

# Réseaux sociaux et nutrition

## Ange ou Démon X



Dr Kévin Seyssel

*Diététicien nutritionniste*

*Docteur en nutrition et métabolisme*



**« POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ »**



ENCYCLOPÉDIE MICROSOFT ENCARTA 97

[- |5 |x

# Encyclopédie ENCARTA 97

**Présentation d'Encarta**  
Abonnement et autres informations

**Articles de l'encyclopédie**  
accès aux articles

**Médias**  
exploration multimédia interactive

**Actualisation**  
accès à des articles de mise à jour d'Encarta

**Dictionnaire**  
orthographe et définitions





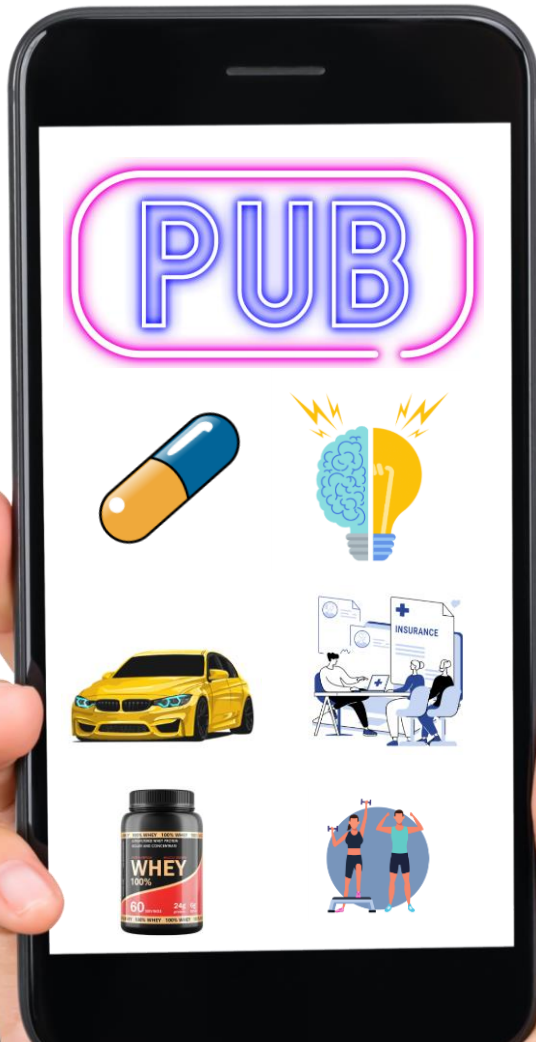
Quel est **LE** point commun de toutes ces plateformes ?

⚠ Si c'est gratuit **FREE**  
☹ C'est que vous êtes le produit ☹

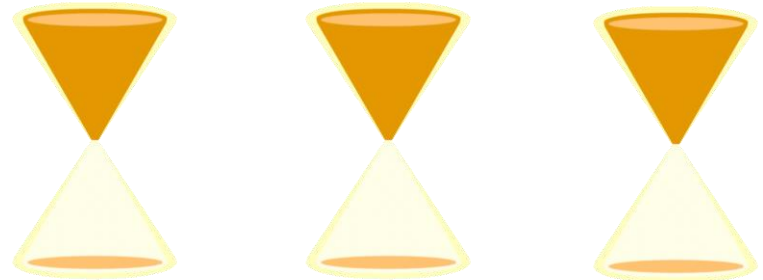




Business model ?

Des exemples ?



Quel est l'objectif principal de la plateforme ?



Que vous restiez un maximum de temps  



# Comment fait la plateforme ?

Qui êtes vous ?

Centres intérêts?

Vidéos regardées ?

Vidéos scrollées ?

1,000 views



Temps de visionnage ?



Like ?



Visionnage deux fois de suite ?

Création de votre avatar !

Que vous restiez un maximum de temps

Base de données !

TEST !





Eat healthy 

Manger sainement 

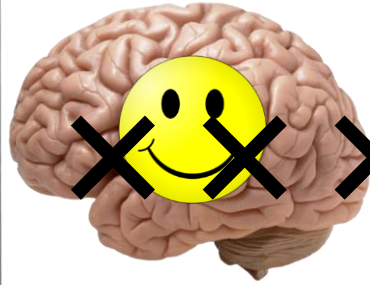
« POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE  
MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ,  
TROP SALÉ »



Aucune nuance  

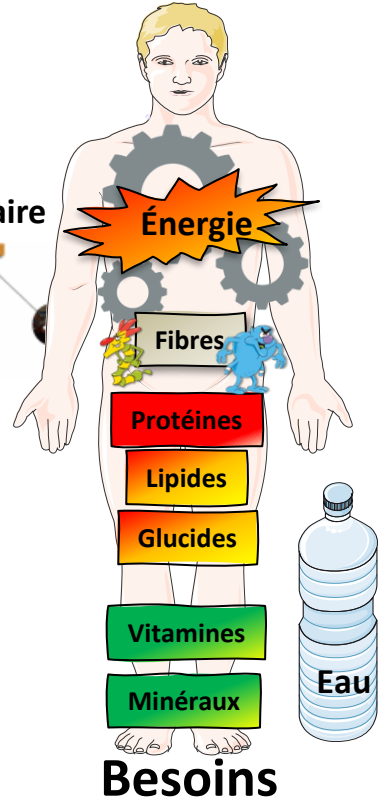
Favorise l'orthorexie ?





Plaisir

Équilibre alimentaire





⚠ Si c'est gratuit FREE  
😏 C'est que vous êtes le produit 🤖

Proposition du même genre  
de vidéos 📺

Banalisation du comportement 🦋

Favorise les TCA ??? 🤔



**Donc en gros je ne  
mange plus rien !**



Paracelse (1493-1541)

***Tout est poison,  
rien n'est poison :  
c'est la dose qui  
fait le poison***

**Favorise la réalité binaire (noir ou blanc)**

**Vérité**

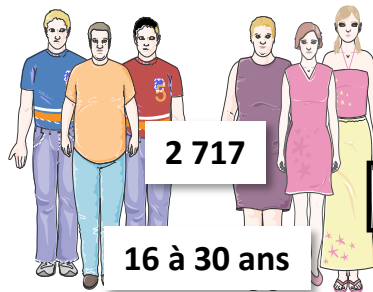
RESEARCH

Open Access



## Characterizing cheat meals among a national sample of Canadian adolescents and young adults

Kyle T. Ganson<sup>1\*</sup>, Mitchell L. Cunningham<sup>2</sup>, Eva Pila<sup>3</sup>, Rachel F. Rodgers<sup>4,5</sup>, Stuart B. Murray<sup>6</sup> and Jason M. Nagata<sup>7</sup>



Avez-vous consommé un cheat meal durant l'année ?

Environ 55%



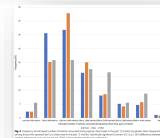
Avez-vous consommé un cheat meal durant le mois ?

Environ 80%

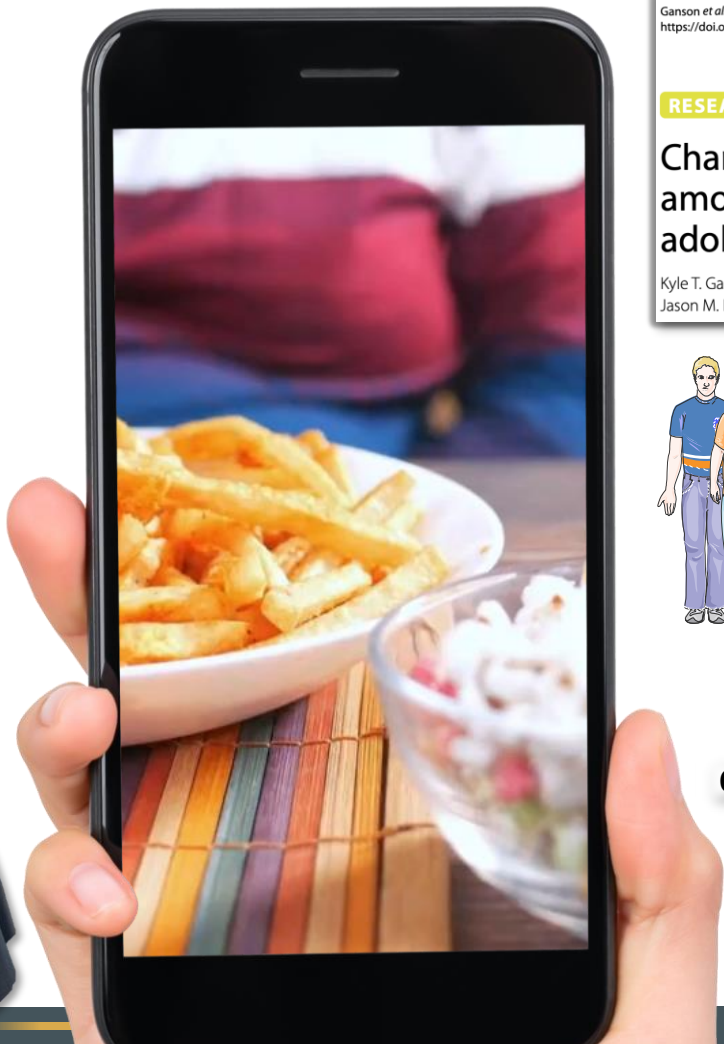


>1/sem

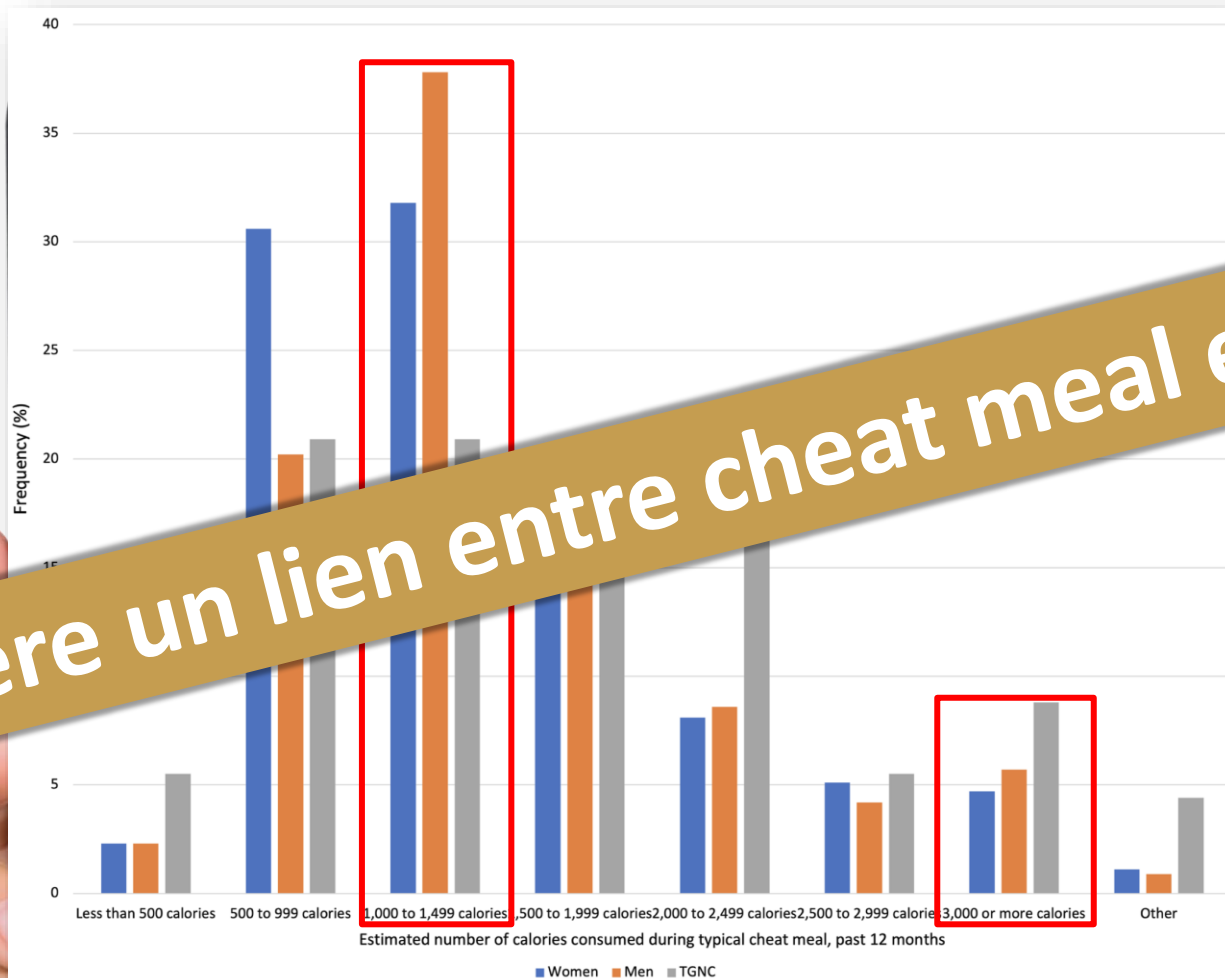
Quelle quantité d'énergie pensez-vous avoir consommé ?



Entre 1000 et 1499 kcal



# Suggère un lien entre cheat meal et TCA



**Fig. 3** Frequency of estimated number of calories consumed during typical cheat meals in the past 12 months by gender. *Note:* Frequencies are among those who reported “yes” to a cheat meal in the past 12 months. Statistically significant (Cramer’s V 0.13,  $p < .001$ ) differences between genders determined using chi-square test. TGNC = Transgender/gender non-conforming

g Disorders  
Open Access  
Check for updates

... un cheat meal  
l'année ?

%

... un cheat meal  
le mois ?

%

... consommé ?

0 et 1499 kcal



Les tendances ?



Du contenu en pagaille 🤪 ✓ ✕ 📱

« FoodPorn »



« Mukbang »



« FoodChallenge »



Du contenu en pagaille 🤪 ✓ ✕ 📱

« Les experts »

*Un exemple...*

 YouTube

 Instagram

 Snapchat

 TikTok

Lait de vache = poison

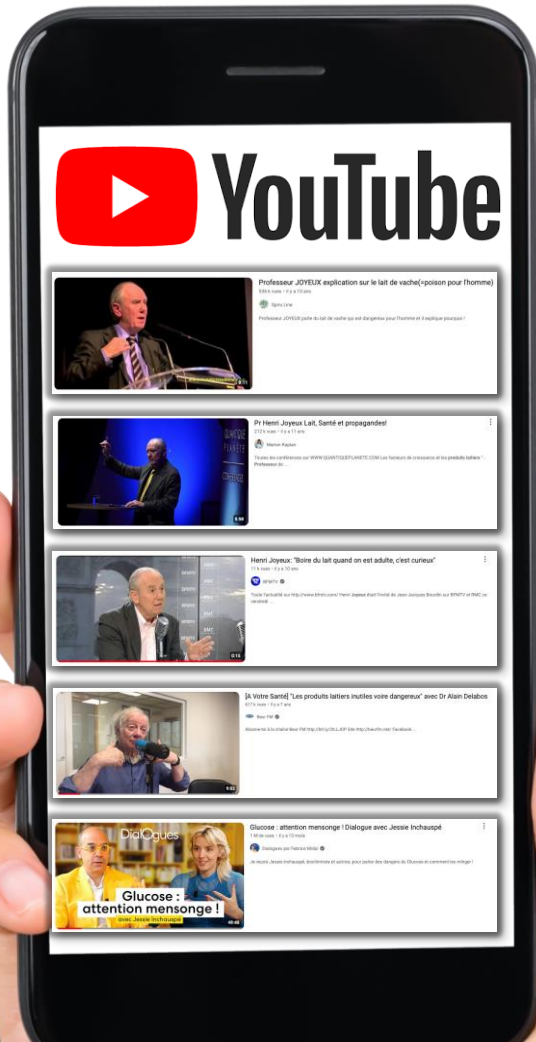
Faites une recherche Youtube



Du contenu en pagaille 😊 ☑ ✕ 📱

« Les experts »

*Un exemple...*



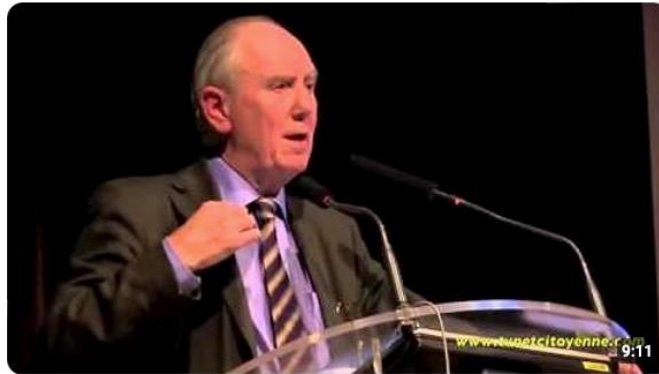
Du contenu en pagaille 🤪 ✓ ✕ 📱

Crédibilité ?

« Les experts »

Un exemple...

 YouTube



Professeur JOYEUX explication sur le lait de vache (=poison pour l'homme)

536 k vues · il y a 10 ans

 Spiru Line

Professeur JOYEUX parle du lait de vache qui est dangereux pour l'homme et il explique pourquoi !

**536 000 vues**

**4 700 likes**

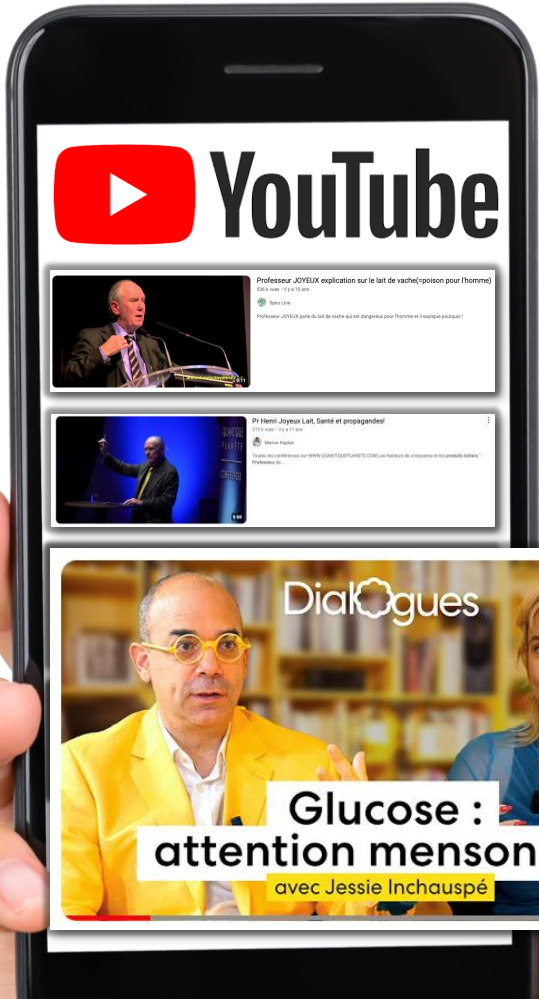
= « crédibilité »

« Le lait de vache est un poison pour l'Homme ! »



Business model ?

Du contenu en pagaille 😊 ✓ ✕ 📱



« Les experts »

Un exemple...

« Le pic de glycémie... »



58,5 € par mois !

Glucose : attention mensonge ! Dialogue avec Jessie Inchauspé  
1 M de vues • il y a 10 mois  
Dialogues par Fabrice Midal ✓  
Je reçois Jessie Inchauspé, biochimiste et autrice, pour parler des dangers du Glucose et comment les mitiger !

⚠ Conflits d'intérêts



Conflits d'intérêts



Du contenu en pagaille    

« Les experts »

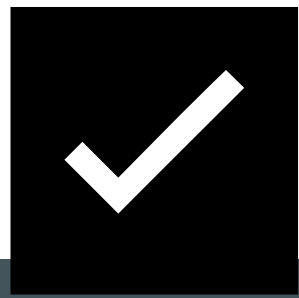
*Un exemple*

Connaissez-vous les gains potentiels ? 



Liens affiliés

Business model ?



Business model ?

 YouTube



COLLAGÈNE : C'est quoi ? Comment ça marche ? Lequel choisir ?



Le Collagène : Comment il Impacte Votre Peau, Cheveux, Os et Articulations


Du contenu en pagaille    

« Les experts »

*Un exemple...*

Mais ce n'est pas tout

Code promo :

Permet de toucher une  
commission de 10 à 20%  
par produit acheté 



## Les mythes et les fausses croyances



Combien de  
temps passez vous  
sur les écrans ?

**franceinfo:**

Publié le 20/01/2024 12:43

**Écrans FR :**  
**4h37 par jour**



Combien de temps passez vous en  
consultation avec vos patients ?

Consultation 1 à 2 fois par mois

Durée : 1 à 2h / mois



# Une profession engagée



# Dénonce les dérives



# VRAI expertise



**florian\_saffer\_cfdc** ...

Florian Saffer Dtp

629 publications 11,4 k followers 1864 suiv(e)s

Formation

- 👉 Fondateur et directeur du C.F.D.C
  - 👉 Centre de formation en diététique comportementale
  - 👉 Auteur du livre "Je fais... plus
- [linktr.ee/fdccentredeformationdiietetique](https://linktr.ee/fdccentredeformationdiietetique)



**whynotchange** ...

Nicolas Da Silva | Diététicien

440 publications 62,2 k followers 738 suiv(e)s

- 👉 Auteur "Manger : la faim des injonctions"
  - 👉 Diététicien comportementale, TCC, ACT
  - 👉 Consult' visio sur doctolib
- ... plus

[linktr.ee/whynotchange](https://linktr.ee/whynotchange) @whynotchange\_\_



**podcast\_mmmeat** ...

Les conversations de mmmEat

206 publications 11 k followers 231 suiv(e)s

- 👉 On discute entre pro de santé autour de thèmes sur la nutrition : Les conversations de mmmEat (YouTube)

une appli p... plus  
[www.youtube.com/lesconversationsdemmeat](https://www.youtube.com/lesconversationsdemmeat)  
podcast\_mmmeat



**charlesbrumaud** ...

Charles | Diététicien - Comportement alimentaire

2380 publications 53,3 k followers 3914 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Si la nourriture est devenue une lutte
  - 👉 Régulation douce du poids, sans régime
  - 👉 Podcast, Newsletter, Masterclass... plus
- [taplink.cc/charlesbrumaud](https://taplink.cc/charlesbrumaud)



**mariechouvier.dieteticienne** ...

Marie | Diététicienne des TCG & troubles féminins

78 publications 1483 followers 573 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Le bien-être dans ton [ ]
  - 👉 Troubles du comportement alimentaire
  - 👉 SOPK | Endo | SPM | Fertilité | Grossesse
  - 👉 RDV... plus
- [www.doctolib.fr/dieteticien/saint-genis-pouilly/marie-chouvier](https://www.doctolib.fr/dieteticien/saint-genis-pouilly/marie-chouvier)  
mariechouvier.dieteticienne



**\_amandine\_diet** ...

Diététicienne du sport

305 publications 15,9 k followers 776 suiv(e)s

Diététicienne(ne)

- 👉 Performer en se sentant bien
  - 👉 Se renforcer ou s'affiner sereinement
  - 👉 Dire bye-bye aux soucis digestifs &... plus
- [linktr.ee/\\_amandine\\_diet](https://linktr.ee/_amandine_diet) @\_amandine\_diet



**nouchka.diet** ...

Nouchka SIMC

1261 publications 199 k followers 747 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Yo les potes ! Je cours beaucoup, je mange pas mal, et j'essaie d'améliorer le monde de la nutrition sportive.
  - 👉 J'aime... plus
- [linktr.ee/fourchettebaskets](https://linktr.ee/fourchettebaskets) @nouchka.diet



**landryfitnutrition** ...

Landry COURBET Diététicien

584 publications 21,5 k followers 97 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 44, 49 & Nutrition sportive
  - 👉 Nutrition du sportif, FODMAPs (Monash University)
  - 👉 RDV... plus
- [linktr.ee/landryfitnutrition](https://linktr.ee/landryfitnutrition) @landryfitnutrition



**max\_le\_diet** ...

Maxime Lay | Diététicien x Physiopathologies

241 publications 1293 followers 1152 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Le St. Lesclaire, c'est la vie (63)
  - 👉 DUs Nutrition Sport & Micronutrition, Inge Polytech'
  - 👉 Food First... plus
- [www.doctolib.fr/dieteticien/ennezat/maxime-lay-et-1-de-plus](https://www.doctolib.fr/dieteticien/ennezat/maxime-lay-et-1-de-plus)  
@max\_le\_diet



**benoit\_dieteticien** ...

Benoît Diagne

258 publications 87,6 k followers 322 suiv(e)s

Diététicien (et Educateur spécialisé)

- 👉 Approche comportementale
  - 👉 TCA
  - 👉 RDV
  - 👉 Téléconsultations
  - 👉 ou cabinet
- [diieteticien-nutrition.fr/prendre- rendez-vous et 2 de plus](https://diieteticien-nutrition.fr/prendre- rendez-vous et 2 de plus)



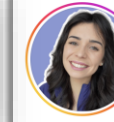
**nutrition.sport.health** ...

Nutrition & Sport & Health by Arthur Delcourt

303 publications 1115 followers 599 suiv(e)s

Santé/beauté

- 👉 Dietitian Scientist from @uclouvain
  - 👉 @sorbonne\_univ
  - 👉 Visiting Lecturer @ucleuvenilmburg
  - 👉 Code: @mynectarapp ... plus
- [linktr.ee/nutrition.sport.health](https://linktr.ee/nutrition.sport.health) @nutrition.sport.health



**amadietétique** ...

Diététicienne-nutritionniste | Amandine Berthaud

569 publications 137 k followers 198 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Votre diet' à Dijon
  - 👉 retrouver une relation saine avec la nourriture
  - 👉 comprendre l'équilibre alimentaire... plus
- [linktr.ee/amadietique](https://linktr.ee/amadietique)



**violette.diet** ...

Violette Babocsay

129 publications 403 k followers 245 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Diététicienne qui lit des études
  - 👉 Newsletter nutrition n°1 en France
  - 👉 Rejoins +27 000 lecteurs
- [violettediet.substack.com](https://violettediet.substack.com)



**clem\_le\_diet** ...

Clement Diététicien

459 publications 73,1 k followers 1022 suiv(e)s

Nutritionniste

- 👉 Je vulgarise la nutrition
  - 👉 Fatigue, poids, troubles digestifs ? On fait le point
  - 👉 Réserve ici
  - 👉 Més... plus
- [www.wooskill.com/fr/woo-store/cf125C3125A9ment\\_36](https://www.wooskill.com/fr/woo-store/cf125C3125A9ment_36)  
@clem\_le\_diet



**cam\_dietmaispasque** ...

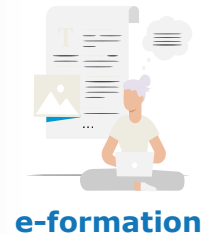
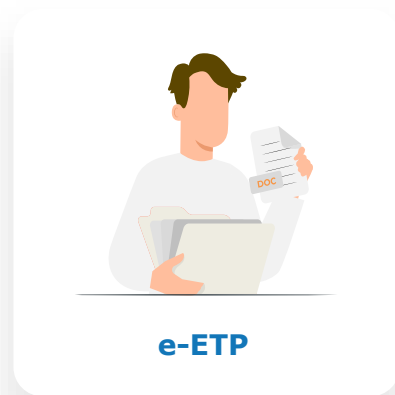
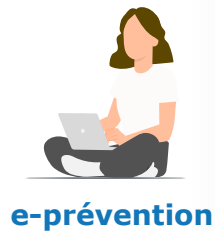
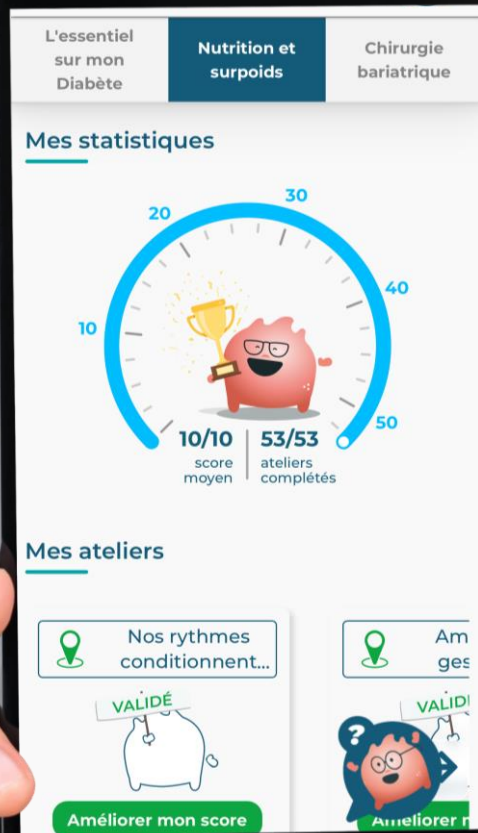
Camille Van Sandwyk | Diététicienne spécialisée obésité

200 publications 2591 followers 645 suiv(e)s

👉 j'aide les femmes concernées par l'obésité

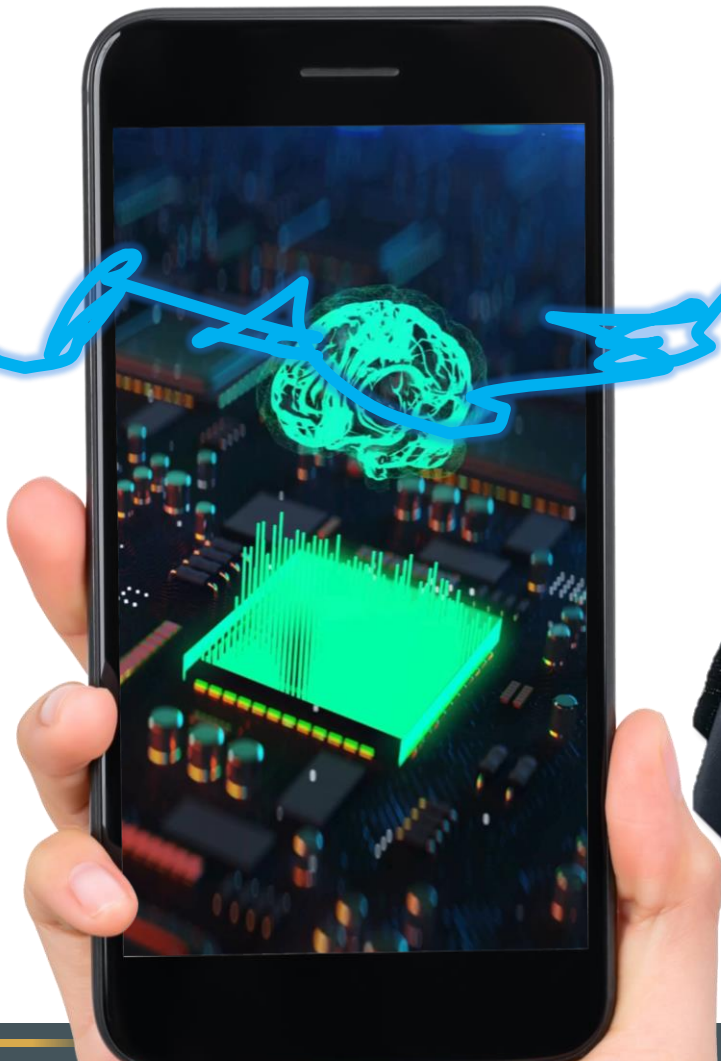
- 👉 À réellement prendre soin d'elles
  - 👉 Avec une approche... plus
- [monsuiviedietplus.com/dieteticien/camille-van-sandwyk?tab=mes-dis-](https://monsuiviedietplus.com/dieteticien/camille-van-sandwyk?tab=mes-dis-)





- CHIRURGIE BARIATRIQUE**
- DIABETE DE TYPE 2**
- NUTRITION ET SURPOIDS - OBÉSITÉ**
- ENDOMÉTRIOSE**





 YouTube



Dr Kevin Seyssel

**Vous parle nutrition !**

[www.drkevinseysse-dieteticien.com](http://www.drkevinseysse-dieteticien.com)



 Instagram

 LinkedIn





**SE REMETTRE AU SPORT ?**

Interview avec Raphaël

Two men are shown in conversation. The man on the left is bald and wearing a light blue shirt. The man on the right has grey hair and is wearing a striped shirt. They are sitting on a brown sofa.



**LE JEÛNE INTERMITTENT**

Pour ou contre Docteur ?

Like and Dislike icons

A man with grey hair is shown in profile, resting his chin on his hand and looking thoughtful.



**INFO OU INTOX ?**

Jessie Inchauspé @JessieInchauspe

La formule scientifique efficace pour réduire son cholestérol et retrouver votre énergie

Faites votre **glucose révolution**

LE BEST-SELLER INTERNATIONAL

POCKET

Like and Dislike icons

A man with grey hair is shown looking upwards. To his right is the cover of a book titled 'glucose révolution' by Jessie Inchauspé. The cover features a woman sitting on the floor.



**FAKE**

collagène

Two identical images of a man with grey hair are shown side-by-side. A red stamp with the word 'FAKE' is placed over the left image. A yellow arrow points from the left image to the right image. Below the right image is a yellow pill with the word 'collagène' written on it.




**FRUCTOSE = DANGER ?**

Est il mauvais pour la santé ?

Chemical structure of fructose

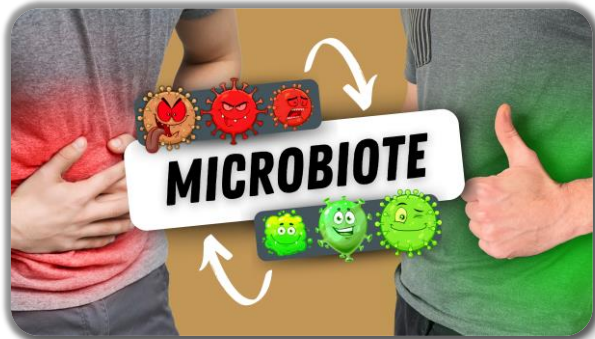
A man with grey hair is shown in profile, resting his chin on his hand and looking thoughtful. To his left is the chemical structure of fructose.



Les évidences scientifiques

**DE LA PERTE DE POIDS**

A man with grey hair is shown smiling. To his right is a text box with the words 'Les évidences scientifiques' and 'DE LA PERTE DE POIDS'. A yellow arrow points from the text box to the man.



**MICROBIOTE**

Illustration of a person's torso with colorful microbes and a thumbs up

A person's torso is shown from the waist up. The left side is red and has several red, angry-looking microbes. The right side is green and has several green, happy-looking microbes. A white banner with the word 'MICROBIOTE' is placed across the middle. A white arrow points from the red side to the green side. A thumbs up gesture is shown on the right side.



mythe ou réalité ?

**CHRONO NUTRITION**

Illustration of a man, a clock, and lemons

A man with grey hair is shown smiling. To his right is a clock and several lemons. The background is dark with faint icons of a microscope, a pill, and a DNA helix.



**LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRE**

Que dit la Science ?

Illustration of a man, a clock, and lemons

Like and Dislike icons

A man with grey hair is shown looking thoughtful. To his right is a text box with the words 'LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRE' and 'Que dit la Science?'. A yellow arrow points from the text box to the man. Below the text box are two icons: a white 'X' and a yellow checkmark.

→ Les deux mots de la fin

THE END



Paracelse  
(1493-1541)

**« *Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison* »**



## Les deux mots de la fin



Claude Bernard  
(1813-1878)

***« C'est ce que nous pensons  
déjà connaître qui nous  
empêche souvent d'apprendre »***



Un grand merci à vous, place aux questions

**Merci**

**À vous !** 