

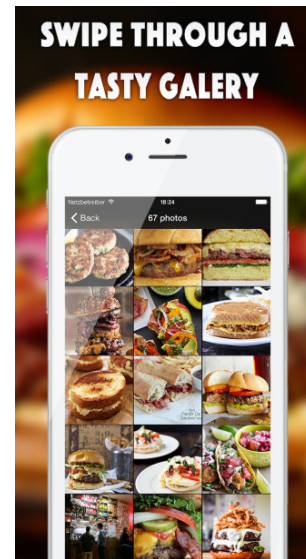
Les réseaux sociaux, WhatsApp, INSTAGRAM & la nutrition

Suivez les réseaux sociaux et vous prendrez du poids ! Ce sont les conclusions d'une très sérieuse étude scientifique publiée par des chercheurs écossais et dont les résultats ont été présentés à la communauté scientifique lors du dernier congrès européen sur l'obésité.

Et ce n'est pas un hasard !



Instagram - DR



Whatsapp - DR

Déjà nous avons des griefs contre les presses (tout support, surtout électronique) écrites trop rapidement, qui incessamment, produisent des pages et des tissus d'incongruités et de bêtises, les plus récentes surpassant en bêtises les précédentes.

Ces magazines sont maintenant dépassés par des « influenceurs » encore moins informés qu'eux, et surtout, non formés aux techniques journalistiques qui voudraient que chacune des informations soient vérifiées, validées par des professionnels ou des spécialistes.

Instagram fait grossir

Média préféré des Millennials, c'est l'outil idéal des fous de food. Interrogez #healthy et vous aurez quasi 4 fois moins d'occurrences que pour le #Foodporn. Alors que la nutrition devient prioritaire pour les Français, ce résultat démontre que manger n'est pas jouer, pour les descendants des Gaulois gourmands.

Et encore, en France, ce n'est rien : les jeunes britanniques aiment la junk food et ce sera au plus « Junk » que reviendra la palme... et l'obésité.

Des chercheurs viennent de démontrer qu'il suffit de regarder ces images pour qu'elles aient un effet sur l'embonpoint. Les enfants exposés à ces images sont plus attirés par les mets moins sains que ceux qui les voient moins souvent, et consomment près de 100 Kcalories de plus ! Ceci vous semble peu ? Ces chercheurs ont montré que 69 à 77 Kcalories de plus chaque jour suffisent à rendre l'enfant obèse.

Las ! Au XXI^e siècle, il suffit de plaire pour faire passer ses idées, aussi idiotes soient-elles. C'est ainsi que le gluten fait grossir, que le lait donne le cancer et que la viande empoisonne.

Les chercheurs¹ évoquent que le manque de fiabilité peut nuire à la santé des internautes fidèles à ces publications. Ces « influenceurs » présentent leurs propres idées comme des faits avérés et scientifiquement solides, allant même jusqu'à discréditer des professionnels de la santé et de la nutrition, mis souvent à mal.

Malheureusement, l'inverse n'est pas forcément vrai : les enfants qui sont exposés à des snacks sains ne mangent pas plus de fruits et légumes par exemple. Ils consomment seulement moins de junk food. Alors que faut-il faire ?

La vision est donc une clé d'influence majeure sur les choix des consommateurs. Nous reviendrons sur ce sujet.

Les précautions d'usage pour ouvrir un compte sont d'avoir 16 ans, sans avis parental. La réalité montre que les plus jeunes s'ouvrent des comptes sur les réseaux sociaux dont les contenus ne sont pas du tout adaptés à leur âge. Or, les parents ont démissionné et laissent même leurs enfants jouer à volonté, sans limitation ni respect d'heures de sommeil. Inutile de le redire : le manque de sommeil est une des premières causes d'excès de consommation alimentaire. La fatigue pousse à compenser le manque d'énergie ressenti en mangeant plus que besoin. Le cercle vicieux est fermé.

¹Coates AE et al. in Pediatrics

CONSULTATION NUTRITION

Le Caméléon & la table

Les enfants sont des caméléons : leur apprentissage de la vie et leur éducation alimentaire dépendent de leur environnement. Imitant leurs parents ou les adultes qui les entourent, ils s'initient peu à peu à l'omnivorisisme, acquérant alors leur indépendance alimentaire. Plus ils sont présentés des mets variés, plus ils auront, plus tard, une alimentation variée et par là même, équilibrée.

Ainsi, l'éventail alimentaire présenté aux jeunes enfants est primordial. Inutile d'ajouter que si le papa pince du nez lorsqu'il voit un plat de légumes, et n'y touche pas ou peu, le risque que l'enfant apprécie ce légume est extrêmement réduit.

Concernant la quantité, le parallélisme se fait facilement. Un parent qui mange comme 4 ne pourra pas avoir ses enfants autrement que gros, sauf s'ils bougent beaucoup. Mais dès que les premiers kilos s'installent, les mouvements sont bien plus pesants et fatigants.

Montrer à ses enfants une bonne façon de pratiquer l'art de manger : assis, posément, en mâchant bien, des mets variés, en

quantité suffisante mais raisonnable, et si possible, en compagnie.

En effet, les mangeurs se contrôlent les uns les autres. En compagnie, on est sous le regard des autres : on se tient bien, on garde ses bonnes manières, on sert dans les assiettes, on utilise des plats, ... Bref, on a installé le petit théâtre alimentaire des repas à la française.

Toutes ces règles qui régissent le repas et qui font notre trésor national : repas à midi trente précises ; l'entrée, le plat, le dessert avec éventuellement, le plateau de fromages et la salade verte, le tout avec du pain et de l'eau. Oui : de l'eau.

Les Anglo-saxons ne savent pas boire d'eau.

On ne se ressert pas, on finit son assiette, le couteau est à droite et la serviette en tissu.

Seul, on mange directement dans la boîte de conserve, à peine chauffée, tout en faisant autre chose, donc sans prendre garde à la faim ou la satiété ressentie. Et puis si on en reprend, qui sera là pour nous juger ?



Le Caméléon dine Le Caméléon dine - Jeu pour apprendre à mieux manger - DR

Prendre du poids avec les yeux ?

Car oui, le statut pondéral de vos commensaux (ceux avec qui vous partagez le pain) influe directement sur le contenu de votre assiette et sur les quantités que vous allez consommer. La compagnie de maigres fait moins manger ; la compagnie de gros ouvre plus l'appétit. Ce qui ne veut pas dire de stigmatiser les maigres (« pisse-froids ») ou les gros (« ils se laissent aller »). Non : maigres et gros ne sont ni des caractériels, ni des mous. Ils sont physiologiquement ainsi faits, et bien des raisons font leur poids corporel visible.



Philippe Gelluck - Le Chat - DRDR

CONSULTATION NUTRITION

Deux obésités ?

Une très intéressante communication à ce sujet provient du Professeur Tounian (Hp Trousseau) lors des Journées francophones d'hépatogastroentérologie et oncologie digestive. Il évoque des facteurs génétiques de l'obésité infantile, obésité différente de celle des adultes : la majorité des enfants obèses le restent à l'âge adulte alors que 80 % des adultes obèses d'aujourd'hui ne l'étaient pas dans l'enfance. Ce qui indiquerait une influence très importante de la génétique ou de l'environnement.

Pour lui, il y aurait un basculement à 9 ans à partir duquel la famille n'a plus l'influence alimentaire qu'elle avait jusque-là. Ce travail est issu d'une recherche sur 66 000 paires de jumeaux dizygotes et monozygotes sur l'évolution pondérale de 1 à 20 ans. Si l'influence génétique accompagne toute la vie, l'environnement, lui, peut évoluer et avec l'âge, on est bien plus sensibles aux excès alimentaires.

Le Prof. Tounian indique aussi que chez l'enfant, il n'y a pas d'épidémie d'obésité puisque sa prévalence en France n'augmente pas.

Selon notre Haute Autorité de Santé (HAS), la prévalence de

l'obésité s'est stabilisée depuis les années 2000. En 2006, elle a été évaluée en France à 3,5 % chez les enfants de 3 à 17 ans. Alors qu'elle a presque doublé chez l'adulte en passant de 8,5 % en 1997 à 15 % en 2012.

En tout état de cause, nos soucis de poids ne risquent pas de s'arranger tant que l'éducation nutritionnelle n'est pas correctement enseignée, à l'école des enfants comme à l'école des parents. Les Médecins ne sont pas correctement formés dans cette discipline, et les professionnels mal protégés dans leur pratique, par des dénominations légales inexistantes. Ainsi, un « médecin » est protégé par la loi et l'exercice de la médecine est régi, tout comme l'est un architecte ou un diététicien. Mais ce n'est pas le cas des « nutritionnistes » qui se voient doubler par des gens dont ce n'est pas le métier et, qui pour attirer l'attention, parlent d'un sujet qu'ils ne maîtrisent pas. Si vous voulez des noms, je vous les donne.

Pour protéger notre population, il faut consacrer plus d'efforts ! Puisque la nutrition est si importante pour la santé publique, qu'attendent les dirigeants pour passer à l'acte rapidement ?



BVPN

Ainsi, revient toujours l'idée de créer un Bureau de vérification de la publicité nutritionnelle, qui devrait valider tous les messages nutritionnels diffusés au public.

Sources

Social Media Influencer Marketing and Children's Food Intake: A Randomized Trial - Anna E. Coates, MPhil, Charlotte A. Hardman, PhD, Jason C.G. Halford, PhD, Paul Christiansen, PhD, Emma J. Boyland, PhD. PEDIATRICS Volume 143, number 4, April 2019:e20182554

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Ferrero - Innovadatabase - Instagram - Le Caméléon dîne - NutriMarketing
Philippe Gelluck - Whatsapp - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 92 - Mai 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62