



Impact des réseaux sociaux sur l'alimentation des adolescents

Signal Report

ADURA ID No F-2023-016

- Les sujets liés à l'alimentation sont des thématiques très populaires sur les réseaux sociaux.
- Certaines tendances alimentaires virales peuvent représenter un risque pour la santé des utilisateurs.
- Les réseaux sociaux sont devenus la première source d'information des adolescents Suisses et ces derniers sont enclins à être influencés, notamment dans leurs choix alimentaires, par les réseaux sociaux.
- Les données scientifiques indiquent que les réseaux sociaux ont un potentiel considérable pour influencer les choix alimentaires des enfants et des adolescents
- Les effets au long terme sur les adolescents de la promotion de pratiques alimentaires extrêmes via les réseaux sociaux restent à déterminer.
- Il est donc important de sensibiliser les jeunes à la nécessité d'examiner de manière critique les déclarations des influenceurs afin de pouvoir prendre des décisions fondées sur des faits en faveur d'une alimentation équilibrée et saine.

Situation

Les sujets liés à l'alimentation sont devenus des thématiques très populaires sur les réseaux sociaux [1]. Les "conseils" alimentaires prolifèrent au travers de publications promouvant des régimes, des compléments alimentaires de toutes sortes, de nouvelles recettes, etc., conduisant dans certains cas à l'émergence de tendances qui sont reproduites et diffusées par de nombreux utilisateurs. Cependant, ces « conseils » proviennent de personnes non qualifiées pour dispenser des conseils nutritionnels ou pour faire la promotion de produits alimentaires [2]. En plus d'influencer les habitudes alimentaires, certaines tendances peuvent également être néfastes pour la santé des utilisateurs [3].

Les conséquences peuvent être immédiates, comme les cas d'intoxication alimentaire survenus suite à la consommation de "pink sauce", une sauce maison devenue virale sur Tiktok et dont l'étiquetage ne comportait pas de conseils de conservation [4], ou les cas d'arrêt cardiaque suite à la pratique du "dry scooping", ayant fait le buzz sur TikTok, qui consiste à ingérer une cuillère de

poudre de pré-entraînement sans la diluer au préalable [5].

Des effets à long terme plus insidieux peuvent également apparaître. Par exemple, l'exposition à des pratiques alimentaires extrêmes comme des jeûnes prolongés, des évictions alimentaires ou encore des cure détox, peuvent entraîner des comportements alimentaires à risques, des carences nutritionnelles et des troubles de l'alimentation chez les jeunes adultes [6]. De même, la promotion de produits alimentaires ultra-transformés, riches en sucres ajoutés ou en graisses saturées, peut contribuer à des habitudes alimentaires néfastes et à des problèmes de santé à long terme, tels que l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires [7,8].

Les effets à long terme sur la population, et particulièrement sur les adolescents (10-19 ans)¹, de la promotion de régimes extrêmes via les réseaux sociaux restent à déterminer [6,9].

Problématique

En Suisse, 86,2 % de la population utilise les réseaux sociaux en 2022 [10]. Selon l'Agence

¹ Définition des adolescents utilisés par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), à savoir la catégorie d'âge de 10 à 19 ans : [Santé des adolescents \(who.int\)](https://www.who.int/fr/actualites/maladies/non-communicables/nutrition/adolescents)

Enigma, 65% des Suisses suivent au moins un influenceur et accordent de l'importance à leurs recommandations et ce chiffre augmente à 95% pour les adolescents [11]. Les réseaux sociaux sont devenus la première source d'information des 15-24 ans en Suisse, comme le montre le baromètre 2019 des médias et cette tendance s'est accentuée avec la pandémie [11,12]. Les adolescents sont également plus enclins à être influencés par les réseaux sociaux, notamment dans leurs choix alimentaires [13,14,15]. Ils accordent également plus de crédit au contenu viralisé sur ces plateformes, surtout s'il est validé par leur cercle d'amis ou par les influenceurs qu'ils admirent [16]. Ainsi, les réseaux sociaux peuvent exercer une influence significative sur les choix alimentaires et les comportements liés à l'alimentation des adolescents, en particulier lorsqu'ils sont exposés à des contenus promouvant des régimes restrictifs, des idéaux de beauté irréalistes ou des produits alimentaires nocifs. L'étendue et l'impact de ce problème sur le public et la santé publique restent actuellement inconnus [17].

Le rapport du conseil fédéral « Promouvoir une alimentation saine auprès des jeunes en améliorant la coordination et la communication » résume la situation en Suisse [18]. Il en ressort que la Confédération, les cantons, la Fondation Promotion Santé Suisse et les ONG recourent déjà davantage que par le passé aux médias sociaux dans leur politique d'information. Cependant, un potentiel d'amélioration subsiste dans l'utilisation de réseaux sociaux [18].

La question centrale est la suivante : Est-ce que l'exposition des adolescents Suisses à des pratiques alimentaires extrêmes² sur les réseaux sociaux représente une menace pour leur santé ?

Évaluation de la détection précoce

Le comité d'évaluation (Seismo) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) et le comité consultatif externe ont jugé ce sujet comme étant pertinent et prioritaire.

Activités

Le sujet a été discuté dans le groupe de travail de la détection précoce.

² Dans ce rapport, le terme "pratiques alimentaires extrêmes" fait référence à des comportements alimentaires excessifs, inhabituels ou potentiellement dangereux pour la santé physique ou mentale d'une personne.

Conclusion

Les données scientifiques indiquent que les réseaux sociaux ont un potentiel considérable pour influencer les choix alimentaires des enfants et des adolescents [13,14,15].

Il est donc important de sensibiliser les jeunes à la nécessité d'examiner de manière critique les déclarations des influenceurs afin de pouvoir prendre des décisions fondées sur des faits en faveur d'une alimentation équilibrée et saine.

Références

- [1] Comarketing news. [Réseaux sociaux : quels sont les contenus les plus populaires ?](#). 2023 Fev 07
- [2] Lynn T, Rosati P, Leoni Santos G, Endo PT. *Sorting the Healthy Diet Signal from the Social Media Expert Noise: Preliminary Evidence from the Healthy Diet Discourse on Twitter*. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Nov 18;17(22):8557. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228557>.
- [3] Truman, E. *Influencing Diet: Social Media, Micro-Celebrity, Food, and Health*. In: Elliott, C., Greenberg, J. (eds) *Communication and Health*. Palgrave Macmillan, Singapore. 2022 Jan 01. https://doi.org/10.1007/978-981-16-4290-6_8
- [4] Wikipedia [Pink Sauce](#) 2024 Feb 24
- [5] Business Insider. [A 20-year-old had a heart attack after eating a dry scoop of highly-caffeinated pre-workout supplement powder, a dangerous TikTok trend](#). 2021 Jun 3
- [6] Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, Truby H, McCaffrey TA. *Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review*. *Nutr Diet*. 2020 Feb;77(1):19-40. Epub 2019 Oct 3. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12581>
- [7] World Health Organisation (WHO) Europe, Institut de la communication et du marketing expérientiel (ICME) Haute Ecole de Gestion Arc, réseau HES-SO, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) [Rapport : Monitoring du marketing numérique destiné aux enfants avec la méthode CLICK développée par l'OMS/Europe](#)
- [8] [Marketing et publicité \(admin.ch\)](#). 2023 Jul
- [9] Joshi S, Mohan V. *Pros & cons of some popular extreme weight-loss diets*. *Indian J Med Res*. 2018 Nov;148(5):642-647. doi: [10.4103/ijmr.IJMR_1793_18](https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1793_18).
- [10] Cosatic. [Les tendances du marketing numérique en Suisse en 2022](#). 2022 Mai 4
- [11] Caroline Cros. [Bilan. Transparence, responsabilité & législation: Le marketing d'influence sort de sa chrysalide | Bilan 2023](#) Apr 18
- [12] Radio Télévision Suisse. [Les réseaux sociaux, première source d'information des jeunes Suisses](#) 2023 Nov 29
- [13] Hebestreit, A., Sina, E. *Wirkungen digitaler Medien auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mit*

- Schwerpunkt auf dem Verzehr ungesunder Lebensmittel. Bundesgesundheitsbl 67, 292–299. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03834-4> 2024 Jan 17
- [14] Kucharczuk AJ, Oliver TL, Dowdell EB. Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*. 2022 Jan 1;168:105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>. Epub 2021 Oct 20.
- [15] Sina E, Boakye D, Christianson L, Ahrens W, Hebestreit A. Social Media and Children's and Adolescents' Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>. *Adv Nutr*. 2022 Jun 1;13(3):913-937.
- [16] Freeman JL, Caldwell PHY, Scott KM. How Adolescents Trust Health Information on Social Media: A Systematic Review. *Acad Pediatr*. 2023 May-Jun;23(4):703-719. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.011>. Epub 2022 Dec 26.
- [17] Suarez-Lledo V, Alvarez-Galvez J. Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. *J Med Internet Res*. 2021 Jan 20;23(1):e17187. <https://doi.org/10.2196/17187>.
- [18] Rapport du Conseil fédéral donnant suite au postulat 21.3005 de la Commission de la science, de l'éducation et de la culture du Conseil national (CSEC-N) du 21 janvier 2021 [Promouvoir une alimentation saine auprès des jeunes en améliorant la coordination et la communication](#). 2023 Sep 22