

LES ARTISTES ET LE TABAC : HUMOUR, BLOGS ET CHANSONS

OBJECTIFS DES ACTIVITÉS

- Amener les fumeurs à réfléchir sur leur comportement tabagique avec humour
- Dédramatiser l'arrêt du tabac sans stigmatiser les fumeurs
- Trouver des pistes de prévention proches des jeunes

MATÉRIEL

- la vidéo de Gad Elmaleh
- le texte « l'utilité de fumer » sur le blog humour noir (annexe 1)
- les blogs de Norman (les cigarettes électroniques) et de Panormal
- la chanson de Renaud « arrêter la clope » (annexe 2)
- la chanson de Marc LAVOINE « PETIT A PETIT FEU » (annexe 3)
- les dessinateurs (annexe 4)
- (Voir documents ressources ci-dessous)

DÉROULEMENT

Les artistes humoristes et chanteurs parlent du tabac

Qu'en pensent les jeunes ? Sont ils plus sensibles à ces approches qu'au travers des campagnes « anti tabac » ?

On peut constituer quatre groupes dont l'appellation suit :

- les groupies de Gad
- les fans de Renaud ou Marc Lavoine
- les accrocs des blogs
- les « aficionados » du dessin

Leur mission consistera à

- visionner les documents
- repérer les messages de prévention sous-jacents
- en trouver les éléments percutants ou non afin de les présenter au groupe classe dans un deuxième temps.

L'objectif est de montrer qu'on peut faire passer des messages de prévention « de différentes manières » et de leur demander leur avis et leurs préférences.

POURQUOI ? : L'adolescent accepte l'interdit, mais pas n'importe lequel. Pour lui, le bon interdit doit être juste et réciproque, tel ceux qui visent à la protection des personnes et des biens, et non pas un interdit autoritaire, délivré au nom d'un statut. L'interdit accepté, c'est l'interdit compris, donc expliqué. L'ado veut surtout des règles claires et sécurisantes, offrant un cadre dans lequel on peut dialoguer. (*Les grands entretiens - Michel Fize : l'interdit 2012*)

ALLER PLUS LOIN

1/ Si les jeunes préfèrent l'humour à toutes les campagnes « anti-tabac » en voici une qui pourrait leur faire changer d'avis (voir annexe 5) : Le texte peut être lu en groupe classe par différents élèves sous forme théâtrale

2/ Le tabac et le plaisir : comment ça fonctionne ?

Pour une prise de conscience du principe d'accoutumance : Comment fonctionne le cerveau en temps normal avec le circuit de récompense et la production de la dopamine également appelée

hormone du plaisir. En effet on ne peut pas parler de tabac sans évoquer le « plaisir » éprouvé par le fumeur qui allume sa cigarette quand il est en état de manque.

Voir pour cela <http://lecerveau.mcgill.ca>

Les drogues utilisent un système mis au point par l'évolution pour nous inciter à renforcer les comportements favorables à la survie de l'espèce comme nous nourrir, boire ou nous reproduire. Il y a production de dopamine, qui est un neurotransmetteur qui favorise l'envie et le plaisir. Ce n'est pas un messenger chimique très commun dans le cerveau puisque seulement 0,3% des neurones en produisent.

La consommation répétée d'une drogue court-circuite cette neurotransmission normale. Elle fait produire directement et artificiellement de la dopamine dans le cerveau provoquant un plaisir immédiat. Le cerveau s'adapte à cet apport extérieur régulier de substance psychoactive et il a besoin de quantités plus importantes pour se sentir bien. Quand le fumeur ressent du plaisir c'est en fait tout simplement parce qu'il comble un état de manque en allumant sa cigarette.

Lorsqu'une personne cesse de consommer de la drogue, ses neurones doivent faire face à un nouvel environnement biochimique auquel ils ne sont plus adaptés. D'où le malaise et le sentiment de manque qui s'ensuit.

Pour sortir de cette dépendance, la personne devra passer par une période de sevrage jusqu'à ce que ses neurones réapprennent à produire eux-mêmes de la dopamine sans l'action du tabac ou de la drogue.

SITES ET BLOGS DE RÉFÉRENCE

- <https://www.youtube.com/watch?v=dObOD-7-G6Y>
- compilation pub tabac "**chacun est libre de penser, chacun est libre de fumer, soyez juste avertis !**"
- <https://www.youtube.com/watch?v=TCPgNaHc0Xg>
- une pub réussie en Thaïlande : les sous-titrages en anglais sont l'occasion de **visionner avec le professeur d'anglais**
- <https://www.youtube.com/watch?v=LrHyNWFPJAK>
- soutenez les bénéficiaires des cigarettiers
- <https://www.youtube.com/watch?v=eeFbgPEg0vs>
- des témoignages bouleversants (origine Suisse)
- http://www.cddp95.ac-versailles.fr/IMG/pdf/expo_tabac_doc_peda.pdf
- Un guide conçu par le Comité du Val d'Oise de la Ligue contre le cancer suite à des animations sur le tabac en collège où les élèves de la 6ème à la 4ème ont pu exprimer librement leur représentation sur le tabac et sa consommation. Ce guide a été conçu avec l'aide d'enseignants et d'infirmières scolaires
- http://www.tabac-stop.net/industrie_tabac.html
- <http://rideau-de-fumee.pagesperso-orange.fr/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1DFYJQ3OpPU> pub ne vous faites pas rouler par la cigarette
- <https://www.youtube.com/watch?v=UNbSXvd-ZaY> témoignages touchants et images choc AU QUEBEC vous êtes certains de vouloir fumer ?

DOCUMENTS RESSOURCES

- <http://www.public.fr/Public-TV/Scoop-Public-TV/Exclu-Video-Gad-Elmaleh-s-engage-contre-la-cigarette-au-Maroc-956776> **Gad Elmaleh** a donné de son temps et de son image contre le tabagisme dans un spot publicitaire marocain.
- <http://www.buzzmoica.fr/video/gad-elmaleh-la-clope-partie-2-357> 14.27 mn
- <http://humournoir.blogspot.fr/2009/11/campagne-anti-campagne-anti-tabac.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8xwaD68REhI> Norman et les cigarettes électroniques
- <https://www.youtube.com/watch?v=w1rpUcDEIAM> M.PANORMAL

- http://doc.hubsante.org/opac/doc_num.php?explnum_id=11848 ligue contre le cancer " Je prends l'air
- LE TABAC, QU'EN SAIS-TU ? »
- <http://consotabac.blogspot.fr/p/les-jeunes-une-cible.html> Ce blog à été conçu dans le cadre d'un T.P.E. Le but étant de répondre à la problématique suivante: Malgré la hausse des prix et le fait de savoir que le tabac est nocif pour la santé, pourquoi les jeunes continuent-ils à fumer ?
- https://www.youtube.com/watch?v=GczexQ_0e94
- les effrayants effets du tabac sur les poumons **ATTENTION CETTE VIDEO PEUT CHOQUER !**
- <https://www.youtube.com/watch?v=OGOTZIHlYkY> une vidéo en 8,15 mn concoctée par un ado sur les dangers du tabac sur le corps humain.

INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

ADOSEN – Prévention Santé **MGEN**
3 Square Max Hymans – 75015 Paris
adosen@mgen.fr - www.adosen-sante.com

