

FUTURA

Nutritionniste et diététicien, c'est la pareil, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcaster s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Est-ce que nutritionniste et diététicien c'est pareil ?

C'est une question qu'on entend souvent, et à première vue, on pourrait penser que ces deux termes désignent exactement la même fonction. Après tout, ils ont tous les deux un lien évident avec l'alimentation, la santé, la nutrition... Et dans le langage courant, ils sont souvent utilisés de manière interchangeable. Mais si on gratte un peu, on se rend vite compte qu'il y a des nuances. Des nuances importantes, même. Et pour bien les comprendre, il faut aller voir ce qui se cache derrière ces intitulés.

Commençons par ce que l'on sait : dans les deux cas, on parle de personnes qui s'occupent de nutrition. Leur objectif est souvent d'aider des individus à mieux manger, à adapter leur alimentation à leur état de santé, à perdre du poids, à gérer un diabète ou un cholestérol, ou simplement à adopter une alimentation plus équilibrée.

Mais là où ça devient intéressant, c'est quand on s'intéresse à la formation.

Le terme "diététicien", lui, renvoie à un diplôme d'État. Pour devenir diététicien ou diététicienne en France, il faut suivre une formation bien encadrée : un BTS diététique ou un BUT en génie biologique avec une option diététique. Ces études comprennent des cours de biochimie, de physiologie, de nutrition clinique, et aussi plusieurs stages pratiques. Le ou la diététicien·ne est donc un professionnel de santé reconnu, répertorié dans le Code de la santé publique.

Et ce n'est pas juste un technicien de l'assiette : il ou elle travaille aussi bien dans des hôpitaux, que dans des centres de rééducation, des maisons de retraite, ou en libéral. Il accompagne des personnes avec des pathologies précises : obésité, diabète, maladies digestives... Il adapte les plans alimentaires, suit les évolutions, et s'appuie sur des recommandations officielles et des bases scientifiques solides.

Maintenant, parlons du mot "nutritionniste".

Et là, petite surprise : "nutritionniste" n'est pas un titre officiel. C'est un adjectif. Ce qui veut

dire que, théoriquement, n'importe qui pourrait s'auto-proclamer "nutritionniste" sans avoir suivi de formation particulière. Il n'existe pas, en France, de diplôme unique qui donne droit au titre de "nutritionniste", tout court. C'est un peu flou, et ça peut induire en erreur.

Mais attention, il y a une exception importante : quand on parle de médecin nutritionniste. Là, on désigne bien un professionnel de santé : un médecin, diplômé en médecine, qui a ensuite suivi une spécialisation ou une formation complémentaire en nutrition. Il peut alors poser des diagnostics, prescrire des examens médicaux, suivre des patients dans un cadre pathologique... Bref, il agit en tant que médecin, avec un regard nutritionnel.

Autrement dit, selon les cas, le mot "nutritionniste" peut désigner un médecin... un diététicien... ou simplement quelqu'un qui aime bien parler d'alimentation. Ce flou peut poser problème, car il donne parfois une fausse impression de compétence, là où il n'y a pas nécessairement de formation rigoureuse derrière.

Ce qui nous amène à un point essentiel : la reconnaissance officielle. Le diététicien est enregistré dans le répertoire Adeli, ce qui garantit qu'il ou elle a bien suivi une formation validée par l'État. Le médecin nutritionniste, lui, est inscrit à l'Ordre des Médecins. Mais le simple "nutritionniste", sans plus de précision... peut être totalement hors cadre médical ou scientifique.

Et c'est pourquoi il est crucial, quand on cherche un accompagnement nutritionnel, de vérifier les diplômes et les compétences réelles de la personne en face de soi. Ce n'est pas une question de snobisme ou de diplôme pour le diplôme, mais bien de fiabilité des conseils donnés, surtout quand ils touchent à la santé.

Un dernier point à souligner : ces professionnels — diététicien·ne et médecin nutritionniste — peuvent parfaitement travailler ensemble. Le médecin peut poser un diagnostic, traiter une pathologie, et ensuite orienter vers un diététicien pour un suivi plus quotidien, plus alimentaire, plus comportemental. Chacun a son rôle, ses compétences, et c'est leur complémentarité qui est efficace.

Alors... nutritionniste et diététicien, est-ce la même chose ?

Maintenant que tu as toutes les cartes en main, tu comprends sans doute que, même si les deux peuvent parler de nutrition, ils ne le font pas du même endroit, ni avec les mêmes outils, ni sous le même cadre légal.

À retenir : ce qui compte, c'est moins le mot utilisé que la formation derrière ce mot, et le cadre dans lequel la personne exerce. Alors, la prochaine fois que tu entends quelqu'un se dire nutritionniste, pense à demander : "Et vous avez quel diplôme, exactement ?"

Au fait, si ces épisodes vous plaisent et que vous voulez les écouter en avant première, c'est possible ! Pour ça, il vous suffit d'aller sur Apple podcast pour souscrire à un abonnement premium et entrer dans le Club Science ou Fiction. Les épisodes vous seront accessibles dès le dimanche ! Alors n'hésitez plus !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul

épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !