

# L'alimentation et les réseaux sociaux

## Matériel

- Feuille de papier (une par équipe)
- Crayon (un par équipe)
- Annexe de l'activité « Questions #Quizznutrition» (Fiche 1)
- Annexe de l'activité « Réponses #Quizznutrition» (Fiche 2)

## Déroulement

Les participant·e·s sont invité·e·s à se mettre en équipe de 3 à 4 personnes. Expliquer les consignes suivantes.

## Consignes

- Lire à voix haute la première question de la Fiche 1 en nommant le numéro. Les participant·e·s ont environ 30 secondes pour choisir en équipe une réponse et l'écrire sur leur feuille papier.
- Passer à la question suivante. Recommencer ainsi jusqu'à la dernière question.
- Lire à voix haute la première réponse de la Fiche 2 en nommant le numéro de la question. Les participant·e·s s'autocorrigent.
- Demander aux participant·e·s ce qu'ils ou elles pensent de la réponse (si le temps le permet).
- Lire le supplément d'informations (Fiche 2).
- Recommencer ainsi jusqu'à la dernière réponse. L'équipe avec le plus grand nombre de bonnes réponses gagne.

Cette activité permet de sensibiliser les participant·e·s à l'impact des réseaux sociaux sur l'alimentation, démystifier certaines informations et de les aider à développer un esprit critique lorsqu'ils/elles voient des informations sur la nutrition, la perte de poids ou les régimes sur le web.



# Annexe de l'activité

**1. En date du 5 novembre 2019, combien y a-t-il de publications contenant le mot-clic « food » sur Instagram?**

- a. 150 millions
- b. 350 millions
- c. 550 millions

**2. Quel est le besoin auquel ou quels sont les besoins auxquels répond l'alimentation?**

- a. Biologique
- b. Psychologique
- c. Social
- d. Toutes ces réponses

**3. Il existe de bons et de mauvais aliments.**

- a. Vrai
- b. Faux

**4. Les «coachs» en nutrition ont une formation reconnue en alimentation et sont donc des sources fiables.**

- a. Vrai
- b. Faux



# Annexe de l'activité

**5. Quels sont les éléments importants à vérifier pour savoir si un article nutritionnel sur le web est fiable ? Vous pouvez choisir plus d'une réponse.**

- a. La profession de l'auteur·trice
- b. Le nombre de mentions «j'aime»
- c. Si des ressources scientifiques sont citées
- d. Si l'auteur·trice est une personne qui a de l'influence

**6. On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est en accord avec nos opinions.**

- a. Vrai
- b. Faux

**7. Une youtubeuse enthousiaste présente sa nouvelle vidéo. Durant celle-ci, elle mentionne : « Ce régime est super efficace. Je le sais parce que je l'ai testé moi-même et ça fonctionne! ». Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

- a. Le hareng fumé
- b. La fausse analogie
- c. Le lien frauduleux
- d. La généralisation hâtive

**8. Dans les 2 ans suivants la fin d'un régime, quel % de personnes ont repris le poids perdu ?**

- a. 26 à 34%
- b. 46 à 54%
- c. 66 à 74%
- d. 86 à 94%



# Annexe de l'activité

**9. Vous naviguez sur le web et voyez passer la publicité suivante:  
« Joignez-vous à des milliers de personnes et tentez la diète X. Tout le monde la fait et ce n'est pas pour rien ! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

- a. Ad populum (appel à la popularité)
- b. L'homme de paille
- c. La pente glissante
- d. Le choix de tous·tes

**10. On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est répétée.**

- a. Vrai
- b. Faux

**11. Lequel de ces aliments fait prendre du poids ?**

- a. Bœuf
- b. Yogourt
- c. Pomme
- d. Croustilles
- e. Aucune de ces réponses

**12. Plus je fais de recherches sur l'alimentation, plus les publicités sur mon fil d'actualité sont sur l'alimentation.**

- a. Vrai
- b. Faux



# Annexe de l'activité

**13. Les régimes, en combinaison avec d'autres facteurs, peuvent déclencher un trouble alimentaire.**

- a. Vrai
- b. Faux



# Réponses

## 1. En date du 5 novembre 2019, combien y a-t-il de publications contenant le mot-clic « food » sur Instagram?

**Réponse: b** (350 millions)

**Supplément d'information :** Le mot-clic «food» est parmi les 25 plus populaires sur Instagram.

## 2. Quel est le besoin auquel ou quels sont les besoins auxquels répond l'alimentation?

**Réponse: d** (Toutes ces réponses)

**Supplément d'information :** L'alimentation répond d'abord aux besoins physiques. La nourriture nous apporte des nutriments divers, des vitamines et des minéraux qui permettent à notre corps de fonctionner de façon optimale. Mais plus encore, elle répond aussi à des besoins psychologiques, en apportant du plaisir et un sentiment de sécurité. Finalement, elle répond aussi à des besoins sociaux, puisqu'elle nous permet de nous réunir entre ami·e·s et en famille, est centrale lors de certaines fêtes et permet de perpétuer certaines traditions.

## 3. Il existe de bons et de mauvais aliments.

**Réponse: b** (Faux)

**Supplément d'information :** Il n'existe ni bons ni mauvais aliments. Tous ont leur place dans notre alimentation. C'est ce qui permet de répondre à tous nos besoins, incluant le plaisir. Le fait de considérer des aliments comme «mauvais» pour la santé entraîne de la culpabilité lorsqu'on les mange. Cela peut mener à les éviter et à développer une relation malsaine avec ceux-ci. Le fait d'éviter certains aliments peut faire en sorte que nous développons une «obsession» envers ceux-ci, donc plus un aliment est interdit, plus il devient tentant.



# Réponses

## 4. Les « coachs » en nutrition ont une formation reconnue en alimentation et sont donc des sources fiables.

**Réponse: b** (Faux)

**Supplément d'information :** Les « coachs » en nutrition n'ont pas besoin d'études particulières. N'importe qui peut s'accorder le titre de «coach» puisqu'il ne s'agit pas d'un titre réservé. Les seul·e·s professionnel·le·s de la nutrition ayant une formation reconnue sont les nutritionnistes, aussi nommé·e·s diététistes ou diététicien·ne·s.

## 5. Quels sont les éléments importants à vérifier pour savoir si un article nutritionnel sur le web est fiable ? Vous pouvez choisir plus d'une réponse.

**Réponse: a** (la profession de l'auteur·trice) **et c** (si des ressources scientifiques sont citées)

**Supplément d'information :** Afin de s'assurer qu'un article sur la nutrition est fiable, on doit d'abord vérifier l'auteur·trice. Un·e nutritionniste, un·e scientifique ou un·e journaliste qualifié·e a plus de chance de fournir de l'information fiable qu'un·e comptable agréé·e, un·e «influenceur·euse» ou une vedette. Mais plus encore, la personne doit avoir cité des études scientifiques sérieuses dans l'article. Le nombre de mentions «j'aime» ou la popularité de la personne qui fournit l'information ne définit pas la fiabilité de ses propos.

## 6. On a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui est en accord avec nos opinions.

**Réponse: a** (vrai)

**Supplément d'information :** En fait, on a tendance à accorder plus d'importance à l'information qui confirme nos opinions. C'est ce qu'on nomme le biais de confirmation. Ce que ça signifie, c'est qu'on aura tendance à ignorer l'information avec laquelle on est en désaccord, mais à prendre le temps de lire celle avec laquelle on est en accord. Cela nous influence et peut donc biaiser notre opinion.



# Réponses

**7. Une youtubeuse enthousiaste présente sa nouvelle vidéo. Durant celle-ci, elle mentionne : « Ce régime est super efficace. Je le sais parce que je l'ai testé moi-même et ça fonctionne ! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

**Réponse: d** (la généralisation hâtive)

**Supplément d'information :** La généralisation hâtive est un faux raisonnement (aussi nommé paralogisme) qui consiste à tirer une conclusion rapidement à partir d'un trop petit nombre de cas. Ici, il s'agit d'appuyer son argument en se basant sur une seule expérience personnelle.

**8. Dans les 2 ans suivants la fin d'un régime, quel % de personnes ont repris le poids perdu ?**

**Réponse: d** (86 à 94%)

**Supplément d'information :** Un régime consiste à s'imposer des règles externes qui nous dictent quoi manger. De plus, ces règles ne sont souvent pas adaptées à nos besoins. Cela ne permet pas d'écouter nos envies, ni notre faim. Notre poids peut alors diminuer, mais il est fort possible qu'on se sente malheureux·euse, frustré·e et affamé·e tout au long du régime. Cela mène inévitablement à éventuellement cesser la diète. On revient alors à nos habitudes normales et notre poids redevient celui qu'il était auparavant.

**9. Vous naviguez sur le web et voyez passer la publicité suivante: « Joignez-vous à des milliers de personnes et tentez la diète X. Tout le monde la fait et ce n'est pas pour rien ! » Il s'agit d'un faux raisonnement, comment se nomme-t-il ?**

**Réponse: a** (ad populum ou appel à la popularité)

**Supplément d'information :** Ce faux raisonnement insinue que si tout le monde le fait, c'est que ça fonctionne. Malheureusement, tout le monde peut se tromper. L'appel à la popularité est une technique très utilisée en publicité.



# Réponses

**10. On a tendance à croire davantage une information lorsque celle-ci est répétée.**

**Réponse: a** (vrai)

**Supplément d'information :** On nomme biais ou effet de la vérité illusoire le fait de croire une information à force d'y être exposé·e. Le hic, c'est que l'information peut être complètement fausse, mais à force de la revoir, elle devient familière et on se met à penser que c'est vrai. Cela nous rend très vulnérable aux fausses nouvelles ! Il est donc important de garder notre regard critique face à ce qui nous est présenté.

**11. Lequel de ces aliments fait prendre du poids ?**

**Réponse: e** (aucune de ces réponses)

**Supplément d'information :** Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée. Aucun aliment ne fait à lui seul maigrir ou prendre du poids. En favorisant la variété et l'écoute de nos envies, on ne risque pas de manger un aliment de façon excessive et les besoins physiques et psychologiques seront comblés.

**12. Vrai ou faux ? Plus je fais des recherches sur l'alimentation, plus les publicités sur mon fil d'actualité sont sur l'alimentation ?**

**Réponse: a** (vrai)

**Supplément d'information :** Voici quelques éléments pris en compte par les réseaux sociaux pour sélectionner les publicités présentées sur notre fil d'actualité:

- Nos activités sur les réseaux sociaux (les pages aimées, les publicités visionnées) ;
- Nos activités sur les sites web et sur les applications en dehors de ceux-ci ;
- Nos informations figurant dans notre profil (âge, genre, etc.).



# Réponses

**13. Les régimes, en combinaison avec d'autres facteurs, peuvent déclencher un trouble alimentaire.**

**Réponse:** Vrai

**Supplément d'information :** Selon l'Institut Douglas, un régime modéré de 3 semaines altère les fonctions cérébrales et réduit les substances qui contrôlent l'humeur, la pensée et la satiété. Ainsi, les régimes agiront souvent en tant que déclencheur du trouble alimentaire.

## Références

Turner, P. G., & Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284. Baillargeon, N. (2006). *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*. Montréal: Lux Éditeur

Radio-Canada. Pourquoi croit-on les fausses nouvelles? [EN LIGNE] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1173415/pourquoi-croyance-fausses-nouvelles-complots-cerveau-biais-cognitifs> (page consultée le 15 novembre 2019)

Karine Gravel. Approche. [EN LIGNE] <https://www.karinegravel.com/approche/> (page consultée le 15 novembre 2019)

Facebook. Comment Facebook sélectionne-t-elle les publicités qui me sont présentées? [EN LIGNE] <https://www.facebook.com/help/562973647153813> (page consultée le 15 novembre 2019)

Douglas. Troubles de l'alimentation: causes et symptômes. [EN LIGNE] <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-alimentation> (page consultée le 15 novembre 2019)

