



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Régime alimentaire et forme physique dans les médias sociaux : distinguer le battage médiatique des saines habitudes

Vous est-il déjà arrivé d'avoir envie de commencer un nouveau programme de mise en forme, d'acheter des compléments alimentaires qui auront pour effet de restaurer votre santé ou encore d'essayer une nouvelle recette de perte de poids incroyable après avoir fait défiler du contenu sur Instagram ou TikTok? Vous n'êtes pas seul.e. C'est très facile de se laisser prendre au jeu par les toutes nouvelles tendances en matière de régime alimentaire et de forme physique. De fait, les médias sociaux ont entièrement transformé notre rapport avec la forme physique, la nourriture et la mode. Que l'on pense aux images d'abdominaux découpés ou des bienfaits des smoothies verts, les conseils de santé pleuvent sur nos écrans. En quelques clics, on peut avoir accès à des entraînements, à des régimes et à des plans alimentaires ainsi qu'à des chroniques sur des parcours de mise en forme qui visent à nous motiver. Ces publications créent une vision idéalisée de ce qu'une personne en santé devrait faire, consommer et porter, mais à quel point ces suggestions sont-elles bonnes pour vous?

Dans cet article, nous abordons les aspects positifs et négatifs du contenu portant sur les régimes alimentaires et la forme physique publié dans les médias sociaux. Nous nous penchons également sur l'écart qui sépare parfois les attentes de la réalité. Certaines personnes trouvent ces ressources stimulantes, mais elles

comportent des inconvénients importants qui ont une influence négative sur le bien-être physique et mental. Portons un regard réaliste sur cette question afin de mieux vous outiller pour prioriser votre santé et parcourir ce type de contenu en toute sécurité et efficacité.

### Le pouvoir de motivation des médias sociaux

Les médias sociaux peuvent être une source de motivation fantastique si vous souhaitez améliorer votre forme physique et votre régime alimentaire. Des plateformes comme Instagram, TikTok et YouTube regorgent d'influenceur-euse-s qui partagent leurs parcours de mise en forme, offrent des astuces et des tutoriels d'entraînement, donnent et des tutoriels d'entraînement, donnent des conseils nutritionnels et publient des recettes santé. Suivre les histoires à succès et les progrès d'autres personnes peut vous motiver à vous entraîner, à essayer de nouveaux exercices ou à apporter des changements à votre mode de vie.

Bon nombre de personnes qui ne se sentent pas totalement à l'aise de partager leur parcours santé sont attirées par le sentiment d'appartenance suggéré par les médias sociaux. Ces derniers rendent le contenu accessible à un plus grand auditoire et sont perçus comme offrant une meilleure protection de la vie

privée et de l'anonymat. Ils inciteraient aussi à une participation accrue, tout dépendamment de chaque personne. Une étude de l'Université de Pennsylvanie a montré que le fait d'être connecté-e par l'intermédiaire d'un réseau social « s'est avéré un moyen très efficace de motiver les gens à faire de l'exercice », car les participant-e-s éprouvaient un sentiment d'appartenance plus fort à un réseau d'« adeptes d'entraînement qui partagent les mêmes idées et qui offrent du soutien et de la motivation »<sup>1</sup>. Par exemple, certains groupes Facebook offrent une plateforme pour raconter ses expériences, obtenir des conseils et tisser des liens avec d'autres. Voir l'évolution des autres participants dans le groupe et en apprendre plus sur leurs obstacles permettent aux gens de plus facilement s'y reconnaître. Cela peut prévenir l'isolement et la solitude. Ces groupes peuvent aussi contribuer à l'atteinte de vos objectifs en matière de mise en forme – vous pourriez participer à un défi d'entraînement qui vous pousserait à dépasser vos limites, à garder le cap sur vos buts et à avoir du plaisir dans un cadre qui favorise la saine compétition.

### L'envers de la médaille : représentations irréalistes et malsaines et enjeu éthique

Malheureusement, les médias sociaux n'apportent pas que du bon. Les influenceur-euse-s et les célébrités qui font la promotion de morphologies irréalistes à l'aide de filtres et de photos retouchées génèrent beaucoup de clics en ligne. Le faux sentiment de réalité et les idéaux déformés en matière de santé et de beauté peuvent engendrer des incertitudes qui poussent les gens à être insatisfaits de leur image corporelle. L'adoption de comportements malsains, comme suivre un régime draconien ou trop s'entraîner, pourrait faire plus de mal que de bien et comporter des risques de blessure. Une exposition continuelle à des normes idéalisées peut inciter les gens à se conformer, ce qui pourrait provoquer une dysmorphie corporelle et d'autres troubles de santé mentale. Il est important de se rappeler que ces images en apparence parfaites reflètent rarement la réalité.

Une étude d'intérêt menée chez « 20 femmes qui déclarent avoir une image positive de leur corps » s'est penchée à leur rapport aux « images liées à l'apparence dans leur quotidien »<sup>2</sup>. Les chercheur-euse-s ont constaté que même si les femmes ont rapporté « ne pas toujours avoir une image positive de leur corps et que les images d'idéal de beauté ont parfois une influence sur elles », elles ont été en mesure d'utiliser leurs « filtres protecteurs internes » pour poser un regard plus critique sur ce type de publications<sup>3</sup>. Après avoir déterminé la motivation profonde de ce contenu, qui cible souvent la vente de produits ou de services, le groupe a entamé une réflexion sur les conséquences d'aspirer à ces « images modifiées du corps de la femme ». Cela peut compromettre « l'énergie et le temps précieux qu'elles investissent dans certaines sphères importantes de leur vie », comme passer du

temps avec des ami-e-s et la famille, se concentrer sur leur travail et leur carrière, participer activement à leur communauté, et élargir leurs connaissances par des projets éducatifs et de la formation continue<sup>4</sup>. Les participantes ont reconnu « l'influence de ces images d'idéal de beauté », mais elles sont poussées par « des choses qui pourraient améliorer leur bien-être et qui leur feraient du bien – et qui ne sont pas portées sur leur apparence physique – comme le yoga ou la méditation »<sup>5</sup>.

La commercialisation des régimes alimentaires et de la mise en forme profite à une panoplie d'influenceur-euse-s, qui privilégient le gain financier au détriment de conseils de santé authentiques. L'enjeu éthique de cette situation réside dans le fait que les influenceur-euse-s divulguent rarement leurs incitatifs économiques et induisent en erreur leurs adeptes. La priorité accordée au profit plutôt qu'au bien-être et à la responsabilisation peut avoir des conséquences graves sur leur auditoire.

### La prolifération de la désinformation

Un des principaux problèmes liés aux conseils de mise en forme dans les médias sociaux, c'est le manque de compétences de certaines personnes qui les donnent. Beaucoup d'influenceur-euse-s n'ont pas les qualifications requises et par conséquent, diffusent des conseils non avisés, qui entraînent les gens à suivre des régimes nuisibles à la mode, à prendre des compléments alimentaires non réglementés et à croire en des mythes sur la forme physique. Par exemple, les cures « détox », les coupe-faim, les stimulants énergétiques et métaboliques et les exercices qui ciblent des parties précises du corps sont souvent dénoncés comme étant des « domaines problématiques » et publicisés sans preuve scientifique. En règle générale, les effets indésirables de ces produits ne sont pas divulgués. Les influenceur-euse-s utilisent des tactiques convaincantes, comme la rareté et l'urgence, pour stimuler leurs ventes et recevoir une rémunération pour leurs publications les plus populaires. La satisfaction instantanée des médias sociaux peut mener les gens à prendre des décisions hâtives et aveugles relatives à des produits qui pourraient leur faire plus de tort que de bien, tant sur le plan physique que financier. Pensons notamment aux contrats d'abonnement qui offrent un renouvellement mensuel automatique et du contenu exclusif. Les risques d'atteinte à la santé mentale sont réels lorsqu'il est question de suivre des conseils qui ne sont pas fondés sur des données. Une personne pourrait développer un trouble de l'alimentation, une dépendance à l'entraînement, une dépression et un trouble anxieux.

Les compléments alimentaires, « notamment les poudres nutritionnelles, les vitamines présentées sous forme de bonbons gélifiés, les produits à base de cannabidiol (CBD) », font partie de la catégorie de produits souvent mentionnée dans les médias

sociaux qui inquiète de plus en plus. On en vante souvent leurs vertus et leur pouvoir de donner des résultats inatteignables et truqués. Dans certains cas, il est vrai que les compléments alimentaires sont « utilisés en association à une thérapie cognitivo-comportementale et à des médicaments sous ordonnance » dans le cadre d'une approche de traitement intégrée en santé mentale. Ils doivent être pris sous supervision médicale en raison des interactions potentielles avec d'autres médicaments et des risques pour la santé. Plusieurs ne voient pas l'importance de parler de leur utilisation de compléments alimentaires à leur médecin, mais cela pourrait les conduire à des situations dangereuses. De fait, certains ingrédients non réglementés et non indiqués interagissent avec des médicaments et des examens médicaux, et ont une incidence sur les procédures médicales. Ces produits ne font pas l'objet d'un encadrement; il n'est pas possible d'en obtenir la liste complète. Des doses élevées supérieures à l'apport quotidien recommandé peuvent avoir des effets toxiques. Il en va de même pour la supplémentation en vitamines, en minéraux et en micronutriments dont notre corps a besoin qui peut sembler inoffensive. Des quantités excessives de ces produits entraînent des maladies du métabolisme, des dommages aux tissus et du stress sur les organes. La meilleure façon de consommer ces éléments essentiels au quotidien est de les trouver dans des sources alimentaires riches en « composés biologiquement actifs » qui présentent peu de risques en cas de surconsommation<sup>2</sup>.

### Les conséquences sur la santé mentale

Les médias sociaux ont une incidence négative sur la santé mentale, car ils créent une dépendance et font augmenter le risque de trouble anxieux, de dépression et de solitude<sup>6</sup>. La diffusion continue d'images parfaites soigneusement sélectionnées peut mener à une distorsion de la réalité. Le contenu généré par l'intelligence artificielle et les outils d'accentuation de la qualité des images ajoutent à la confusion et aux complications d'un espace déjà complexe. Les gens peuvent se sentir attirés par la validation sociale et en avoir besoin, une autre façon d'aggraver les problèmes de santé mentale. De manière compulsive, ils se comparent aux autres en ligne, croyant que l'herbe est toujours plus verte ailleurs.

Parallèlement, les créateur-trice-s de contenu s'adaptent et publient du contenu de manière obsessionnelle pour alimenter les algorithmes en leur faveur sur les plateformes de médias sociaux. Une telle pratique fait souvent augmenter le volume de contenu nuisible publié, car les influenceur-euse-s font le nécessaire pour créer du contenu stimulant et profiter de ces algorithmes.

### Médias sociaux et responsabilisation

Pour parcourir les médias sociaux de manière responsable, il faut se concentrer sur l'authenticité et l'équilibre.

- Suivez des comptes qui font la promotion d'approches réalistes en matière de santé et de mise en forme et qui misent sur une image positive du corps et l'autocompassion.
- L'intégration de stratégies inclusives et bienveillantes est souvent l'indice que le contenu publié est plus utile que néfaste.
- Recherchez des influenceur-euse-s qui axent leur contenu sur le bien-être mental et émotionnel, et non pas uniquement sur l'apparence physique.
- Examinez les preuves de compétence de ces influenceur-euse-s pour confirmer que leurs connaissances sont appropriées et que leurs conseils sont fondés sur des preuves scientifiques et des études qui valident l'efficacité éprouvée. Beaucoup se disent expert-e-s sans formation adéquate, c'est pourquoi vous devez confirmer leur qualification.

### L'importance d'un accompagnement professionnel

Vous devez toujours demander l'avis médical d'un-e professionnel-le de la santé agréé-e avant d'entamer un nouveau régime ou un nouveau programme de mise en forme. En collaborant avec une équipe d'expert-e-s comprenant des médecins, des pharmacien-ne-s, des kinésio-logues et des physiothérapeutes, vous pourrez mieux connaître l'influence des régimes et de l'activité physique sur votre corps.

Posez des questions précises pour vous assurer que ce que vous faites est sécuritaire et efficace<sup>7</sup>.

#### • Quels exercices me conviennent le mieux<sup>8</sup>?

Parlez de vos objectifs de mise en forme et soyez réaliste par rapport à vos capacités. Vous devrez peut-être éviter certains exercices, surveiller votre fréquence cardiaque et votre tension artérielle ou faire des exercices modifiés et sans douleur pour prévenir les blessures à l'entraînement.

#### • À quelle fréquence devrais-je faire une activité ou des exercices physiques<sup>9</sup>?

Bouger un peu vaut mieux que ne pas bouger du tout. Vous pouvez augmenter vos efforts et votre endurance au fur et à mesure que vous vous sentez plus fort-e et constatez les bienfaits de l'exercice. Commencez par faire de l'exercice deux ou trois fois par semaine, misez sur l'augmentation de votre fréquence cardiaque et de votre circulation et intégrez des exercices de raffermissement musculaire. La marche est un bon exemple d'exercice qui ne nécessite aucun équipement, seulement de bonnes chaussures. Une autre façon d'y parvenir est de prendre des pauses actives où vous faites des étirements, des mouvements de danse ou des courtes routines pendant la journée.

### • Faire de l'exercice aura-t-il un effet sur ma médication<sup>10</sup>?

Si vous prenez des médicaments et que vous souhaitez commencer à faire de l'exercice, vous devrez peut-être modifier certaines doses ou l'heure à laquelle vous prenez vos médicaments pour qu'ils continuent à être efficaces. N'oubliez pas de parler à votre professionnelle de la santé des vitamines et des compléments alimentaires que vous aimeriez ajouter à votre rituel quotidien avant de les acheter.

Les médias sociaux ont transformé la mise en forme et les régimes alimentaires, en offrant aux utilisateur-trice-s des possibilités et des défis. Il est possible de parcourir ce type de contenu de manière responsable, tout en étant conscient-e des inconvénients possibles et en accordant la priorité aux conseils professionnels. Concentrez-vous sur le maintien de votre santé mentale et physique pour atteindre vos objectifs de mise en forme en toute sécurité.

N'oubliez pas que dans le cadre du programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille de Homewood, vous avez accès à du coaching sur l'alimentation et au programme Parcours mieux-être, dans le cadre desquels vous pouvez collaborer avec des professionnel-le-s qui vous aideront à élaborer un parcours pour améliorer votre santé et votre bien-être en général. Le programme Coaching IntelliVie offre également d'excellentes ressources.

### Références :

1. Bergland, C. (8 octobre 2015). Digital Social Networks Can Motivate People to Exercise More. Psychology Today. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201510/digital-social-networks-can-motivate-people-exercise-more> (seulement en anglais).
2. Alleva, J.M., Ph. D. (21 juillet 2021). How to Protect Your Body Image From Social Media. Psychology Today. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mind-your-body/202107/how-protect-your-body-image-social-media> (seulement en anglais).
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.

6. Jonas, W., M.D. (30 août 2021). Supplement Use Is on the Rise. Psychology Today. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/how-healing-works/202108/supplement-use-is-the-rise> (seulement en anglais).
7. Harvard Medical School (12 février 2021). Best source of vitamins? Your plate, not your medicine cabinet. Harvard Health Publishing. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/best-source-of-vitamins-your-plate-not-your-medicine-cabinet> (seulement en anglais).
8. Barber, N., Ph. D. (23 août 2023). The Harm Done by Social media. Psychology Today. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/the-human-beast/202308/harm-done-by-social-media> (seulement en anglais).
9. AdventHealth (24 février 2020). 4 Questions to Ask Your Doctor Before Starting Your Fitness Journey. Advent Health. Article consulté le 21 juillet 2024 sur le site <https://www.adventhealth.com/hospital/adventhealth-tampa/blog/4-questions-ask-your-doctor-starting-your-fitness-journey> (seulement en anglais).
10. Ibid.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

Monhomeweb.ca

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2024 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.