



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

CSESJ - 035M  
C. P.  
Impacts écrans et  
réseaux sociaux sur  
santé et développement  
des jeunes

MÉMOIRE



**Commission spéciale sur les impacts des écrans  
et des réseaux sociaux sur la santé et le  
développement des jeunes**

Septembre 2024

L'ODNQ remercie chaleureusement les personnes qui ont participé aux groupes de discussion, ainsi que le personnel de la permanence et les membres du conseil d'administration qui ont contribué aux travaux.

Ce document est public et publié en format électronique sur notre site Web : [www.odnq.org](http://www.odnq.org)

Les informations qu'il contient peuvent être citées à condition d'en mentionner la source.

© Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (2024).



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

550, rue Sherbrooke Ouest, tour ouest, bureau 1855  
Montréal (Québec) H3A 1B9

Tél. : 514 393-3733

[info@odnq.org](mailto:info@odnq.org)

## Table des matières

À propos de l'ODNQ .....	4
Commentaires généraux .....	6
Commentaires spécifiques.....	9
État nutritionnel .....	9
Désinformation nutritionnelle .....	12
Troubles de conduite alimentaire et image corporelle.....	14
Personnes sportives et athlètes .....	17
Pistes de solution.....	20
Conclusion .....	21
Références.....	22

## À propos de l'ODNQ

À titre d'organisme régi par le *Code des professions du Québec* (RLRQ, c C-26), l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (« **ODNQ** ») a pour principale **mission** d'assurer la protection du public dans le domaine de la nutrition. Il encadre la qualité des services en nutrition dispensés à la population québécoise par ses quelque 3500 membres.

Les **diététistes-nutritionnistes** travaillent auprès des personnes de tous âges. Leurs connaissances scientifiques en nutrition et en alimentation, basées sur les données probantes, aident les collectivités à construire des environnements alimentaires favorables et les individus à adopter de saines habitudes alimentaires en prévention ou à atteindre des objectifs de santé spécifiques en traitement nutritionnel.

Les **principaux secteurs d'activité** de la profession sont : la nutrition clinique (dans le réseau de la santé ou en cabinets privés), la nutrition en santé publique, la gestion des services d'alimentation et la nutrition en industrie agroalimentaire ou biopharmaceutique. La communication, l'enseignement et la recherche sont des secteurs d'activité transversaux.

## Mission

Assurer la protection du public dans le domaine de la nutrition

**Diététiste-Nutritionniste** : 2 titres réservés pour la même profession

**3503** membres  
**70%** en nutrition clinique

### Champ d'exercice

- Évaluer l'état nutritionnel d'une personne, déterminer et assurer la mise en œuvre d'une stratégie d'intervention visant à adapter l'alimentation en fonction des besoins pour maintenir ou rétablir la santé.

### Activités réservées

- Déterminer le plan de traitement nutritionnel, incluant la voie d'alimentation appropriée, lorsqu'une ordonnance individuelle indique que la nutrition constitue un facteur déterminant du traitement de la maladie.
- Surveiller l'état nutritionnel des personnes dont le plan de traitement nutritionnel a été déterminé.

### Activités autorisées

- Procéder au retrait définitif d'un tube d'alimentation.
- Administrer des médicaments ou d'autres substances par voie orale ou entérale.
- Prescrire des formules nutritives, des micronutriments, des macronutriments et des solutions d'enzymes pancréatiques.
- Prescrire des analyses de laboratoire.
- Ajuster l'insuline et les antidiabétiques.

Pour en savoir plus, visitez le [odnq.org](http://odnq.org)

## Commentaires généraux

L'ODNQ accueille favorablement la Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes et salue l'engagement du gouvernement à se pencher sur cette question importante. L'Ordre est préoccupé par l'effet des écrans et des médias sociaux sur la santé physique et mentale des jeunes, plus particulièrement, les effets sur l'état nutritionnel, la désinformation en nutrition, les troubles de conduite alimentaires, la santé mentale, et l'impact sur les jeunes athlètes sont au cœur de nos inquiétudes.

En plus du fait que le temps d'écran augmente la sédentarité et la probabilité d'outrepasser les besoins énergétiques quotidiens des enfants, le Web regorge d'information sur la nutrition facilement accessible et trop souvent de piètre qualité. Au Québec, les jeunes s'intéressent aux questions entourant la régulation du poids et l'alimentation et les statistiques à cet égard sont alarmantes. En effet, l'insatisfaction corporelle touche 45% des enfants (1) et près de 50% des adolescentes et adolescents et nuit à l'adoption de saines habitudes de vie (2). Ces préoccupations se manifestent aussi tôt que l'âge de 3 à 5 ans et 40 à 50% des filles de 6 à 12 ans aimeraient être plus minces.

Les facteurs influençant le développement d'une mauvaise image corporelle sont multiples, et parmi ces derniers, l'exposition aux médias et aux écrans semble être déterminante. Non seulement les messages faisant la promotion de la minceur et d'un modèle unique de beauté sont courants sur les médias sociaux, mais les manifestations grossophobes le sont tout autant. Avec ceci, les incitatifs pour modifier son corps, peu importe les effets sur la santé, se multiplient. L'ODNQ est préoccupé par l'adoption de comportements alimentaires malsains entraînant des conséquences sur l'état nutritionnel et la santé mentale des jeunes.

L'ODNQ note également une prolifération de conseils nutritionnels douteux diffusés par des personnes s'autoproclamant « expertes » en nutrition. L'exposition aux messages contradictoires en matière de nutrition a pour conséquence de diluer les informations soutenues par des données probantes entourant la saine alimentation, d'augmenter le stress entourant l'alimentation et de nuire à l'adoption de saines habitudes de vie.

Dans le cadre de son mémoire portant sur le [projet de loi 45 : Loi modifiant la loi sur la sécurité dans les sports](#), l'ODNQ avait également soulevé des préoccupations à l'égard de la sécurité nutritionnelle des jeunes sportifs et athlètes. L'exposition aux écrans et le contenu véhiculé sur les réseaux sociaux contribuent grandement aux problématiques qui y avaient été identifiées, soit la sécurité de l'état nutritionnel, les risques associés à la prise de suppléments alimentaires ainsi que la prévalence élevée de troubles des conduites alimentaires dans cette population.

Il est donc impératif de mieux encadrer le contenu des médias sociaux, dont les messages erronés accessibles aux jeunes, et de faciliter l'accès à de l'information et des services dispensés par le personnel professionnel de la santé.

L'ODNQ dépose ce mémoire pour mettre en lumière ses préoccupations concernant l'effet des écrans et des médias sociaux sur la santé nutritionnelle des jeunes et espère pouvoir contribuer à mettre en place des stratégies nécessaires pour assurer sa protection.

**Exemples de contenu préoccupant :**

- Une influenceuse sur Instagram encourage ses abonnés à faire des jeûnes prolongés pendant plusieurs jours, et ce, toutes les semaines. De plus, elle recommande l'élimination de plusieurs groupes alimentaires ce qui peut mener à des carences importantes et à des comportements alimentaires dangereux. Le tout sous le couvert de la « santé ».
- Un athlète olympique, adepte du culturisme, encourage ses abonnés à suivre un régime carnivore, promettant une meilleure santé et une perte de poids durable. Ce régime à base de produits d'origine animale exclut tout aliment d'origine végétale, et aussi parfois les produits laitiers et les œufs.
- Un défi TikTok encourage les jeunes à ne manger que 200 Calories par jour.
- Un défi TikTok #A4Challenge encourage les utilisateurs à mettre en ligne des photos de face montrant que l'individu est plus mince qu'une feuille A4.
- Des influenceurs « bien-être » vendent des produits « naturels » en promettant des résultats stupéfiants (pousse de cheveux, perte de poids, santé digestive, etc.).
- Une Youtubeuse connue pour ses troubles de conduite alimentaire et ayant plus de 2 millions d'abonnés publie régulièrement des photos et des vidéos mettant en vedette son corps émacié, mais aussi des vlogues de sa vie quotidienne.
- Une influenceuse russe parle d'un mode de vie sain en prônant un régime très restrictif crudivore, qui consiste à ne manger que des aliments crus. Son alimentation était composée exclusivement de graines germées et de fruits. On apprend plus tard par les médias traditionnels que cette personne serait décédée des complications d'une infection dont elle n'aurait pu se remettre dû à la malnutrition.
- Une influenceuse filme ses épisodes d'orgies alimentaires (*mukbang*) dans lesquels elle consomme rapidement de très grandes quantités d'aliments gras, sucrés, salés et peu nutritifs. Ce type de comportement peut avoir une incidence importante sur la santé d'un individu et encourage des comportements alimentaires problématiques. Ces vidéos banalisent et glorifient des comportements pouvant être associés aux troubles alimentaires tels que les accès hyperphagiques ou la boulimie. De plus, certaines personnes suivant des régimes restrictifs consomment ce type de contenu lors des périodes de privation et « mangent par procuration » ce qui les maintient dans un mode restrictif.
- Une célébrité exhibant sa minceur nous montre ses routines alimentaires et ce qu'elle mange dans une journée. Parmi la prise d'une panoplie de suppléments alimentaires, on observe un régime très restrictif. Évidemment, il est difficile de savoir si ces vidéos représentent la réalité de ce que cette personne consomme, mais elles entretiennent le mythe que nous avons un plein contrôle sur notre poids et normalisent des comportements restrictifs. De plus, l'envers de la médaille n'est jamais montré. C'est-à-dire que les conséquences possibles de la restriction (troubles de conduites alimentaires, compulsions, isolement social, etc.) ne sont jamais montrées.
- Sur sa page de nutrition destinée aux footballeurs, un « coach en nutrition » offre des consultations à un prix élevé et partage ses astuces avec sa communauté lorsqu'il se sent malade. Il suggère à tous de prendre des doses de 40 000 UI de vitamine D et 3000 mg de vitamine C par jour, tous deux dépassant les apports maximaux tolérables (AMT).

## Commentaires spécifiques

### État nutritionnel

L'ODNQ est préoccupé par l'effet des écrans sur le statut nutritionnel des jeunes, plus particulièrement en ce qui a trait à l'exposition au marketing d'aliments moins nutritifs et, d'un autre côté, à l'exposition à des modes alimentaires, qui incitent à restreindre l'alimentation inutilement et sans supervision professionnelle.

L'exposition au marketing alimentaire touche de plus en plus les jeunes et se manifeste sous différentes formes. Malheureusement, les stratégies de marketing alimentaire en ligne contournent les lois qui limitent les publicités dirigées vers les enfants. Parmi les trois stratégies les plus utilisées sur le web, nous trouvons (3) :

- Les publicités payées, le parrainage et les placements de produits en échange de paiements ;
- La promotion directe par un influenceur de ses propres produits sur ses réseaux sociaux ou sites web ;
- Le marketing de bouche à oreille, c'est-à-dire que des pairs recommandent des produits sans recevoir de rémunération pour ces publicités.

En considérant la popularité des médias sociaux chez les jeunes, il n'est pas surprenant d'observer que ce groupe est particulièrement exposé aux messages de marketing alimentaire. De plus, peu d'études portent sur l'effet du marketing alimentaire en ligne visant les jeunes de 12 ans et plus (3).

Les médias sociaux sont une source d'information privilégiée des adolescentes et adolescents puisqu'ils sont souvent gratuits et facilement accessibles. Une étude portant sur de jeunes athlètes féminines indique que la gratuité et l'accessibilité de l'information sont nommées comme étant les raisons principales poussant ces jeunes femmes à consulter des ressources en ligne plutôt que des services professionnels en personne (4).

Or, une ou un jeune peut avoir de la difficulté à identifier les sources crédibles d'information sur la nutrition. Premièrement, les influenceuses et influenceurs ont souvent beaucoup de charisme et peuvent émettre des opinions sur certains produits alimentaires ou sur l'alimentation et la santé sans détenir l'expertise adéquate pour le faire. L'argumentaire utilisé est souvent convaincant même s'il ne repose pas sur des données probantes. Ensuite, les adolescentes et adolescents s'attachent aux influenceuses et influenceurs et leur accordent

une grande crédibilité. S'ajoute à cela le désir d'appartenance qui les mène à adopter les mêmes comportements que leurs pairs.

L'exposition à ces messages peut influencer les jeunes dans leur perception de ce qui est « normal » et de ce qui est « souhaitable » en ce qui concerne les comportements alimentaires. Les adolescentes et adolescents peuvent en venir à banaliser certains comportements alimentaires problématiques. Certaines études suggèrent que la perception de ce que les autres adoptent comme comportements alimentaires influence plus le comportement des adolescentes et adolescents que les recommandations claires sur la saine alimentation (5).

Un sondage Léger réalisé pour l'Association de santé publique du Québec (6) indique que 82% des répondantes et répondants étaient d'accord avec l'encadrement du marketing des influenceuses et influenceurs en ligne par le gouvernement du Québec.

Constat intéressant, le premier rapport rédigé quelques mois après l'entrée en vigueur de la Loi contre les dérives des influenceurs en France semble positif. On note entre autres une amélioration de la transparence de la publicité et du contenu promotionnel (7).

En somme, l'exposition au marketing sur le web et aux influenceuses et influenceurs est problématique pour plusieurs raisons.

- Le marketing touche souvent des produits peu nutritifs ce qui peut avoir une incidence sur la consommation de ces produits par les jeunes et donc nuire à la qualité nutritionnelle de leur alimentation (3).
- Les vidéos, publicités, publications d'influenceuses et d'influenceurs, émissions culinaires et les messages entre pairs sont présents et font trop souvent la promotion d'aliments peu nutritifs et de comportements alimentaires malsains (ex. consommation excessive ou très restrictive de certains aliments).
- Les jeunes n'identifient pas toujours clairement le marketing alimentaire fait en ligne contrairement aux publicités plus évidentes dans les médias traditionnels (3).
- Les influenceuses et influenceurs utilisent souvent des propos peu nuancés, et parfois même faux pour que leur message soit plus percutant.
- Les adolescentes et adolescents ne comprennent pas toujours la notion de conflit d'intérêts.
- Les adolescentes et adolescents peuvent idéaliser les habitudes de leurs amis, des influenceuses et influenceurs ou des vedettes et vouloir faire comme eux (3).

- Les vidéos du type « ce que je mange dans une journée » peuvent donner une fausse impression de ce qui est « normal » ou « adéquat » et peuvent normaliser des comportements alimentaires problématiques. Par exemple manger très peu ou avoir des compulsions alimentaires.
- Dans le même ordre d'idée, les défis alimentaires (jeûne de 48h, consommation excessive d'eau, restriction calorique intense, etc.) incitent les jeunes à adopter des comportements potentiellement dangereux.
- Plusieurs mythes alimentaires sont véhiculés et entretenus sur le web et touchent des sujets critiques pour les jeunes. L'abondance de conseils insolites pour perdre du poids en est un exemple, mais on retrouve aussi des conseils sur les aliments à éviter pour ne pas avoir d'acné, pour prendre de la masse musculaire, avoir une chevelure luxuriante, etc.
- Certaines modes alimentaires sont aussi très restrictives et encouragent l'exclusion de plusieurs aliments, ce qui peut nuire aux apports alimentaires des jeunes (jeûne intermittent, diète cétogène, plan alimentaire à 200 Calories, etc.). Même des tendances alimentaires dites « saines » peuvent être dangereuses si les conseils ne sont pas accompagnés de mises en garde ou même d'un soutien professionnel (ex. véganisme).

Certaines études font ressortir l'importance des réseaux sociaux sur les comportements alimentaires des adolescentes et adolescents, les attitudes envers les aliments, la perception des normes et l'amélioration de la littératie nutritionnelle ou alimentaire (3)(7). Cette dernière offrant un potentiel protecteur intéressant.

Selon Santé Canada : « la **littératie alimentaire** inclut les compétences et les pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Elle prend en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation ».

Ainsi, la réponse des adolescentes et adolescents aux messages alimentaires dépend de leur connaissance et de leurs compétences entourant l'alimentation. Par conséquent, développer la littératie alimentaire des jeunes pourrait avoir un effet bénéfique et protecteur et pourrait influencer positivement leurs comportements alimentaires (3). Malheureusement, l'exposition à la désinformation nutritionnelle peut fausser leur perception de leur littératie alimentaire. En d'autres mots, ils ont l'impression de détenir certaines connaissances en nutrition, mais ces dernières peuvent être erronées et de piètre qualité. D'un autre côté, l'exposition à de l'information nutritionnelle crédible serait bénéfique pour aider les adolescentes et

adolescents à adopter un regard critique relativement aux messages qu'ils reçoivent au sujet de l'alimentation. Les études soulignent l'importance des médias sociaux comme outil de développement de la littératie alimentaire et d'amélioration des comportements liés à l'alimentation (3). Ainsi, une exposition plus grande aux messages renforçant des comportements alimentaires sains et visant le développement de compétences culinaires adéquates pourrait les aider à améliorer leur littératie nutritionnelle et leurs comportements alimentaires.

## Désinformation nutritionnelle

Les médias sociaux et le web sont une source inépuisable d'information. Les notions de nutrition et d'alimentation n'y font pas exception. Malheureusement, plusieurs sources sont peu fiables et propagent des informations erronées en nutrition (mésinformation et désinformation). Une enquête récente menée auprès de 2000 jeunes adultes aux États-Unis, au Canada, au Royaume-Uni et en Australie a révélé que la plupart du contenu nutritionnel sur les réseaux sociaux est inexact (8). Les résultats préliminaires indiquaient qu'aussi peu que 2% du contenu analysé était soutenu par la science. Le reste du contenu était soit inexact, partiellement inexact, soit classé comme incertain en raison du manque de preuves scientifiques. Une revue systématique effectuée par une équipe de recherche australienne révélait que la qualité et l'exactitude du contenu nutritionnel en ligne étaient faibles. Par conséquent, le risque d'être mal informé lorsque le public effectue des recherches en ligne est assez grand. Les résultats d'une étude menée par la même équipe portant sur les publications Instagram révélaient des résultats similaires, en plus de confirmer que la qualité du contenu créé par des diététistes-nutritionnistes était de qualité supérieure (9)(10).

Dans le cadre de son rôle de protection du public, l'ordre mène régulièrement des enquêtes sur des individus se désignant comme des « experts » en nutrition, mais ne détenant pas les compétences nécessaires pour diffuser ces informations ou conseiller le public. En plus de véhiculer des informations qui sont fausses et potentiellement dangereuses, ces messages contribuent à augmenter la cacophonie nutritionnelle et la confusion du public. En d'autres mots, le fait de recevoir régulièrement des messages contradictoires en nutrition mine la confiance du public, l'amène à ne plus savoir interpréter ces informations et peut même mener à de l'anxiété autour de l'assiette. Les adolescentes et adolescents n'y font pas exception.

Une autre préoccupation touche aussi les recommandations nutritionnelles qui peuvent être dangereuses. Certains conseils encouragent les jeunes à suivre des régimes restrictifs ou à prendre des suppléments alimentaires aléatoirement. Outre les risques de carence évidents (tout particulièrement en période de croissance), le risque pour des personnes vulnérables de développer des relations troublées avec les aliments n'est pas négligeable.

La présence de pseudo-sciences ou même des « documentaires » chocs explose sur les plateformes numériques. Les jeunes ne détiennent pas toujours les compétences nécessaires pour faire la distinction entre une opinion et une information soutenue par des données probantes et peuvent adopter des comportements alimentaires radicaux en réponse à l'exposition à ce type de contenu. L'enquête citée précédemment indique que 87% des jeunes se tournent vers les plateformes numériques pour trouver de l'information en nutrition, 57% se disent influencés par les modes alimentaires qu'ils y retrouvent. Fait inquiétant, 67% d'entre eux rapportent adopter une de ces modes quelques fois par semaine, et ce malgré le fait qu'ils soient conscients du risque sur leur santé (8).

Les algorithmes augmentent aussi l'exposition à des informations nutritionnelles inexactes en présentant en boucle du contenu similaire susceptible d'intéresser les utilisatrices et les utilisateurs. Cette technique augmente l'exposition au contenu confirmant les croyances erronées et n'expose qu'à une partie de la réalité. Il devient difficile de faire la distinction entre de l'information de piètre ou de bonne qualité.

L'ODNQ tient aussi à souligner la présence en ligne de contenu d'excellente qualité qui vulgarise adéquatement des concepts liés à l'alimentation et encourage le développement d'une saine relation avec les aliments et le corps. Ainsi, accompagner les jeunes à adopter une utilisation équilibrée et réfléchie des médias sociaux, et les guider vers les bonnes sources d'information sont des avenues à explorer. Un outil pour aider le public à repérer les inexactitudes nutritionnelles sur les médias sociaux et à améliorer les connaissances numériques en matière de santé pourrait être développé et diffusé à grande échelle. Afin d'améliorer l'accompagnement offert aux jeunes, l'éducation des parents et du personnel enseignant pourrait être considérée. Des interventions pourraient aider les jeunes à être moins susceptibles au marketing alimentaire et avoir un sens plus critique au sujet des informations reçues.

D'un autre côté, l'éducation et la sensibilisation des personnes diffusant ces contenus sont importantes. En effet, les créatrices et créateurs de contenu en santé peuvent avoir des intentions louables et être convaincus de partager de l'information de qualité, même si ce n'est

pas le cas. Ils peuvent ainsi diffuser par erreur de fausses informations sans saisir les effets potentiellement néfastes de leur contenu. Un accompagnement visant à les aider à développer un esprit critique et des conseils pour exercer une influence positive en santé serait souhaitable. Des initiatives telles que la création de chartes éthiques pour l'influence responsable sont aussi intéressantes (11). Dans le but d'augmenter l'accessibilité au contenu de qualité, il pourrait être pertinent de mieux former les scientifiques pour qu'ils soient plus présents sur les réseaux sociaux.

## Troubles de conduite alimentaire et image corporelle

Les informations concernant les produits, services et moyens amaigrissants (PSMA) pullulent sur le web et représentent un risque pour la santé des adultes et des jeunes. L'Association pour la santé publique en collaboration avec l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec et la Fédération des kinésologues du Québec a d'ailleurs publié [un mémoire](#) mettant en relief les risques pour la santé des PSMA (12).

« La préoccupation à l'égard du poids s'impose comme un phénomène social qui banalise le recours aux [PSMA]. Ces derniers sont souvent promus, à tort, comme des solutions miracles pour perdre du poids rapidement ou sans effort, et ce, notamment sur les plateformes numériques. Ces pratiques ne sont pas sans conséquence, puisqu'elles peuvent :

- renforcer la préoccupation à l'égard du poids, voire l'engendrer ;
- détourner l'attention des professionnelles et professionnels de la santé;
- faire ombrage aux recommandations du Guide alimentaire canadien et aux saines habitudes de vie;
- inciter la population à s'engager dans des comportements potentiellement nocifs pour leur santé et leur bien-être.

Parmi les facteurs qui incitent certaines personnes à avoir recours aux PSMA, on peut noter le désir de correspondre au modèle unique de beauté ; la stigmatisation liée au poids, le manque de littératie en santé, l'accès limité aux soins préventifs et la désinformation sur le poids.»

Les études démontrant l'effet potentiellement néfaste des médias sociaux sur le développement de l'image corporelle chez les jeunes (et les moins jeunes) sont de plus en plus nombreuses (13)(14). L'exposition répétée à des messages et des images encensant la minceur et un modèle de beauté unique, jumelée aux messages faisant la promotion des PSMA préoccupe l'ODNQ.

L'algorithme recommande en boucle du contenu faisant l'apogée de la minceur et des solutions miracles pour parvenir à modeler son corps à volonté. Pour les personnes vulnérables, l'exposition à ce cercle vicieux de contenu renforce le rapport toxique à l'alimentation et au corps. D'ailleurs, le « ménage » des fils d'actualité et des abonnements sur ces plateformes est un élément fréquemment recommandé lors de traitement de troubles de conduite alimentaire.

Bien que l'étiologie des troubles de conduite alimentaire soit complexe et que plusieurs facteurs influencent le développement de ces conditions, l'image corporelle (c'est-à-dire la manière dont nous pensons, percevons, ressentons et agissons avec notre corps) est reconnue comme le prédicteur le plus saillant et le plus cohérent de la symptomatologie des troubles de conduite alimentaire (14). Ainsi, les enjeux relatifs à l'effet des médias sociaux sur le développement de l'image sont particulièrement préoccupants et méritent d'être étudiés davantage. Une revue de littérature publiée en 2023 relève qu'en général, l'utilisation des médias sociaux peut mener à des problèmes d'image corporelle, des troubles de conduite alimentaire ou des relations troublées avec les aliments via les effets de la comparaison sociale, de l'intériorisation de l'idéale de la minceur et de l'objectification du corps (14). L'augmentation du nombre de cas de troubles de conduite alimentaire chez les jeunes suite à la pandémie pourrait être liée à l'exposition accrue aux écrans pendant cette période.

Parmi une multitude de contenus potentiellement problématiques, les sites, blogues, forums et profils de réseaux sociaux qui promeuvent les troubles alimentaires (ex. Proana et Promia) ou la minceur extrême (ex. Thinspo, Meanspo, Fitspiration) sont particulièrement inquiétants. Sur ces comptes, les jeunes vont y chercher des sources d'inspiration minceur. On y retrouve des publications dans lesquelles les participantes et participants racontent leur intimité et dévoilent leur vulnérabilité relativement aux troubles de conduites alimentaires. D'un côté, les jeunes vont y chercher une communauté et du soutien (cela brise l'isolement et la honte), ce qui peut être aidant vu le manque flagrant de ressources disponibles. En revanche, trop souvent ces sites vont aussi donner des astuces pour maintenir en place les comportements problématiques et parlent des troubles alimentaires comme étant un « mode de vie » à adopter. Les abonnés partagent des photos, des vidéos, des stratégies et des défis pour rester minces et s'encourager dans la maladie. Par exemple, on retrouve des défis où l'on incite les abonnés à publier des photos d'os protubérants (#collarboneChallenge) ou de parties du corps émaciées (#thighGap). Les adolescentes et adolescents exposés régulièrement à ce type de contenu peuvent en venir à penser que ces objectifs sont sains, normaux et atteignables. Souvent, les utilisatrices et utilisateurs préoccupés par leur corps commencent à regarder ces sites pour obtenir des astuces pour se restreindre et perdre du poids. Ces personnes vulnérables sont plus

à risque de développer des troubles de conduites alimentaires. En parcourant les publications sur ces plateformes, la détresse et la souffrance sont manifestes et le besoin de soutien des utilisatrices et utilisateurs évident.

Un autre phénomène préoccupant les réseaux sociaux est la popularité grandissante des « Mukbang ». Le mot Mukbang vient de la contraction des mots coréens « mul-da » (manger) et « bang-song » (diffusion ou émission). Il s'agit d'une forme de vidéo en ligne dans lequel un individu mange de grandes quantités de nourriture en interagissant avec ses abonnés et en exagérant les bruits associés à la consommation des aliments. Les aliments consommés sont majoritairement peu nutritifs et ultra-transformés.

Certaines équipes de recherche émettent l'hypothèse qu'il existe une association positive entre le visionnement de Mukbang, les comportements alimentaires troublés et la dépendance au web chez les individus vulnérables (15). Le lien entre le visionnement de Mukbang chez les jeunes et les effets sur la santé mentale et physique méritent d'être explorés.

L'impact de la simple interdiction des sites Proana, des Mukbang ou autre phénomène alimentaire en ligne devrait être analysé avant de l'envisager comme solution. Premièrement, ces sites ne suffisent pas à eux seuls à causer des troubles de conduite alimentaire. Deuxièmement, les abonnés de ce type de contenu vont y chercher une valorisation, un espace sécuritaire dans lequel partager leurs vulnérabilités et briser l'isolement. Les liens tissés avec les membres de ces communautés peuvent être aidant, particulièrement dans un contexte où l'accès aux soins est limité. Finalement, malgré une certaine censure exercée par les plateformes (ex. Instagram, Facebook et TikTok censurent déjà le contenu Proana), les créatrices et créateurs de ce type de publication contournent le problème en utilisant des expressions ou des noms de code. Le « #thinspo » en est un exemple. Il s'avère donc impossible de bannir efficacement ce contenu.

Comme pour les sites Proana, les motivations derrière le visionnement de ces vidéos sont multiples : briser l'isolement et la solitude en fait partie et la recherche du sentiment de commensalité sont souvent nommés. Certaines personnes nomment aussi éprouver une sensation de plaisir et de relaxation à l'écoute des bruits de mastication (15).

Pour d'autres, la fuite de la réalité et des émotions négatives motive leur intérêt pour ces vidéos. Des individus ayant des comportements alimentaires restrictifs « mangent par procuration » et satisfont certaines envies alimentaires de cette manière ce qui les maintient dans la restriction (15). Regarder des Mukbang permettrait à la personne spectatrice de satisfaire des rages

alimentaires et les sensations associées aux compulsions via des stimuli visuels et auditifs ce qui peut maintenir ces individus dans une relation troublée avec les aliments. Cela pourrait aussi encourager ces personnes à adopter ou maintenir des comportements alimentaires malsains.

L'effet contraire est aussi observé, puisque certaines données laissent croire que les téléspectatrices et téléspectateurs qui mangent lors du visionnement de Mukbang auraient tendance à ingérer plus d'aliments qu'à la normale. L'exposition répétée à des individus mangeant de grandes quantités d'aliments en démontrant une satisfaction et un plaisir exagéré pourrait normaliser les compulsions alimentaires et exacerber des comportements alimentaires troublés.

Ces éléments sont importants puisque les troubles de conduites alimentaires touchent particulièrement les jeunes et méritent d'être étudiés davantage.

## Personnes sportives et athlètes

Les sportives et sportifs ainsi que les athlètes représentent une clientèle particulièrement vulnérable face à la désinformation nutritionnelle et le marketing alimentaire véhiculé sur les réseaux sociaux. Des situations préoccupantes liées à la nutrition sportive sont régulièrement rapportées, notamment des conseils nutritionnels inadéquats et dangereux qui peuvent causer des atteintes à l'intégrité et des préjudices tant physiques que psychologiques, surtout chez les jeunes en développement.

L'ODNQ a d'ailleurs publié un mémoire en réponse au [projet de loi 45 : Loi modifiant la sécurité dans les sports](#) afin de saluer l'engagement de la ministre à mettre en place des mesures concrètes pour mettre fin à toute forme de violence. Toutefois, l'ODNQ déplore qu'aucune mesure ne vise spécifiquement la sécurité de l'état nutritionnel, l'encadrement des suppléments alimentaires ou la prévention des troubles des conduites alimentaires. L'ODNQ est préoccupé du rôle que jouent les médias sociaux dans le développement et l'exacerbation des problématiques identifiées dans le cadre de ce mémoire

L'ampleur de la désinformation nutritionnelle présente sur les médias sociaux qui encourage les personnes sportives et les athlètes à adopter des pratiques alimentaires inadéquates voire dangereuses est grandement préoccupante. Cela est d'autant plus inquiétant étant donné que la littérature scientifique récente révèle une dépendance excessive des athlètes à internet et aux médias sociaux comme source d'information en matière de conseils nutritionnels (16). Considérant l'absence d'encadrement du contenu Web, les conseils nutritionnels véhiculés

peuvent exposer les personnes sportives et les athlètes à des risques importants lorsque ceux-ci ne sont pas adaptés à leurs besoins. En effet, la promotion de pratiques alimentaires malsaines, notamment dans le but de contrôler le poids et l'apparence ou d'améliorer les performances sportives, visent fréquemment les athlètes. Les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la normalisation de ces pratiques alimentaires qui peuvent mener à des carences nutritionnelles affectant la santé physique et mentale ainsi que les performances sportives.

Comme détaillé dans le [mémoire PL45](#), la prise de suppléments alimentaires est une pratique courante chez les personnes sportives et les athlètes, et ce, malgré les risques qui y sont associés (17)(18)(19)(20). Les suppléments alimentaires sont facilement accessibles et sont trop souvent consommés par les athlètes sans qu'ils soient informés des risques possiblement encourus par la consommation de ces produits. Afin de mitiger ces risques, les athlètes doivent s'assurer d'utiliser des sources d'informations fiables et d'être encadrés par des professionnelles et professionnels de la santé. Le marketing présent sur les réseaux sociaux concernant les suppléments alimentaires ainsi que les créatrices et créateurs de contenu qui en font la promotion peuvent laisser croire, à tort, aux athlètes que la prise de suppléments est sécuritaire et essentielle à la performance sportive.

Les médias sociaux ont également été identifiés comme étant un facteur contribuant au développement de problèmes d'image corporelle, de troubles de conduite alimentaire ou de relations troublées avec les aliments via les effets de la comparaison sociale, de l'intériorisation de l'idéale physique et de l'objectification du corps des athlètes. La littérature scientifique démontre de manière convaincante la prévalence élevée des troubles alimentaires chez les athlètes et leurs vulnérabilités accrues à développer un trouble des conduites alimentaires comparativement à la population générale (21)(22)(23)(24). En effet, la pression ressentie par les athlètes de maintenir un physique « parfait » est souvent exacerbé par les images véhiculées sur les réseaux sociaux d'apparence physique généralement inatteignable pour les jeunes sportives, sportifs et athlètes (25).

Finalement, l'ODNQ tient à reconnaître le contenu développé par des diététistes-nutritionnistes qui est pertinent, scientifiquement valide et qui encourage le développement de saines habitudes alimentaires chez les personnes sportives et les athlètes. Considérant que les médias sociaux sont une source d'information privilégiée chez les jeunes, la présence de professionnelles et professionnels de la santé qui offrent du contenu de qualité y est essentielle. Il est toutefois impératif de mieux encadrer le contenu nutritionnel véhiculé sur les médias

sociaux à l'intention des sportives, sportifs et des athlètes afin de leur permettre de s'épanouir, que ce soit au niveau récréatif ou à un haut niveau.

## Pistes de solution

### 1. Améliorer l'esprit critique et la reconnaissance des conflits d'intérêts

- Augmenter la littératie nutritionnelle des jeunes durant le cursus scolaire ou par la diffusion de contenu faisant la promotion d'aliments nutritifs et savoureux, qui améliorent les connaissances nutritionnelles, les attitudes envers les aliments et les compétences de planification, préparation et consommation des aliments (3).
- Augmenter la littératie virtuelle/numérique. Des initiatives comme le [Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne](#) sont de bons exemples.
- Former les parents pour qu'ils accompagnent les jeunes dans leur consommation critique des réseaux sociaux.

### 2. Augmenter la disponibilité de contenu de qualité

- Augmenter les ressources fiables et gratuites en nutrition, plus particulièrement pour accompagner les personnes aux prises avec des relations troublées avec les aliments et leur corps.
- Former les influenceurs pour qu'ils comprennent leur pouvoir d'influence et les responsabilités qui s'y rattachent. Les aider à diffuser du contenu de qualité et à respecter les limites de leurs compétences. L'initiative de l'organisation Science influence est un bon exemple.
- Augmenter la présence de la santé publique sur les médias sociaux.
- Former les scientifiques et les professionnels de la santé pour qu'ils soient plus présents sur les réseaux sociaux.
- Diffuser une campagne de publicité avec des influenceurs en santé publique.
- Diffuser une campagne de publicité pour sensibiliser les influenceurs sur l'impact de leur contenu.

### 3. Augmenter le savoir sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux chez les jeunes

- Financer la recherche pour mieux comprendre les motivations qui poussent les jeunes à consommer certains types de contenus sur le Web et offrir des alternatives qui répondent à leurs besoins.
- Financer la recherche pour cibler les actions les plus efficaces pour atteindre les objectifs visant une utilisation saine des réseaux sociaux et créant des environnements sécuritaires.

### 4. Encadrer davantage les activités d'influence et les diffuseurs de contenu

- Encadrer les activités des influenceurs et influenceuses relatives à la promotion en ligne des PSMA (12).
- Exiger plus de transparence de la part des plateformes en ligne dans le processus de dénonciation de contenu problématique par le public.
- Analyser la possibilité de s'inspirer de la [Loi visant à encadrer l'influence commerciale et à lutter contre les dérives des influenceurs sur les réseaux sociaux](#). Son rapport d'application dresse un premier bilan positif de ses effets. Des enseignements peuvent également être tirés à la suite de sa mise en œuvre.

## Conclusion

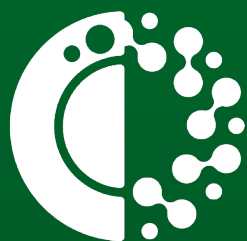
En somme, l'ODNQ salue l'initiative de la *Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes*. L'Ordre est convaincu que cette réflexion collective marque le premier pas vers des pistes de solutions visant une utilisation saine et sécuritaire des écrans et des médias sociaux chez les jeunes, tenant en compte l'effet de la sédentarité sur la probabilité d'outrepasser leurs besoins énergétiques et les risques engendrés par le manque d'encadrement du contenu.

L'ODNQ offre son entière collaboration aux différentes instances concernées afin de contribuer à ce mandat qui aura certainement des retombées positives sur la santé des jeunes au Québec.

## Références

- (1) [ÉquiLibre: pour une image corporelle positive \(equilibre.ca\)](#), consulté le 16 septembre 2024
- (2) L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Institut de la statistique Québec. Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of medical Internet research*, 8(2), e506.
- (3) Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2022). Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public health nutrition*, 25(2), 290-302.
- (4) Abdullah, A. T., & Mal-Allah, Y. (2011). Nutrition information sources of female athletes at a girls' sports club in Kuwait: An exploratory study of sources, usefulness, accessibility, and obstacles. *The International Information & Library Review*, 43(1), 43-52.
- (5) Sondage Léger mené en juillet 2024 au compte de l'ASPQ auprès de 1 006 adultes.
- (6) [Observatoire de l'Influence Responsable 2023 - ARPP](#), consulté le 19 septembre 2024
- (7) Mythraye, V. P., & Kanozia, D. R. (2021). Does media usage enhance nutrition literacy? A systematic literature review and thematic analysis. *Journal of Content, Community & Communication*, 13, 328-350.
- (8) [Concerning New Statistics Highlight Inaccurate Nutrition Trends on TikTok \(prnewswire.com\)](#), consulté le 18 septembre 2024
- (9) Denniss, E., Lindberg, R., & McNaughton, S. A. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. *Public health nutrition*, 26(7), 1345-1357.
- (10) Denniss, E., Lindberg, R., Marchese, L. E., & McNaughton, S. A. (2024). # Fail: the quality and accuracy of nutrition-related information by influential Australian Instagram accounts. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 16.
- (11) [La charte éthique | Clark Influence X Agence de marketing d'Influence](#) consulté le 18 septembre 2024
- (12) Du comité, M. À. L. I., & LE, P. D. L. S. D. (2024). Les produits, services et moyens amaigrissants : protégeons la santé des femmes.
- (13) Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis & Education*, 10(1).
- (14) Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091.
- (15) Kircaburun, K., Yurdagül, C., Kuss, D., Emirtekin, E., & Griffiths, M. D. (2021). Problematic mukbang watching and its relationship to disordered eating and internet addiction: a pilot study among emerging adult mukbang watchers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 2160-2169.

- (16) Nath, S., Bhattacharya, S., Golla, V. B., & Kumar, R. (2024). Effect of Social Media on Diet, Lifestyle, and Performance of Athletes: A Review of Current Evidence. *Current Nutrition Reports*, 1-11.
- (17) Wiens, K., Erdman, K. A., Stadnyk, M., & Parnell, J. A. (2014). Dietary supplement usage, motivation, and education in young Canadian athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 24(6), 613-622.
- (18) Lun, V., Erdman, K. A., Fung, T. S., & Reimer, R. A. (2012). Dietary supplementation practices in Canadian high-performance athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(1), 31-37.
- (19) Erdman, K. A., Fung, T. S., Doyle-Baker, P. K., Verhoef, M. J., & Reimer, R. A. (2007). Dietary supplementation of high-performance Canadian athletes by age and gender. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(6), 458-464.
- (20) Kristiansen, M., Levy-Milne, R., Barr, S., & Flint, A. (2005). Dietary supplement use by varsity athletes at a Canadian university. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 15(2), 195-210.
- (21) Currie, A. (2010). Sport and eating disorders-understanding and managing the risks. *Asian journal of sports medicine*, 1(2), 63.
- (22) Labossière S, Thibault I, Laurier C. Attitudes et comportements alimentaires problématiques chez les étudiants-athlètes universitaires : quand le contexte augmente le risque. [En ligne]. Mars 2020 [cité le 16 mars 2024]. Ordre des psychologues du Québec [environ 5 écrans]. Disponible: <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/attitudes-et-comportements-alimentaires-problematiques-chez-les-etudiants-athletes-universitaires-quand-le-contexte-augmente-le-risque>
- (23) Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine*, 14(1), 25-32.
- (24) Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(6), 1188-1197.
- (25) Taylor & Francis. (2023, 26 avril). *Social media fueling eating disorders among female athletes, research shows*. Medical X press. <https://medicalxpress.com/news/2023-04-social-media-fueling-disorders-female.html>



Ordre des diététistes  
nutritionnistes  
du Québec

Notre savoir, votre santé