

FUTURA

Influenceurs fitness sur TikTok : attention à ce qu'on vous dit !

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Vous êtes sûrement déjà tombés sur des vidéos fitness sur les réseaux sociaux. Et peut-être même que ça vous a inspiré pour pouvoir vous entraîner depuis chez vous, et améliorer votre alimentation. Oui mais attention, les challenges fitness des influenceurs peuvent vraiment être mauvais pour vous.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, je vais vous expliquer pourquoi ces pratiques radicales ne conviennent certainement pas à tout le monde, et peuvent même être dangereuses pour la santé.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Vous voulez vous créer une routine sportive, et un rééquilibrage alimentaire, et vous venez justement de tomber sur une vidéo à ce sujet sur les réseaux sociaux. Quelle aubaine, on vous montre comment vous y prendre depuis chez vous, avec des enchaînements ou des conseils en nutrition. Génial au premier abord. Oui mais attention, parce que tout n'est pas bon à prendre, et la démarche de certains influenceurs fitness n'est pas toujours la meilleure pour vous. On trouve en effet des tas de vidéos qui portent sur la pratique du fitness sur TikTok, parmi le flot de contenus disponible. Le concept est simple : comment sculpter le corps de ses rêves en appliquant quelques conseils de la part d'influenceurs connus. D'abord, il faut savoir que ces stars de TikTok ne le deviennent, non pas grâce à leurs qualifications sur les pratiques, mais surtout parce qu'ils savent très bien manipuler les algorithmes pour augmenter leur audience. Selon une étude publiée par Fortune, il semblerait qu'ils ne soient qu'à peine deux sur dix à savoir vraiment de quoi ils parlent. C'est pour cette raison que pour un Internet plus sûr, les contenus sont un élément essentiel à surveiller. Surtout pour les plus jeunes ! Les conseils donnés par ces influenceurs peuvent en effet être dangereux pour la santé des personnes qui les suivraient. C'est en tout cas, ce que montre une autre enquête qui a permis d'identifier au moins quatre tendances fitness qui pourraient bien s'avérer néfastes pour la plupart. C'est le cas par exemple du « *75 Hard Challenge* ». Ici, on a un challenge de 75 jours qui impose un plan alimentaire radical. À ça, s'ajoute le fait d'arrêter l'alcool, ce qui pour le coup, est une bonne chose, et de s'imposer deux séances d'entraînement sportif de 45 minutes par jour. Bon, l'idée ne semble pas farfelue, elle semble même très correcte, mais si les recettes et la dose d'exercices ne sont pas adaptées à la personne, le risque de blessure est important. Et surtout, l'absence de journée de repos entre les séances sportives augmente véritablement les blessures. Finalement, en plus d'une belle blessure, l'internaute risque d'être assez vite démotivé et d'avoir un sentiment d'échec. Autre exemple notable avec le « *30-day Gallon Water Challenge* ». Avec 14 millions de vues, ce challenge encourage les participants à boire 4,5 litres d'eau par jour pendant 30 jours. Alors oui, s'hydrater est une bonne chose, mais ça

peut également engendrer des troubles, comme une fatigue rénale, ou encore des déséquilibres électrolytiques. En plus, ingérer d'un seul coup une grande quantité de liquide sans autres ajustements peut être dramatique. Et oui, si vous ne le saviez pas, le contraire de la déshydratation, donc l'hyperhydratation est tout aussi néfaste. Et comme on dit « point trop n'en faut ». C'est la même histoire pour les défis portant sur cette mode du jeûne intermittent. C'est d'ailleurs l'un des challenges les plus répandus. On jeûne de façon intermittente et en échange, on obtient bien-être et réduction de poids. Mais bon, certes, ce jeûne peut être adopté par certains sans entraîner de soucis de santé, mais bien sûr, tout le monde est différent, donc ce n'est pas le cas pour tout le monde, loin de là. Le jeûne prive le corps de certains nutriments pendant une longue période et ça, c'est pas forcément sain. Ça peut provoquer un gros déséquilibre sur l'organisme. Donc le jeûne intermittent, à éviter, sans conseil médical. Et toujours dans la rubrique de la perte de poids, les influenceurs conseillent le vinaigre de cidre de pomme. Cette potion magique permettrait de réduire les graisses et de diminuer l'appétit. Le problème, c'est que le vinaigre, c'est acide. Il peut causer des irritations ou des lésions de la gorge s'il est consommé fréquemment ou en grande quantité. Mais bon le vrai problème dans tout ça, c'est qu'il n'y a pas spécialement d'études qui prouvent que le vinaigre de cidre de pomme fasse perdre du poids. Et l'utiliser comme coupe-faim ne fonctionne pas non plus vraiment. Bref, buvez de l'eau, ça sera mieux. Ce qu'il faut surtout retenir de ces challenges, c'est qu'ils sont surtout faits pour que les influenceurs gagnent en audience et s'enrichissent rapidement. Ok, ils se montrent à l'écran avant et après. Mais en réalité, qu'est-ce qui vous dit qu'ils suivent vraiment leur propres conseils pour y parvenir ? Là, rien n'est moins sûr. L'autre truc qui circule beaucoup en ce moment, c'est de montrer des photos générées par IA. Les résultats que l'on voit, sont tout aussi virtuels que ceux escomptés sur votre corps. La meilleure chose à faire si vous voulez vous mettre au sport et rééquilibrer votre alimentation, c'est de discuter avec des professionnels du sport, et de la nutrition. Ce sont des personnes qualifiées qui sauront comment vous conseiller pour avoir un corps en forme !

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Flash, dans lequel on vous explique pourquoi les allergies doivent devenir un sujet de santé publique ! Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.