N°161 Juin 2025

CONSULTATION NUTRITION

Désinformation nutritionnelle : entre les industriels mensongers et les Influenceurs mal renseignés

Nous savons bien ce que vous êtes en train de vous dire : « n'en ont-elles pas marre de revenir encore sur ce même sujet de la tromperie ? » Eh bien non ! Tout n'est pas encore dit !

Qu'est-ce que la désinformation nutritionnelle ?

C'est une tromperie, volontaire ou non, un mensonge, conscient ou inconscient. Cela peut venir d'un industriel qui met en avant les aspects positifs de son produit pour éviter de parler des choses qui fâchent (gras, sucre, tout ce qui pourrait vous être néfaste).

Nous sommes tous, ou avons été les victimes de ces pièges, miroir aux alouettes. Par exemple, « autant de calcium que dans un grand verre de lait ». Traduction : dans 100 g de ce chocolat, il y a 100 mg de Calcium. Mais qui mange une tablette de chocolat entière pour son goûter ? Et dans le chocolat, il y a 660 kcalories (Vs 65 pour le même poids de lait), 35 g de sucre, 35 g de graisses essentiellement saturées. La belle affaire. Tout ça pour attirer l'œil de la bonne petite maman qui voudrait que son enfant grandisse mieux ou plus.

Campagne de l'INSERM contre les fake news Santé

La tromperie passe aussi par autrui

L'esbroufe peut aussi passer par un influenceur/ceuse qui vante les mérites – par exemple - d'un régime 100 % carnivore, en répétant encore et encore à ses pauvres abonné·es que les légumes sont un poison pour la santé. (Spoiler alert : non.)

Très bonne stratégie de la marque qui, cette fois, se défausse de sa responsabilité (ce n'est pas nous, c'est l'influenceur et nous, on ne le connaît pas !!).

Exemple du régime carnivore

Certains influenceurs (qu'on ne citera pas ici) venus des quatre coins du monde affirment – sans en avoir les compétences scientifiques ou médicales - que ne manger que de la viande et des produits animaux est ce qu'il y a de mieux pour votre santé. Citons, par exemple, Mme X, qui déclare : « Les légumes vont accélérer l'oxydation de votre corps et ainsi vous faire vieillir prématurément. » Elle illustre ses propos avec des photos de ses repas composés d'œufs, de bacon, de viande hachée, etc., sans aucune trace de légumes ou de légumineuses.

Un autre influenceur, de la même veine, vous dit de ne consommer que de la viande rouge ou blanche, avec « une petite salade de temps en temps », dans le but d'augmenter votre métabolisme, d'améliorer votre santé mentale et de booster votre taux de testostérone (en visant ainsi plutôt un public masculin).

L'avis de la Nutritionniste : puisque chacun de nous mange 3 fois par jour, et prend expérience de chaque repas, nous nous sentons tous et chacun légitime pour partager ce que l'on pense être une « vérité ». Certains transforment cette expérience en « démonstration nutritionnelle ». Exemple : depuis que je suis Vegan, je me sens beaucoup mieux, preuve que la viande est un poison ». Ou « tous mes amis qui ont fait comme moi se sentent bien mieux : donc ce conseil est valable universellement.

Pire : une personne avec une formation de diététique ou de nutrition qui vous affirme que depuis qu'elle ne mange plus de gluten, elle n'a plus du tout mal au genou, preuve que les bruits qu'elle entendait sur les dangers du gluten sont bien avérés.

Rien de plus dangereux qu'un spécialiste qui donne une idée fausse !

Que peut-on tirer de ces déclarations ?

Que l'expérience individuelle n'est valable que pour l'individu, pas pour le groupe. La santé publique, au contraire, recherche des preuves factuelles, fondées et reproductibles que telle habitude alimentaire induit tel ou tel effet sur le risque de telle pathologie. Par exemple, les estimations les plus récentes du Global Burden of Disease (GBD) Project, organisme de recherche universitaire indépendant : 34 000 décès par cancer par an environ dans le monde sont imputables à une alimentation riche en viandes transformées (charcuteries).

Factuel et reproductible. Et compatible avec le fait que de très gros mangeurs de viande transformées vivent en pleine santé pendant longtemps quand des non-mangeurs ont un cancer. C'est une histoire de risques et de statistiques.

Le régime végan

Un influenceur va mettre en avant le véganisme crudivorisme, qui consiste à ne manger que des légumes et fruits crus. Il met en avant la transformation physique spectaculaire qu'il dit avoir vécue grâce à ce régime, allant même jusqu'à affirmer que la couleur de ses yeux a changé !

Média d'information pour les professionnels de santé - N°161 - Juin 2025 - Tous droits réservés

CONSULTATION NUTRITION

Que peut-on dire de ces déclarations ?

Quel état de santé avait cet individu et comment mangeait-il avant ? Quel événement de sa vie l'a poussé à tenter ce régime ? Et quel est l'âge du bienfait ressenti et sa durabilité ? (« j'ai commencé il y a 3 jours et déjà, je me sens mieux… »). Et combien de temps va durer avant que les effets secondaires comme des carences ou des déficiences… ne surgissent. Voire, l'effet de facteurs anti-nutritionnels… Combien de personnes se sont mises au sans gluten et n'y sont plus après 12 mois ? 100 % ?

Régime Kéto + jeûne

Un influenceur vante les bienfaits du régime kéto associé au jeûne intermittent. Le régime kéto (ou cétogène) est un régime alimentaire pauvre en glucides et riche en graisses, avec un apport modéré en protéines (70–80 % de lipides : avocat, huiles, noix, beurre… ; 15–25 % de protéines : viande, œufs, poisson… ; 5–10 % de glucides : légumes verts, baies…). Son objectif principal est de forcer le corps à entrer dans un état métabolique appelé cétose : le métabolisme produit des corps cétoniques de façon massive, qui passent dans le sang et servent de base énergétique. On peut voir une perte de poids, car on mange moins (surtout au début), une diminution de l'appétit et, soit disant, une amélioration de la concentration et de l'énergie, ce qui n'est scientifiquement pas avéré.

Que peut-on dire de ces déclarations ?

N'importe quel régime permet de perdre du poids car on mange moins. Quelle que soit la provenance des calories, si vous mangez moins d'énergie que vous n'en dépensez, vous perdez du poids.

Mais il y a ensuite 2 problèmes de taille : que se passe-t-il si ça se prolonge ? Carences, déficiences, etc. Et surtout, une fois que vous êtes au top, comment revenir à une normale contrôlée ? Arrivé en haut de l'Himalaya, on dévisse ! Ce régime, combiné au jeûne, entraîne une perte de poids, mais dangereuse et déséquilibrante. Il faut d'abord penser au retour à la vraie vie. Rappelons-le : perdre du poids rapidement est mauvais pour la santé, une souffrance pour les organes, le cœur, les articulations, etc.

Le pouvoir de ces influenceurs sur les Français

Certains consommateurs suivent : ils sont comme de jeunes enfants. Ils voient un personnage charismatique qui inspire le respect, alors ils font de même, partant du principe que « si ça marche pour lui, ça marchera sûrement pour moi aussi ». Pour couronner le tout, beaucoup de ces influenceurs lancent des applications, des tutos pour suivre leur fameux régime miracle, et s'improvisent même écrivain ! Oh buzz, quand tu nous tiens…

Que faire face à ces influenceurs ?

Les dénoncer, c'est les faire davantage connaître. Devenir influenceur vous-même ? Répandre la bonne parole sur les bons gestes à adopter — et ceux à éviter ?

Nous optons pour montrer la voie, informer, expliquer en pratique au quotidien, en restant simple, naturel et réconfortant, comme une maman qui prend soin de ses poussins.

Le Nutri-score : incroyable bashing !

Le Nutri-Score a été et est à la Une des médias, suite au deuxième algorithme de calcul. Il révèle ainsi avec plus d'acuité les teneurs trop fortes en sel, sucre ou graisses saturées, les 3 ennemis publics majeurs de votre santé. Ainsi, une céréale de petit-déjeuner parvenait à avoir une note A alors qu'elle était composée pour un quart de son poids, de sucre ! Aujourd'hui, sa note s'est dégradée et ce n'est que justice. En revanche, certains groupes de produits voient leur note s'améliorer, car enfin, on prend en compte leur excellente teneur en Oméga (sardines et thons en boîte).

Campagne UFC Que Choisir contre le bashing du Nutri-Score

Bien que le rôle du Nutri-Score soit d'informer le consommateur sur la qualité nutritionnelle du produit qu'il consomme, certains industriels se fâchent et veulent sa peau.

Le fromage persillé est un des plus gras et salé. Il a forcément la pire note. Mais le gourmet s'en fiche. Est-ce vraiment un problème ? Le jambon sec, les saucisses de terroir, certains fromages de terroir sont forcément notés en rouge foncé. Mais quel impact pour les ventes ? Le plaisir fait aussi partie de l'équilibre alimentaire… les vrais nutritionnistes le savent et le recommandent.

En revanche, quand une marque synonyme de SANTE a presque tous ses produits mal notés, ça donne l'impression… que la marque se moque vraiment de ses consommateurs !

CONSULTATION NUTRITION

Et c'est pourquoi elle tourne le dos au Nutri-Score et tente surtout de le tuer !

C'est à la fois compréhensible et agaçant. Pourquoi ?

Compréhensible, car si, avec ce nouveau Nutri-Score, votre note baisse, alors vous devrez changer l'emballage de votre produit (ce qui a un coût !), ou bien revoir la composition même de votre produit (ce qui coûte encore plus cher en temps et en argent).

Agaçant, car il est de notre devoir de nourrir au mieux nos consommateurs. Faire des modifications coûte du temps et de l'argent, oui, mais payer des frais de santé à toute la population, plus encore.

Certains se laissent emporter par l'appât du gain et se moquent de votre santé.

Il est avéré que les consommateurs font confiance et utilisent le Nutri-Score pour choisir les produits qu'ils consomment, et ils essayent d'aller vers le meilleur score.

- 99,6 % des Français connaissent le Nutri-Score,
- plus 85 % se réfèrent à lui pour leurs achats alimentaires.

(Santé Publique France 2025)

Alors, êtes-vous prêt à quitter le Nutri-Score pour conserver votre argent, sachant que vous perdrez des consommateurs de façon définitive ?

Santé Publique France

En n'affichant plus le Nutri-Score, vous semez le doute, durablement ! « S'il n'y a pas de Nutri-Score, c'est qu'il doit y avoir quelque chose de vraiment mauvais pour moi dans ce produit ! »

Doit-on vraiment reparler des produits industriels sans éthique ?

En préalable, sachez que 95 % des entreprises ont de l'éthique et respectent leurs consommateurs, les lois et les règles éthiques fondamentales du code du commerce.

Seule une poignée de menteurs fait trembler les caddies . . .

En effet, il est très facile de faire passer un message marketing sur un produit... Mais en respectant la loi, c'est moins facile.

Votre foie gras est à la truffe ? Vous êtes dans l'obligation d'indiquer le % mis en œuvre à côté de votre descriptif, qui devient alors : « foie gras à la truffe 1 % ».

Ca change tout !

Vous affirmez que votre produit est « riche en calcium et bon pour la croissance de votre enfant », mais s'il contient de quantités astronomiques de sucre ? . . . eh bien, au moins, votre enfant aura des os solides pour supporter son obésité précoce.

Pourquoi ne pas rester honnêtes ? Pourquoi la pâte à tartiner ne dit pas la vérité : « plein de graisse de palme et de sucre » ? Pour ne pas faire fuir le consommateur à toutes jambes. . .

Alors, le seul conseil éternel qui ait porté ses fruits : lisez toujours la liste d'ingrédients. Restez toujours sur vos gardes et repérez les entreprises dignes de confiance, connues pour leur engagement pour la santé des consommateurs.

Lisez aussi : Opportunités et limites du marketing nutritionnel. Béatrice de REYNAL – Nutritionniste. Dernières éditions : 2023, 2024, 2025

Pour lire l'article complet : https://nutriscore.blog/2025/06/03/comme-pour-les-vaccins-les-medicaments-et-lalcool-et-bien-dautres-domaines-de-la-sante-la-desinformation-dans-le-domaine-de-la-nutrition-pose-un-vrai-probleme-de-sante-publique/#like-5911

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : INSERM - NutriMarketing - Nutri-Score - Santé Publique France

UFC Que Choisir - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°161 - Juin 2025 - Tous droits réservés