

# DÉBOUSSOLÉS FACE AUX NOUVELLES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ?

Conseils pour repérer les informations fiables en ligne (partie 1)

Dans quel type de publication l'article sur l'alimentation est-il apparu ?

Crédibilité qui peut varier :



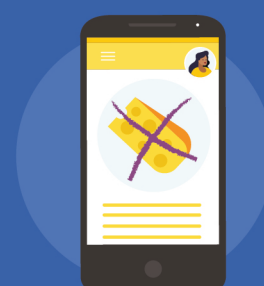
REVUE ACADÉMIQUE



LE SITE INTERNET D'UNE ORGANISATION FIABLE



JOURNAUX/MAGAZINES



BLOG/FORUM



RÉSEAUX SOCIAUX



En nous tournant vers une source crédible, nous minimisons le risque de se faire avoir par de fausses nouvelles !

L'auteur est-il qualifié ?



1

QUI EST L'AUTEUR ?

Jetez un coup d'œil sur les **références de l'auteur**. Y-a-t-il un lien vers le profil de l'auteur ? Si aucun nom d'auteur n'apparaît, il est souvent raisonnable de se méfier.

2

QUELLES SONT LEURS QUALIFICATIONS ?

Ont-ils un diplôme ou une expérience professionnelle pertinente en la matière ?



Ayez à l'esprit que beaucoup de gens se disent être experts en matière d'alimentation, mais beaucoup d'entre eux ne sont pas qualifiés.

Si un gros-titre vous semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas !

*La consommation de chocolat réduit de moitié le risque de maladies cardiaques*



**RISQUE RELATIF CONTRE RISQUE ABSOLU**

Lorsque les risques sont présentés comme relatifs plutôt qu'absolus, les effets nous paraissent plus considérables qu'ils ne le sont réellement.

<https://www.eufic.org/fr/understanding-science/article/absolute-vs.-relative-risk-infographic>

*J'ai perdu 10kg en deux semaines grâce à un régime pauvre en glucides !*



**LES ANECDOTES NE SONT PAS DES PREUVES**

L'expérience d'une seule personne ne fournit pas une image objective. Nous sommes tous très différents, ce qui a fonctionné pour une personne ne fonctionnera pas pour tout le monde !

# DÉBOUSSOLÉS FACE AUX NOUVELLES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ?

Conseils pour repérer les informations fiables en ligne (partie 2)

L'article met-il en avant un aliment en particulier?

*Un litre d'huile d'olive par semaine réduit considérablement le risque de cancer du sein*



*Comment réduire votre risque de cancer? Mangez plus de pommes de terre!*

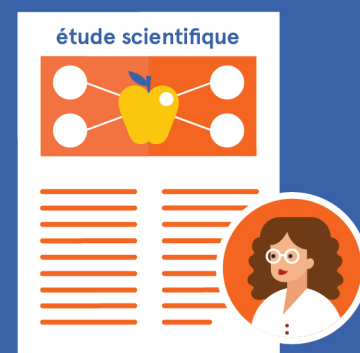


Gardez à l'esprit qu'il n'y a pas d'aliments-miracle! Différents aliments fournissent des nutriments différents et une alimentation variée et équilibrée est essentielle.

Y a-t-il un lien vers l'étude initiale?



lien



Un lien vers l'étude scientifique initiale nous permet d'évaluer la qualité de la science derrière les gros-titres. Si aucune étude scientifique n'est citée dans l'article, il peut être difficile de déterminer si les affirmations sont appuyées par des preuves.

# DÉBOUSSOLÉS FACE AUX NOUVELLES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ?

## Conseils pour repérer une science fiable

### Strength of evidence: (strongest to weakest)



1

#### REVUES SYSTÉMATIQUES/MÉTA-ANALYSES

Rassemblez et faites une synthèse de toutes les études pertinentes concernant un sujet particulier afin de réduire la possibilité de biais. Ceci est la preuve disponible la plus solide.



3

#### ÉTUDE OBSERVATIONNELLE

Ces études servent à identifier des corrélations et à élaborer des hypothèses utiles à des évaluations plus poussées, mais ne peuvent pas prouver la cause et l'effet!



2

#### ÉTUDE D'INTERVENTION

Par exemple, lors d'un essai contrôlé randomisé, les participants à l'étude sont divisés en deux groupes formés aléatoirement. 1 groupe est exposé à un traitement (groupe intervention) et 1 ne l'est pas (groupe contrôle). Ce type d'étude peut prouver un lien de causalité, mais gardez à l'esprit qu'il ne faut pas généraliser trop facilement!



4

#### ÉTUDES EN LABORATOIRE

Gardez à l'esprit que même si les études sur les animaux ou cellules peuvent fournir une indication des effets probables, ceux-ci ne sont pas directement applicables aux humains!

- Nous ne sommes pas des souris!
- Les cellules isolées en laboratoire se comportent différemment des cellules dans notre corps.

### Échantillon

1

2

3



#### QUELLE ÉTAIT L'AMPLEUR DE L'ÉTUDE?

Plus les participants à l'étude sont nombreux, plus les résultats sont fiables et représentatifs de la population.

#### L'ÉTUDE EST-ELLE GÉNÉRALISABLE À LA POPULATION?

Si l'étude n'a été réalisée qu'auprès d'un groupe spécifique de personnes (par exemple, de femmes d'âges moyen atteintes du diabète), l'étude n'est pas forcément applicable à l'ensemble de la population.

#### COMMENT LES PARTICIPANTS À L'ÉTUDE ONT-ILS ÉTÉ SÉLECTIONNÉS?

L'échantillonnage aléatoire permet d'éviter les biais. Avec cette méthode, tous les membres de la population ont une chance égale d'être sélectionnés, ce qui garantit un ensemble de résultats généralisable.



### Durée

#### COMBIEN DE TEMPS L'ÉTUDE A-T-ELLE DURÉ?

Les études à court terme peuvent ne pas être représentatives des effets à long-terme des habitudes et modifications alimentaires. Les études de plus longue durée fournissent des données plus réalistes.

A



B

### La corrélation n'est pas égale au lien de causalité!

La simple présence d'un lien entre deux variables de l'étude n'implique pas que l'une a été engendrée par l'autre. Réfléchissez à deux fois quand vous voyez des gros titres tels que: "La consommation de carottes provoque le cancer chez les fumeurs". Ceci est probablement attribuable au tabagisme en soi!



### Éventuels facteurs de confusion

#### L'ÉTUDE ÉTAIT-ELLE ADAPTÉE AUX EFFETS D'ÉVENTUELS FACTEURS DE CONFUSION?

Les résultats de l'étude ont peut-être été influencés par des facteurs cachés que les chercheurs n'ont pas anticipé. Par conséquent, l'effet de l'étude peut être attribué aux mauvais facteurs/causes.

FAUX



### Sources d'éventuels biais

Par exemple, les données auto-déclarées recueillies à l'aide de questionnaires sur la fréquence de consommation des aliments, peuvent introduire des biais dans les réponses. Les gens ont tendance à exagérer/atténuer, ou simplement oublier.

Lisez la section "conflits d'intérêts" vers la fin du document afin d'évaluer la présence d'éventuels biais.



traité



non traité

### Groupe de contrôle

#### Y AVAIT-IL UN GROUPE DE CONTRÔLE DANS L'ÉTUDE?

L'effet d'une intervention est évalué grâce à la comparaison des résultats du groupe expérimental (traité) avec ceux du groupe de contrôle (non traité). En l'absence d'un groupe de contrôle, on ne peut pas déterminer ce qui a causé l'effet.