ASPQ
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC

Intelligence artificielle et industrie de la minceur : protégeons la santé des femmes

Novembre 2026

Mémoire à l'intention du Comité permanent de la condition féminine dans le cadre des travaux sur les répercussions de l'intelligence artificielle sur les femmes, les filles et les personnes 2ELGBTQIA+.

Mise en contexte

Le culte de la minceur est omniprésent et nuit à la santé et au bien-être des femmes et des filles. Au Québec :

Près de la moitié de la population indique être insatisfaite de son poids, dont 58 % des femmes[1].

La moitié de la population a tenté de perdre du poids au cours de la dernière année[1].

Depuis plus de vingt ans, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) œuvre à déconstruire les fausses promesses de l'industrie de la minceur et à sensibiliser la population sur l'efficacité et les risques des produits, services et moyens amaigrissants. Cette industrie se renouvelle constamment et l'essor de l'intelligence artificielle (IA) lui offre de nouveaux moyens de promouvoir l'idéal de minceur, d'influencer les comportements et de diffuser des informations trompeuses, particulièrement auprès des femmes et des filles.

L'IA au service du culte de la minceur

L'IA peut accélérer la propagation du culte de la minceur, renforcer ses normes et stéréotypes ou encore amplifier ses conséquences sur la santé et le bien-être.

Flux addictifs

Les flux addictifs sont conçus pour capter l'attention et maximiser le temps passé sur les réseaux sociaux. Ils reposent sur la combinaison de deux mécanismes : le défilement infini et les algorithmes de recommandation[2,3]. Alimentés par l'IA, ces mécanismes créent un flux personnalisé, optimisé et continu, où les contenus deviennent toujours plus attrayants.

Les personnes préoccupées par leur poids, particulièrement les femmes et les filles, peuvent être exposées à un cercle vicieux et sans fin de contenus valorisant l'idéal de minceur ou faisant la promotion de méthodes et de produits amaigrissants potentiellement dangereux pour leur santé. Ces contenus sont notamment relayés par des influenceurs et influenceuses qui ne possèdent pas d'expertise en santé.

Stéréotypes de genre

L'IA peut générer ou modifier différents contenus, comme des photos, des vidéos ou des filtres, qui peuvent renforcer les stéréotypes de genre associés au corps féminin et les idéaux de minceur irréalistes. En raison des biais et du manque de diversité dans les données d'entraînement des systèmes d'IA, ces contenus peuvent perpétuer des représentations stéréotypées et peu inclusives. Les contenus générés par l'IA peuvent ainsi renforcer les préjugés liés au genre et à l'apparence physique, au détriment de l'image corporelle positive et de l'estime de soi[4].

Sur TikTok, par exemple, certains filtres peuvent modifier l'apparence et le poids des personnes. Ces filtres, utilisés comme source de motivation pour perdre du poids, peuvent renforcer l'insatisfaction corporelle, l'objectivation du corps et les attitudes grossophobes, comme illustrées dans l'étude de cas de l'ASPQ.

Conseils de santé

De plus en plus de personnes se tournent vers l'IA pour obtenir des conseils de santé. Or, l'information transmise par l'IA est intimement liée à la qualité et la diversité des données fournies pour alimenter le système. Si ces données sont biaisées, incomplètes ou fausses, cela se reflète dans les réponses générées et peut mener à des recommandations inadéquates ou peu adaptées aux caractéristiques individuelles[5]. D'ailleurs, les personnes ayant suivi des conseils de santé fournis par l'IA sont cinq fois plus à risque de subir des effets négatifs sur leur santé que celles qui n'y ont pas recours[6].

Certaines applications de perte de poids intègrent des robots conversationnels ou des coachs de santé virtuels alimentés par l'IA, qui peuvent véhiculer des conseils inappropriés et nuire à la santé des personnes qui les utilisent.

Nos recommandations

À la lumière de ces constats, et afin de protéger la santé et le bien-être des femmes et des filles au Canada, nous recommandons au Comité permanent de la condition féminine de :

1. **Soutenir le développement de l'esprit critique face aux contenus générés par l'IA et à la désinformation en santé**

Bien que l'IA puisse offrir des avantages, il est essentiel de sensibiliser la population à ses biais et aux risques de désinformation qu'elle peut engendrer, notamment en matière de représentation corporelle et de santé. Cette sensibilisation doit notamment encourager l'adoption d'un esprit critique face aux contenus générés par l'IA, ainsi que promouvoir le recours à des sources fiables, comme les professionnel.le.s de la santé et les ressources de santé publique (ex. : Guide alimentaire canadien).

2. **Renforcer l'encadrement et la responsabilité des géants des réseaux sociaux**

Le projet de loi C-34 *Loi sur les médias sociaux sécuritaires* constitue une occasion d'agir sur plusieurs enjeux soulevés dans ce mémoire. Il vise notamment à renforcer les responsabilités des géants des réseaux sociaux quant à l'exposition à des contenus préjudiciables, aux caractéristiques de conception de leurs plateformes, ainsi qu'à l'étiquetage des contenus générés de manière synthétique[7]. Plusieurs de ces mesures permettraient de prévenir l'exposition aux contenus qui valorisent le culte de la minceur et qui font la promotion de méthodes amaigrissantes pouvant nuire à la santé. Le Collectif Vital, une initiative de l'ASPQ, a d'ailleurs déposé un mémoire présentant ses recommandations sur le projet de loi C-34.

3. **Mieux encadrer le marketing d'influence et les pratiques commerciales intégrant l'IA**

Sur les réseaux sociaux, certains influenceurs et influenceuses contribuent à diffuser des informations erronées sur les comportements de santé associés au poids et à la minceur. L'IA peut amplifier ces pratiques, notamment en facilitant la création de contenus promotionnels, de représentations corporelles irréalistes et de recommandations personnalisées. Il importe donc de renforcer l'encadrement du marketing d'influence et des pratiques commerciales qui mobilisent l'IA, notamment en matière de transparence, de divulgation des contenus générés par l'IA, en particulier lorsqu'il est question de promotion de méthodes et de produits amaigrissants. Le Collectif Vital a produit une fiche d'information à ce sujet qui présente plusieurs pistes d'actions.

À propos de l'ASPQ

L'Association pour la santé publique du Québec est une association autonome regroupant citoyens et partenaires pour faire de la santé durable une priorité.

Références

[1] Léger (2026). Étude auprès de la population québécoise sur l'usage de produits, services ou moyens amaigrissants et leur perception de ceux-ci. Sondage Léger réalisé pour le compte de l'ASPQ auprès de 1 000 Québécois(es) âgé(e) s de 18 ans ou plus.

[2] Amirthalingam J, Khera A. (2024). Understanding Social Media Addiction: A Deep Dive. Cureus 16(10): e72499. doi:10.7759/cureus.72499

[3] Metzler, H., & Garcia, D. (2024). Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 19(5), 735–748. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17456916231185057

[4] Welsh, E. T. (2025). Generative AI often spreads false stigmatizing obesity content. *Healio*. Generative AI often spreads false, stigmatizing obesity content

[5] Teke, J., Msiska, M., Adanini, O. A., Eghosasere, E., Osborne, A., & Olawade, D. B. (2025). Artificial intelligence for obesity management: A review of applications, opportunities, and challenges. *Obesity Medicine, 58*, 100657. https://doi.org/10.1016/j.obmed.2025.100657

[6] Association médicale canadienne, Abacus Data. (2026). Étude de suivi de l'AMC sur la santé et les médias 2026. Ottawa : *L'Association*.

[7] Gouvernement du Canada. (2026). Projet de loi C-34, *Loi sur les médias sociaux sécuritaires*.