliquer aux conseils sur la nutrition. Creusez un peu plus et demandez à connaître le titre de la personne concernée. Le titre « diététiste » est protégé par la loi, comme celui d'infirmière, de dentiste ou de pharmacien. Recherchez les abréviations « R.D. » ou « Dt.P. » pour repérer les diététistes.



## Qu'est-ce que la pratique reposant sur des données probantes?

Les diététistes sont déterminés à fonder leur pratique des données probantes. Cela signifie que les recommandations qu'ils émettent pour votre famille et vous sont basées sur les meilleures données scientifiques disponibles. Les diététistes mettent au point des ressources fondées sur des données probantes qui traduisent la science en renseignements pratiques que vous pouvez utiliser pour gérer votre santé.

## Pourquoi les recommandations en matière de santé et de nutrition changent-elles?

Les recommandations changent au fil du temps parce que nous en apprenons plus sur la science de la nutrition et parce que nous changeons en tant que société. Par ailleurs, il est important de se rappeler qu'une seule théorie ou étude est rarement suffisante pour changer nos conseils. Le conseil de base demeure le même : mangez une variété d'aliments, dont des légumes, des fruits, des produits laitiers, des légumineuses, des noix et du poisson, et faites de l'exercice chaque jour.

## Comprendre les termes propres à la recherche

Vous familiariser avec les termes propres à la recherche peut vous aider à comprendre l'information que vous lisez et ainsi à prendre de meilleures décisions au sujet de cette information.

- Essai à l'aveugle – Dans ce type d'essai, les participants à l'étude ne savent pas quel traitement ils reçoivent. Cela permet d'éviter l'« effet placebo », qui signifie que les participants s'attendent à ce que le traitement fonctionne et qui fait en sorte que le traitement fonctionne effectivement.
- Groupe expérimental – Il s'agit du groupe qui reçoit le traitement à l'étude.
- Groupe témoin – Le groupe témoin est pris en charge de la même manière que le groupe expérimental, mais ne reçoit pas le traitement à l'étude.
- Il s'agit d'un élément important d'une étude puisqu'il signifie que tout effet observé au sein du groupe expérimental est le résultat du traitement.
- Placebo – Un placebo imite le traitement et est utilisé pour tester l'effet psychologique qui découle de l'utilisation du traitement. Il peut s'agir d'une diète, d'une boisson ou même d'un faux traitement.



## Sources d'information crédible

- PEN
- Saine Alimentation Ontario
- Les diététistes du Canada : Votre Santé
- Santé Canada : Canadiens en santé



*Ce feuillet est distribué gracieusement par:*

Les diététistes du Canada, 2013. Tous droits réservés. Ce document peut être imprimé intégralement. Usage commercial interdit.