

SOCIÉTÉ • TOUS PARFAITS

Sommes-nous en si mauvaise santé que les réseaux sociaux veulent nous le faire croire ?

TOUS PARFAITS 4/4. Nous sommes bombardés par les influenceurs santé, sur les réseaux sociaux, de termes médicaux et de recommandations pour prendre des compléments alimentaires. Mais notre corps a-t-il réellement besoin de ces traitements ? questionne le magazine britannique "Dazed". Quatrième et dernier épisode de notre série consacrée aux tendances de "self optimization".



SOURCE : **Dazed**
Traduit de l'anglais

 **Réservé aux abonnés** ⌚ Lecture 5 min.

📅 Publié le 24 juillet 2025 à 05h00, mis à jour le 24 juillet 2025 à 07h40

Cet article est issu de Réveil Courrier.

Chaque matin, dès 6 heures, un résumé de l'actualité du jour.

 [Découvrir le Réveil Courrier](#)



 Partager

Savez-vous ce qu'est une toxine ? Un microbiote en bonne santé ? À quoi

Les plus lus

1

 **Témoignage.** "J'ai tellement faim" : le cri déchirant d'une journaliste à Gaza

2

 **Guerre en Ukraine.** Vers une conscription continue en Russie ?

3

Gaza. Des manifestants empêchent des touristes israéliens de débarquer sur l'île grecque de Syros

4

 **États-Unis.** Empêtré dans l'affaire Epstein, Trump fait diversion en attaquant Obama

Nos services



servent ces fichues hormones qui sont apparemment si souvent dérégées ? Votre taux de cortisol est-il vraiment trop élevé ? Êtes-vous carencé en l'un des 92 minéraux "essentiels" contenus dans la mousse de mer ? Mais surtout, comment savoir ce dont votre corps a besoin ?

À en croire les influenceurs santé sur TikTok et les réseaux sociaux, nous sommes tous en mauvaise santé et il y a urgence à agir. Il faut "faire baisser le taux de cortisol", "réguler le système nerveux" ou encore "éliminer les toxines" (ce que le corps fait généralement tout seul). À les entendre, nous souffrons aussi de multiples carences : magnésium, calcium, protéines ou fer, il y a l'embarras du choix. Nous sommes bombardés de termes médicaux et de compléments alimentaires qui nous laissent à la fois découragés, mais convaincus qu'il est temps de se reprendre en main.

À LIRE AUSSI : **Santé.** Tous accros aux compléments alimentaires ?

"Un grand nombre de mes patients sont inquiets pour leur santé parce qu'ils sont constamment soumis à des informations angoissantes en ligne, explique Melanie Crum, diététicienne diplômée, responsable de la nutrition dans un centre médical. Ils viennent consulter parce qu'ils pensent avoir un déséquilibre hormonal ou des problèmes de digestion après avoir vu sur TikTok des symptômes vaguement similaires aux leurs. Bien sûr, il y a eu de nouvelles découvertes sur ces sujets, mais les entreprises exploitent à fond la peur de la maladie ou de passer à côté d'un problème grave."

Le corps sait parfaitement s'autoréguler

Les campagnes de marketing nous abreuvant de mots comme "essentiels" pour nous faire croire que les compléments alimentaires comme la mousse de mer, une algue rouge qui contient "92 minéraux essentiels", va nous donner la jeunesse éternelle. En réalité, seuls treize minéraux sont indispensables, et non 92. Si vous n'avez pas la moindre idée de ce que vous ingérez religieusement chaque matin avant le petit-déjeuner, c'est un peu mal parti, non ? Et pire, vous voilà convaincu que vous avez un pied dans la tombe.

"Je vois souvent des patients qui ont commencé à prendre des compléments alimentaires après avoir suivi les recommandations des influenceurs sans même savoir pourquoi ils en ont besoin, poursuit Crum. C'est la porte ouverte à l'automédication, les gens pensent avoir besoin de prendre des probiotiques, de boire des tisanes pour restaurer l'équilibre hormonal, ou de faire des cures détox sans vraiment comprendre quels sont leurs propres besoins en matière de santé." La diabolisation récente sur TikTok du cortisol, baptisée hormone du stress, en est un bon exemple. "Le cortisol est indispensable pour notre bon fonctionnement, explique Sam Ritter, directeur médical chez Elysium Health et médecin spécialisé des urgences. C'est vraiment simpliste et même dangereux de vouloir croire que rétablir un 'équilibre hormonal' est aussi facile."

Les autres épisodes de notre série "Tous parfaits"



Si le corps sait parfaitement s'autoréguler, que ce soit en matière d'hormones,



HORS-SÉRIE

Eau, sable, minerais... Nous dévorons nos ressources, au risque d'épuiser la planète et de provoquer de nouveaux...
[le commande →](#)

de nutriments ou de PH, nous sommes constamment inondés de conseils “bien-être” qui nous font croire qu’il faut absolument tout mettre en œuvre pour retarder le vieillissement, mieux digérer ou avoir une belle peau. Et outre des routines bien-être qui doivent être suivies à la lettre et parfois plusieurs fois par jour, ces pratiques quasi obsessionnelles peuvent facilement dissimuler un problème bien plus grave que de simples ballonnements : une véritable addiction à un mode de vie “healthy”.

L’orthorexie se définit ainsi par un attachement malsain à la qualité des aliments absorbés. Ce trouble a été conceptualisé pour la première fois en 1997, par le médecin Steven Bratman. Ces dernières années, les centres spécialisés dans les troubles du comportement alimentaires ont constaté une explosion des cas, et des études ont montré une corrélation entre usage intensif d’Instagram et orthorexie. Ce trouble est difficile à détecter et facile à cacher, d’autant plus que l’alimentation excessivement “saine” est très bien perçue par la société et apparaît même comme une forme de supériorité morale.

“Des appels à manger ‘sainement’”

Maya Okada Erickson, 33 ans et chef étoilée, connaît bien les dangers des injonctions au bien-être, qui l’ont conduit à développer une véritable obsession pour la nourriture saine. *“Ces conseils en ligne bousillent vraiment notre façon de concevoir la santé et la forme physique, derrière des appels à manger ‘sainement’ et de la manière la moins transformée possible, confie-t-elle. Être constamment bombardé de messages qui critiquent votre régime alimentaire, qui vous font croire que ce que vous mangez est en train de vous tuer à petit feu, que tel ou tel complément alimentaire va vous rendre la forme – c’est vraiment épuisant. Et comme il suffit de prendre un nouveau complément ou une pilule pour arrêter d’avoir honte de manger n’importe quoi, c’est un cercle vicieux.”*

Mais est-ce que ces régimes ou ces suppléments nous font vraiment du bien ?

“Tout dépend de l’indicateur choisi, explique Crum. L’espérance de vie a augmenté et les soins médicaux se sont améliorés, mais de nombreuses maladies chroniques sont devenues plus fréquentes à cause de nos modes de vie sédentaires. Les gens sont plus sensibilisés aux questions de nutrition, mais ils sont aussi submergés de conseils contradictoires, ce qui peut les pousser à adopter des régimes extrêmes ou à se priver inutilement.”

À LIRE AUSSI : **Santé.** Comme vos empreintes digitales, votre respiration permet de vous identifier

Selon le ministère de la Santé américain, nous vivons certes de plus en plus vieux, mais l’écart entre l’espérance de vie et les années de vie en bonne santé se creuse. Autrement dit, les Américains vivent plus longtemps, mais pas forcément en meilleure santé.

L’espérance de vie ajustée en fonction de la santé mesure le nombre d’années qu’une personne peut espérer vivre en bonne santé. Les résultats des États-Unis dans ce domaine sont plutôt médiocres, et la santé des Américaines

décline plus rapidement que celle des Américains.

Le business du bien-être

Par ailleurs, les maladies liées à un mauvais régime alimentaire représentent une part importante des décès évitables. Mais céder aux stratégies marketing qui exploitent ces angoisses n'est pas la meilleure solution. Selon Ritter, il faut se méfier de toute nouvelle mode qui prétend avoir la solution miracle.

“Avant de donner un traitement, il faut un diagnostic, et seul un professionnel de santé peut poser un diagnostic sérieux”, insiste-t-il.

On comprend bien pourquoi les gens sont aussi réceptifs aux conseils de santé trouvés sur les réseaux sociaux. L'accès aux soins devient de plus en plus compliqué, aussi bien aux États-Unis qu'au Royaume-Uni. Les problèmes de santé spécifiques aux femmes, comme les règles douloureuses, sont souvent minimisés ou négligés par les médecins, ce qui pousse certaines personnes à se tourner vers des “pseudo-experts” sur Internet, une solution jugée plus simple et moins coûteuse pour traiter des symptômes du quotidien.

Pourtant, la désinformation médicale – qui est parfois même relayée par les gouvernements conservateurs qui propagent des théories du complot – est difficile à déceler. Les pratiques alternatives sont rarement évaluées de manière rigoureuse : leurs risques sont peu connus, leurs bienfaits exagérés, et parfois, le problème qu'elles prétendent résoudre n'existe même pas.

À LIRE AUSSI : **Autodiagnostic. Des millions de Canadiens font les frais de conseils de santé trouvés sur Internet**

En réalité, vous n'êtes probablement pas aussi en mauvaise santé que les réseaux sociaux veulent vous le faire croire. Non, vous n'avez pas besoin d'avaler une cuillère de mousse de mer pour être en meilleure santé, ni de suivre un régime exclusivement composé de viande pour corriger de prétendues carences, ou encore de dépenser 700 dollars dans des compléments à prendre à jeun pour faire baisser votre taux de cortisol.

“C'est une bonne chose que les gens s'intéressent à leur santé, mais ce business du bien-être a tendance à grossir le trait, ce qui finit par rendre les gens hypochondriaques”, explique la diététicienne.

“Un apport suffisant en protéines, en fibres, une bonne hydratation, un sommeil de qualité et une bonne gestion du stress sont les bases d'une vie en bonne santé et sont bien plus efficaces que n'importe quel complément alimentaire.”

India Espy-Jones

[Lire l'article original](#)

📌 Médecine

📌 Séries d'été

📌 Psychologie

📌 Santé

📌 Lifestyle

Voir plus

Nos lecteurs ont lu aussi