



Apparences Trompeuses!



Démasquer les pseudo-spécialistes de l'industrie de la minceur



Plusieurs pseudo-spécialistes profitent de la vulnérabilité des personnes qui désirent perdre du poids. Ces pseudo-spécialistes propagent des arguments trompeurs pour vendre et promouvoir de nombreuses méthodes minceur. Les pseudo-spécialistes de l'industrie de la minceur **utilisent souvent les mêmes tactiques** pour convaincre leur clientèle. Méfiez-vous, la promotion des nombreuses méthodes minceur passe souvent par des affirmations fortes basées sur des preuves faibles.

En aiguisant son esprit critique, il est possible de repérer les arguments sans fondement et se protéger contre les fausses promesses.

Qu'est-ce que la pseudo-science ?

La pseudo-science se définit par **un ensemble d'arguments qui se veulent scientifiques, mais qui ne le sont pas réellement**. Pour se donner une crédibilité aux yeux de la population, la pseudo-science emprunte des termes et concepts à la science. Ces derniers sont souvent utilisés hors contexte pour appuyer un raisonnement ou une démarche qui est tout sauf scientifique.

Qu'est-ce qu'un pseudo-spécialiste de la santé ?

Les pseudo-spécialistes de la santé sont :

- **des personnes qui se disent expertes d'un sujet ou domaine sans disposer d'une formation appropriée dans ce sujet ou domaine ;**
- **des personnes qui s'appuient sur des arguments issus de la pseudo-science.**

Il n'est pas rare de voir des pseudo-spécialistes prodiguer des conseils de santé qui peuvent nuire à la population.

À l'inverse, il n'existe pas de définition précise pour définir ce qu'est un ou une spécialiste de la santé. Il faut donc faire preuve de jugement et de discernement pour démasquer les pseudo-spécialistes. Pour y parvenir, **il est important d'aiguiser son esprit critique** : distinguer les mauvais des bons arguments, comprendre la manipulation derrière certaines tactiques et analyser un argumentaire dans son ensemble sont quelques exemples de compétences à développer.

Désinformation versus mésinformation

La **désinformation** se définit par la propagation de fausses informations qu'on sait être fausses.

La **mésinformation** se définit plutôt par la propagation de fausses informations qu'on pense être vraies.

Contrairement aux personnes qui propagent de la désinformation, celles qui propagent de la mésinformation n'ont pas de mauvaises intentions puisqu'elles croient réellement en ce qu'elles disent.

Qui écouter alors ?

Quand vient le temps de prendre des décisions sur notre santé, **il vaut mieux consulter des personnes dont la pratique est encadrée par un ordre professionnel ou un code de déontologie** comme les diététistes-nutritionnistes, les médecins ou les pharmaciens et pharmaciennes.

Tactiques utilisées par les pseudo-spécialistes de l'industrie de la minceur



Se donner une crédibilité

Les pseudo-spécialistes tentent d'être crédibles en s'appuyant sur leur popularité sur les réseaux sociaux ou en utilisant des titres qui ne veulent rien dire comme « coach santé » ou « spécialiste en nutrition ». Toutefois, parler souvent d'un sujet ou disposer d'un grand public n'est pas synonyme d'expertise. De plus, dire ou croire qu'on est spécialiste dans un domaine ne veut pas automatiquement dire qu'on l'est.

Utiliser la science à son avantage

Il n'est pas rare de voir des pseudo-spécialistes mettre des études ou des données scientifiques de l'avant pour appuyer leurs arguments. Toutefois, elles sont souvent peu rigoureuses, prises hors contexte, utilisées partiellement ou mal interprétées.

Lorsqu'on cite des études scientifiques, il est essentiel d'être en mesure de les analyser correctement. Citer une étude sans avoir la capacité de l'interpréter enlève toute crédibilité à l'analyse qui en découle.

Extrapoler les expériences personnelles

En science, avant d'affirmer quelque chose avec certitude, il faut plusieurs preuves provenant de plusieurs études scientifiques rigoureuses. Les pseudo-spécialistes ont souvent tendance à faire des promesses de perte de poids en s'appuyant sur des expériences personnelles. Aussi nombreuses soient-elles, elles ne suffisent pas pour démontrer l'efficacité de ces méthodes. Et c'est sans parler du fait que la plupart des témoignages négatifs sont effacés ou ne sont jamais partagés.

Plusieurs facteurs peuvent influencer le résultat d'une expérience personnelle. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionnera pas nécessairement pour

une autre et encore moins pour tout le monde. Ceci est particulièrement vrai lorsqu'il est question de poids : il dépend de plusieurs facteurs, dont l'âge, la génétique ou l'état de santé.

Miser sur la popularité ou le caractère ancestral

Pour donner une légitimité à une méthode minceur qui n'est pas appuyée par la science (et elles le sont rarement, voire jamais), les pseudo-spécialistes peuvent miser sur la popularité ou le caractère ancestral de la méthode plutôt que sur les données probantes. De cette façon, les pseudo-spécialistes réussissent à convaincre leurs clientèles et vendre leurs méthodes minceur malgré le fait que leurs arguments n'ont aucun fondement scientifique.

La popularité ou le caractère ancestral d'un produit ne veulent rien dire sur son efficacité. Ce n'est pas parce qu'un produit était utilisé autrefois qu'il est toujours recommandé aujourd'hui.

Jouer avec les émotions

Les pseudo-spécialistes n'hésitent pas à miser sur les émotions. Par exemple, ils ou elles utilisent des termes avec une connotation négative comme poison et toxique ou affirment que les milieux médical et pharmaceutique sont corrompus. Ces affirmations fortes créent des réactions.

Souvent, les pseudo-spécialistes affirment que la santé de leur clientèle est leur priorité, bien au-dessus de leur intérêt financier. Pourtant, leurs produits sont souvent hors de prix et peuvent être nocifs pour la santé.

Attaquer personnellement son opposition

Il n'est pas rare de voir des pseudo-spécialistes s'attaquer personnellement à son opposition plutôt que de réfuter les contre-arguments de façon scientifique, nuancée et posée. Le but est de détourner la conversation et discréditer la personne opposante.

Le saviez-vous?

Au Québec, il existe des organisations qui encadrent les pratiques pour protéger la population.

Vous pensez avoir été témoin d'une pratique potentiellement trompeuse d'un ou une pseudo-spécialiste en matière de perte de poids?

Ne prenez pas de risque et dénoncez-la sur notre site apparencetrompeuses.ca/ dénoncer.

Comment démasquer un ou une pseudo-spécialiste ?

Est-ce que la personne a une formation universitaire appropriée et les compétences adéquates?

Par exemple, une personne qui n'a jamais étudié dans un programme reconnu de nutrition n'est pas outillée pour vous proposer un régime alimentaire.

OUI

Est-ce que le sujet fait partie du champ de compétence ou d'expertise de la personne?

Par exemple, un entraîneur personnel n'est sûrement pas la meilleure personne pour vous conseiller sur votre alimentation.

OUI

La personne est-elle reconnue comme étant crédible par les spécialistes du domaine en question?

Par exemple, est-ce qu'une diététiste-nutritionniste donnerait les mêmes conseils qu'une coach en nutrition populaire sur les réseaux sociaux? La réponse est fort probablement... non.

OUI

Sur quoi la personne s'appuie-t-elle pour soutenir ce qu'elle dit?

Par exemple, s'agit-il d'études scientifiques rigoureuses qui font l'objet d'un consensus scientifique fort (ex. manger des légumes est bon pour la santé) ou d'expériences personnelles (ex. j'ai perdu du poids avec cette méthode)?

Des preuves scientifiques

Vous pouvez probablement faire confiance à cette personne.

NON

NON

NON

Aucune preuve scientifique

ATTENTION :
il s'agit possiblement d'un ou d'une pseudo-spécialiste.



3

À propos de la campagne *Apparences Trompeuses!*

Réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec, *Apparences Trompeuses!* est une campagne qui vise à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et protéger la santé et le bien-être.

Visitez apparencetrompeuses.ca pour découvrir la face cachée de cette industrie.

