

## **Étude qualitative : les régimes amaigrissants sur TikTok et leur impact sur la prise en charge des jeunes lausannois·es en situation d'obésité**

Laure Grandchamp, Alexander Makhnev, Anastasia Nagy, Natacha Nguyen, Valentin Pellissier

### *Introduction*

En 2023, il a été recensé que 34% des jeunes suisses de moins de 18 ans consomment des contenus TikTok (1). Une autre étude de 2023 comptabilisait 99'000 vidéos TikTok sous le hashtag « weightloss » (perte de poids en anglais) (2). Ces statistiques nous montrent l'importance grandissante de TikTok et de la préoccupation accordée à l'apparence. Néanmoins, une étude révèle un paradoxe intéressant : des contenus jugés de faible qualité sont souvent plus populaires que des contenus plus qualitatifs (2). Concernant la littérature actuelle, elle présente principalement comment les réseaux sociaux peuvent être un outil pour les professionnel·les afin d'éduquer les patient·es (3), cependant elle ne se concentre que peu sur l'impact sur la prise en charge des jeunes. Face à cette lacune, nous cherchons à répondre à la question suivante : « Comment les intervenant·es impliqué·es dans la prise en charge des jeunes lausannois·es de 15 à 18 ans en situation d'obésité perçoivent-ils·elles l'impact de l'exposition aux contenus TikTok promouvant des régimes amaigrissants sur leur prise en charge ? ». Finalement, les auteur·es ayant abordé le sujet s'accordent sur l'importance de l'évaluation des contenus afin d'améliorer l'information des patient·es (2, 4). L'intégration de ces notions est donc essentielle afin d'améliorer la prise en charge de cette population.

### *Méthode*

Les objectifs sont d'analyser la manière dont les différent·es intervenant·es perçoivent l'influence des régimes amaigrissants promus sur TikTok sur la prise en charge des lausannois·es âgé·es de 15 à 18 ans en situation d'obésité. À des fins d'illustration, nous avons collecté un échantillon de contenus promouvant des régimes amaigrissants via un avatar adolescent qui crée un compte sur TikTok. Notre méthode est fondée sur neuf entretiens avec des intervenant·es que nous discuterons à la lumière de la littérature scientifique. Nous avons rencontré une nutritionniste, un·e psychologue, un·e physiothérapeute, une doctorante en humanités et sciences sociales de la médecine, une pédiatre, un·e politicien·ne, une infirmière scolaire, ainsi qu'un journaliste, pour un éclairage sur les bonnes pratiques en matière de vérification de la fiabilité des informations. Et finalement, un·e juge nous a informé sur le cadre légal qui entoure la diffusion d'informations sur les réseaux sociaux.

### *Résultats*

Selon nos intervenants, TikTok a un réel impact sur l'image de soi. Cependant, l'utilisation de TikTok n'est que rarement abordée lors des consultations auprès de ces jeunes, son influence sur la prise en charge serait de ce fait minime, voire inexistante. Les professionnel·les ne demandent pas systématiquement si les jeunes utilisent cette application et ces dernier·ères ne pensent pas forcément à aborder le sujet. Quand les professionnel·les décident d'explorer la question des réseaux sociaux, ils·elles le font de manière générale et non pas ciblée sur TikTok ou les régimes qui y sont promus.

Concernant le cadre légal autour de TikTok, les créateur·trices ont une grande liberté dans ce qu'ils·elles peuvent publier. Il est donc difficile de légiférer quant à la désinformation sur les réseaux sociaux. L'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 16 ans est déjà valable en Australie ou au Royaume-Uni (5). Selon certain·es professionnel·les, il n'est pourtant pas recommandé d'interdire l'utilisation de TikTok chez les adolescent·es mais plutôt d'encourager une réflexion critique face à ces contenus et renforcer les interventions de prévention et de sensibilisation auprès des jeunes et des personnes travaillant avec eux·elles. Il arrive que des professionnel·les utilisent les réseaux sociaux afin de communiquer les pratiques basées sur des évidences scientifiques, cette adaptation des contenus et leur format au public est particulièrement importante, bien que pas encore assez présente aujourd'hui.

## Module B3.6 – Immersion communautaire

Les pistes d'amélioration de la prise en charge des jeunes reposent donc principalement sur la prévention et la sensibilisation. Les intervenant·es s'accordent sur l'importance de l'éducation des jeunes face aux médias par le biais d'interventions ciblées et surtout adaptées à la population visée. La ville de Lausanne, qui modifie ses messages et leur vecteur selon les quartiers, est un excellent exemple de l'adaptation des campagnes selon les déterminants socio-économiques de la santé<sup>1</sup>. Ces déterminants socio-économiques sont un facteur régulateur important de l'impact sur le comportement des jeunes et leur prise en charge. De plus, lors des consultations, il est aussi possible de questionner les jeunes, discuter des enjeux autour des contenus TikTok et les encourager à pratiquer d'autres activités, en particulier des activités physiques et développant leurs relations sociales. Il a aussi été proposé de mener des consultations en interdisciplinarité, comme une association psychologue et nutritionniste, afin d'améliorer leurs représentations entourant ces régimes.

### *Discussion et conclusion*

Si les professionnel·les sont conscient·es que les réseaux sociaux impactent la santé de leurs patient·es, cela n'est souvent pas exploré en consultation. Bien que des études promeuvent les réseaux comme un potentiel outil, ceux-ci semblent peu utilisés dans la pratique. À ce jour, l'utilisation des écrans peut être considérée comme un déterminant social de la santé à part entière. Des études supplémentaires sur le sujet seraient bénéfiques, ainsi que son intégration systématique dans la prise en charge par les différent·es intervenant·es.

Parmi les limitations de notre étude, nous pouvons souligner un biais de genre. En effet, selon les professionnel·les, les régimes amaigrissants semblent toucher particulièrement les filles, alors que les garçons semblent plus impactés par la bigorexie (addiction au sport). Le choix de créer un avatar féminin biaise ainsi la recherche sur TikTok. Une comparaison avec un avatar masculin serait donc idéale.

### *Références bibliographiques*

1. Onfroy-Barrier C, RTS: Radio Télévision Suisse [En ligne]. Prisée par les mineurs, l'application TikTok n'est pas sans danger [cité le 20 juin 2026]. Disponible: <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/technologies/13714242-prisee-par-les-mineurs-lapplication-tiktok-nest-pas-sans-danger.html>
2. Lahooti A, Hassan A, Critelli B, Westerveld D, Newberry C, Kumar S, Sharaiha RZ. Quality and Popularity Trends of Weight Loss Procedure Videos on TikTok. *Obes Surg.* 2023;33(3):714-719. DOI: 10.1007/s11695-022-06409-x
3. Sobel SI, Dubé JJ. Social media for obesity education: a general overview for the novice creator. *Adv Physiol Educ.* 2024;48(1):114-121. DOI: 10.1152/advan.00120.2023
4. Minadeo M, Pope L. Weight-normative messaging predominates on TikTok-A qualitative content analysis. *PLoS One* [En ligne]. 1 novembre 2022 [cité le 20 juin 2026]. Disponible: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267997>
5. AFP, Le Matin [En ligne]. Vers l'interdiction des réseaux sociaux au moins de 16 ans [cité le 23 juin 2026] Disponible: <https://www.lematin.ch/story/royaume-uni-vers-l-interdiction-des-reseaux-sociaux-aux-moins-de-16-ans-103583288>

### *Mots-clés*

Régimes amaigrissants, TikTok, prise en charge, adolescents, Lausanne, étude qualitative

25 juin 2026

---

<sup>1</sup> À partir de l'entretien avec le·la politicien·ne qui a souhaité rester anonyme.

# Étude qualitative : les régimes amaigrissants sur TikTok et leur impact sur la prise en charge des jeunes lausannois-es en situation d'obésité.

## Groupe n°24

Laure Grandchamp, Alexander Makhnev, Anastasia Nagy, Natacha Nguyen, Valentin Pellissier

## Introduction

TikTok est l'un des réseaux sociaux les plus prisés chez les jeunes. Cette application est critiquée pour son caractère addictif. Par son algorithme, TikTok tend à la polarisation de groupe.

## Objectif

\* Nous avons décidé d'étudier comment l'utilisation de TikTok chez les jeunes lausannois-es impacte les professionnel·les qui travaillent de près ou de loin autour de la question de l'obésité.



Figure 1 — Illustration des messages véhiculés pendant la première heure sur l'application

## Méthodologie

### Entretiens

- 9 interviews de professionnel·les liées à l'adolescence et/ou à la question de l'obésité auprès des jeunes

Exploration de la littérature scientifique actuelle entourant le sujet

Illustration de nos propos par du contenu publié sur TikTok

- Création d'un avatar d'une adolescente lausannoise de 15 ans qui crée un compte TikTok

## Résultats

- Selon les intervenant·es, TikTok a un **réel impact** sur les jeunes en situation d'obésité.
- Malgré cela, **l'utilisation de TikTok n'est pas régulièrement abordée** durant les consultations car les professionnel·les ne demandent pas systématiquement si les jeunes utilisent cette application et ces dernier·ères ne font pas le lien entre leurs problèmes et l'utilisation de TikTok.
- **Les créateur·rices ont une grande liberté** dans ce qu'il·elles peuvent publier. Il est difficile de légiférer quant à la désinformation sur les réseaux sociaux. Si certains pays ont pris la décision d'interdire l'utilisation des réseaux sociaux avant un certain âge, la Suisse n'a pas légiféré en la matière. Il n'est cependant, selon certain·es professionnel·les, pas recommandé d'interdire l'utilisation de **TikTok** auprès des adolescent·es, mais plutôt **d'apprendre à vivre avec**.
- Les adolescent·es sont particulièrement à risque face aux régimes amaigrissants puisque leurs besoins alimentaires sont différents de ceux des adultes et les régimes amaigrissants de TikTok ne prennent pas cela en compte. Certains régimes proposés sur l'application sont souvent **extrêmes**, parfois dangereux, et ne sont **pas vérifiés** par TikTok ou par des professionnel·les.

Quelles solutions?

- Prévention: encourager les jeunes à **éviter de passer trop de temps** sur les réseaux sociaux
- Sensibilisation: développer **l'esprit critique** des jeunes qui utilisent les réseaux sociaux. Expliquer le fonctionnement des algorithmes et le risque de polarisation
- Prise en charge: demander **systématiquement** lors des entretiens comment les jeunes perçoivent le contenu qu'ils·elles regardent sur TikTok
- Formation: **informer les professionnel·les** de la santé des risques liés à l'utilisation de TikTok et des réseaux sociaux en général. Les renseigner sur le mécanisme des algorithmes afin qu'ils·elles puissent en parler à leurs patient·es

## Conclusion

Les professionnel·les sont conscient·es que les réseaux sociaux impactent la santé des jeunes. Bien que des études promeuvent les **réseaux comme un potentiel outil**, ceux-ci semblent **peu utilisés pour des stratégies de prévention** sur le sujet. À ce jour, l'utilisation des réseaux peut être considérée comme un **déterminant social de la santé à part entière**. Il est donc crucial de prendre en compte ce facteur dans la prise en charge de cette population. Des **études supplémentaires** sur le sujet sont nécessaires, ainsi que son **intégration systématique** dans la prise en charge des jeunes qui utilisent les réseaux sociaux.

## Remerciements

- À notre tutrice, Dre Lilith Abrahamyan Empson
- Aux personnes interviewées qui ont souhaité rester anonymes
- Dre Anne-Emmanuelle Ambresin
- Mme Sylvie Borloz
- Mme Laurence Cattin
- M. Mathieu Grandchamp
- Mme Erë Rrustemi

### Contact

- Laure.grandchamp@unil.ch
- Alexander.Makhnev@unil.ch
- Anastasia.nagy@unil.ch
- Natacha.nguyen@unil.ch
- Valentin.pellissier@unil.ch

## Références

- Onfroy-Barrier C, RTS: Radio Télévision Suisse [En ligne]. Prisée par les mineurs, l'application TikTok n'est pas sans danger [cité le 20 juin 2026]. Disponible: <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/technologies/13714242-prisee-par-les-mineurs-lapplication-tiktok-nest-pas-sans-danger.html>
- Lahooti A, Hassan A, Critelli B, Westerveld D, Newberry C, Kumar S, Sharaiha RZ. Quality and Popularity Trends of Weight Loss Procedure Videos on TikTok. *Obes Surg.* 2023;33(3):714-719. DOI: 10.1007/s11695-022-06409-x
- Sobel SI, Dubé JJ. Social media for obesity education: a general overview for the novice creator. *Adv Physiol Educ.* 2024;48(1):114-121. DOI: 10.1152/advan.00120.2023
- Minadeo M, Pope L. Weight-normative messaging predominates on TikTok-A qualitative content analysis. *PLoS One* [En ligne]. 1 novembre 2022 [cité le 20 juin 2026]. Disponible: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0267997>

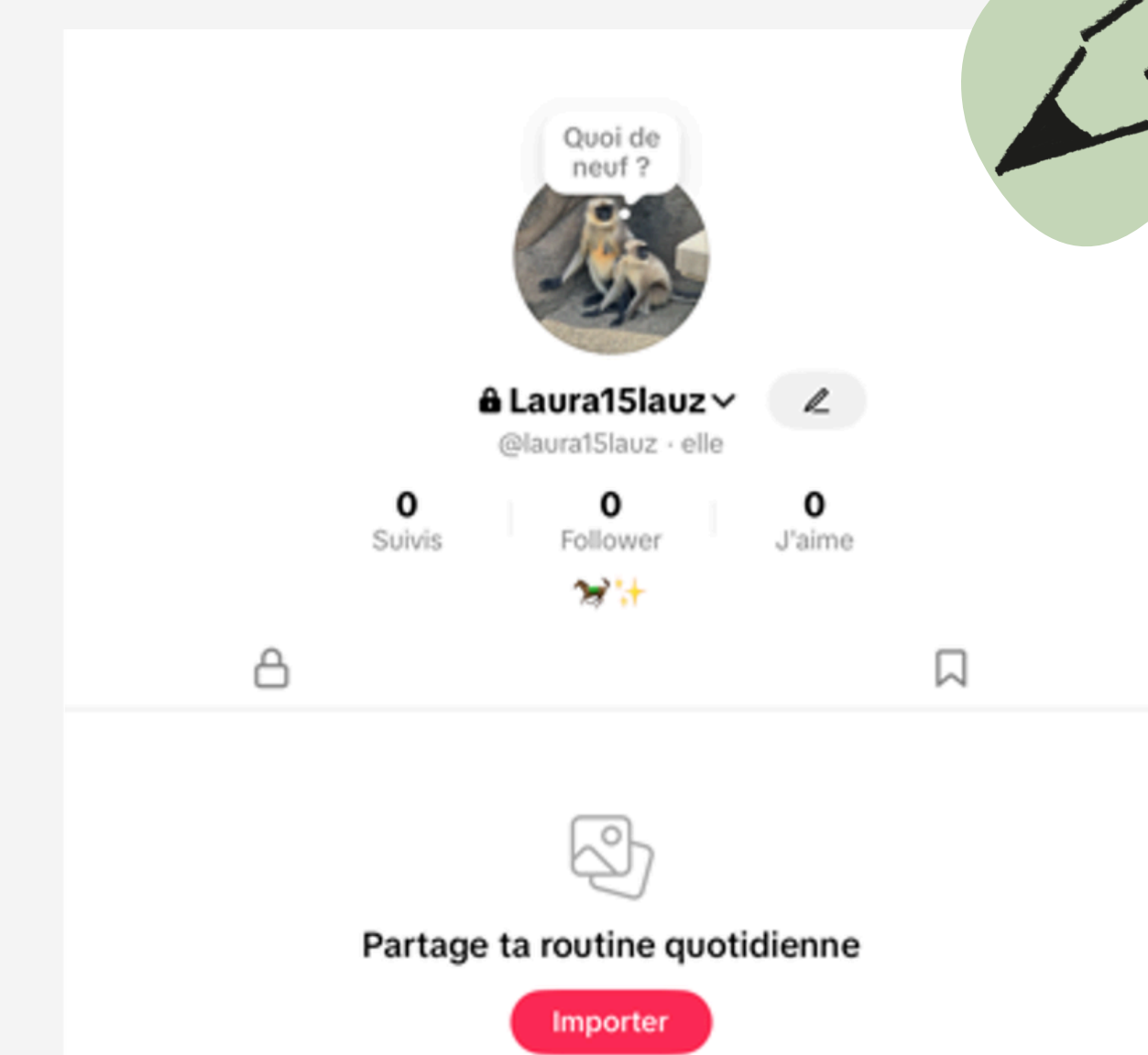


Figure 2 — Informations du compte avatar créé pour la recherche.

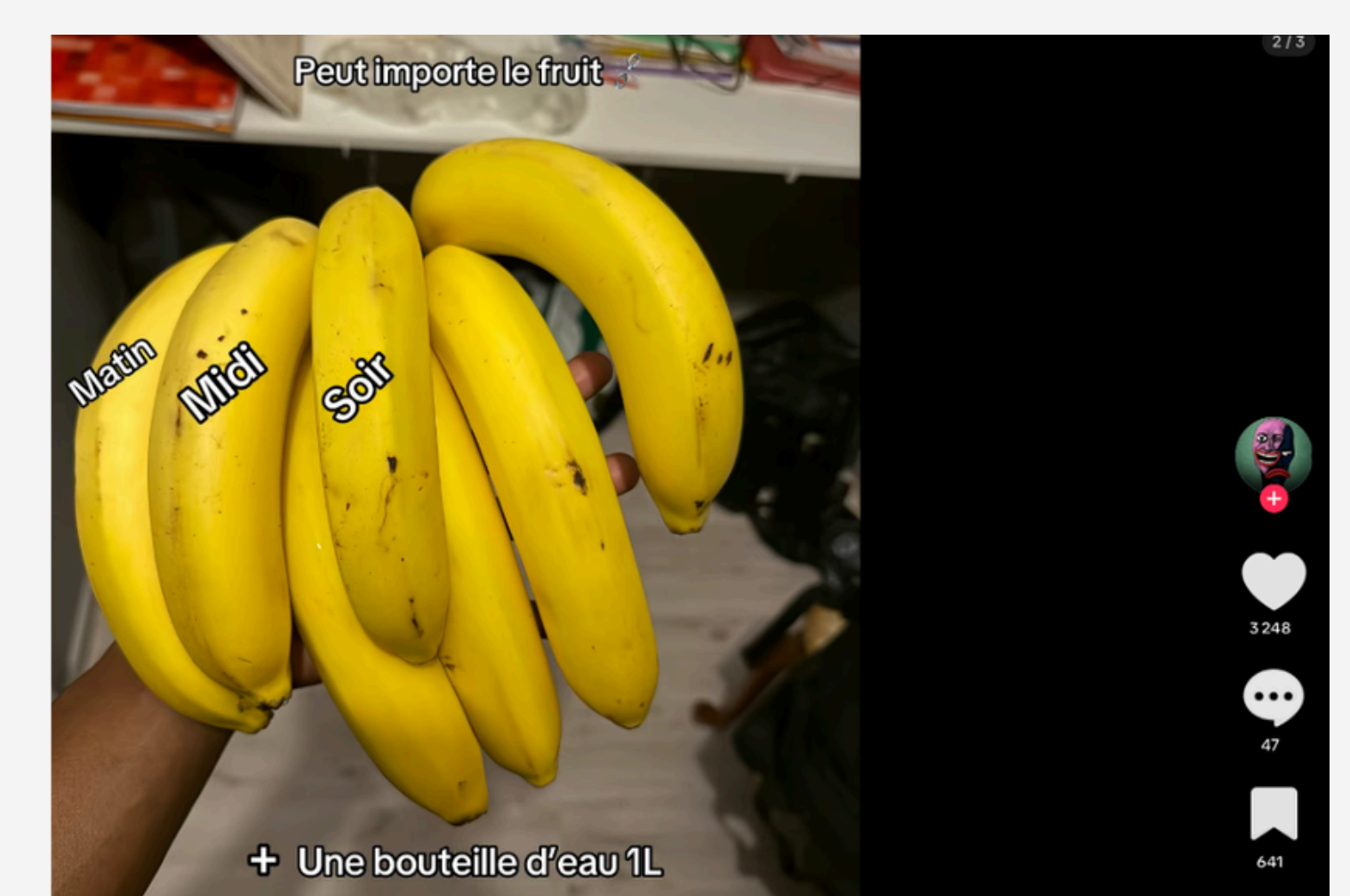


Figure 3 — Un exemple de publication proposée sur TikTok si l'on recherche "régime amaigrissant" avec le compte de notre avatar.

### Mots clés

Régimes amaigrissants, TikTok, prise en charge, adolescents, Lausanne, étude qualitative