

# Manger healthy : la mise en scène de l'alimentation quotidienne sur YouTube

31 mai 2022

Comment les médias sociaux contribuent-ils à remodeler les représentations et les pratiques d'une alimentation saine ? La thèse de Maxime David (université Le Havre Normandie) éclaire cette question en s'intéressant aux vidéos qui mettent en scène des régimes *healthy* sur le YouTube francophone. Elle s'appuie sur des entretiens, les réponses à un questionnaire et l'analyse d'un corpus de vidéos.

L'auteur met en évidence la dimension genrée de ces vidéos, principalement mises en ligne par des « influenceuses » et consultées par des jeunes femmes. Celles-ci y recherchent modèles et « inspiration », au moment où elles s'éloignent du foyer parental et s'autonomisent. Les vidéos ont aussi une dimension informative, prescriptive, et elles reprennent souvent des schémas manichéens avec de « bons » aliments à conserver et de « mauvais » à bannir (viande, lait, etc.). Certains éléments sont systématiquement présents (*smoothies*, graines de chia, produits détox, etc.), d'autres sont propres à des niches (ex. *shakers* protéinés des *fitgirls*). Une quantification nutritionnelle (méthode SU-VI-MAX) de 353 repas, répertoriés dans 98 vidéos, révèle un décalage très important avec les recommandations en faveur d'une alimentation saine (tableau ci-dessous). Les régimes végétariens sont souvent mal construits, en dessous des apports énergétiques recommandés.

## Analyse nutritionnelle des vidéos taguées « Une journée dans mon assiette »

	Besoin moyen femme/jour	Analyse par ration			
		Respect des recommandations		Non-respect des recommandations	
		En nombre	En %	En nombre	En %
Apport total	Energétique 2200 kcal/ jour en moyenne	13	13%	85	87%
Protéines	55-85g	28	29%	70	71%
Lipides	58-100g	4	4%	94	96%
Dont acides gras saturés	Moins de 30g	61	62%	37	38%
Glucides	275-330g	48	49%	50	51%
Fibres	30g	30	31%	68	69%
Calcium	900mg	3	3%	95	97%
Fer	16 mg	13	13%	85	87%
Vitamine A	600 microg	2	2%	96	98%
Dont pro-vitamine A	360 microg	93	95%	5	5%
Vitamine C	110mg	45	46%	53	54%
Vitamine D	5 microg	10	10%	88	90%
Vitamine B1	1.1 mg	32	33%	66	67%
Vitamine B 12	2.4 microg	35	36%	63	64%

Source : M. David (p. 331)

L'étude met en évidence un éloignement des schémas traditionnels (repas pris en commun, etc.) et une vision fonctionnelle de l'alimentation, sous influences américaines. Derrière un souci affiché de naturalité et de contrôle, l'auteur relève des paradoxes (recours fréquent aux compléments alimentaires) et « un désir moins assumé : la volonté de maigrir ». Il observe également que YouTube peut servir de levier d'apprentissages, voire de relai des préconisations officielles (à ce sujet, voir un autre [article](#)).

Florent Bidaud, Centre d'études et de prospective

Source : [HAL](#)