



# Marguerite LAMA

## Coach de vie - Environnement

Sensibiliser à la préservation de la planète en se vidant la tête et lutter contre le tabac en faisant un pas, c'est participer à une tendance qui a du sens. Devenez éco-friendly, rejoignez l'association LamaZonie.

**FAIRE UN GESTE  
POUR LA PLANÈTE,  
C'EST PAS DES  
CLOPINETTES !**

### LE DÉCLIC

Passionnée par l'écologie, Marguerite a commencé à organiser des actions dans son quartier. Petit à petit, de nombreuses sollicitations sont arrivées de tout part, c'est pourquoi, en quête de sens, elle a décidé de monter son association « LamaZonie ». Avec des actions simples et efficaces pour la planète, Marguerite propose de sensibiliser autour des méfaits du tabagisme et de la préservation de la planète.

## MA PLANÈTE SANS CLOPINETTES !

Les 5 activités de l'association LamaZonie

### À FAIRE SEUL-E OU EN GROUPE

Chaque activité de l'association peut se faire toute l'année, selon où l'on est dans sa consommation de tabac, sa motivation à l'arrêt et ses envies. Les activités peuvent se faire accompagner par un professionnel, en groupe ou bien seul. Accessibles par tous et valables toute l'année bref des activités écolos à expérimenter sans modération !

**Principe de précaution** : avant toute activité comprenant des denrées alimentaires ou produits cosmétiques, veiller à vérifier auprès des personnes les potentiels risques d'allergies ou intolérances...



## ATELIER 1 : RAMÈNE TA FRAISE !

Marguerite, lassée d'être polluée de tous les côtés par des mégots, de son paillason à son travail, a lancé l'idée d'une collecte de ramassage de mégots chaque premier dimanche du mois dans son quartier. Fort de son succès, elle propose désormais son soutien à quiconque souhaite initier ces collectes autour de lui. Elle a remarqué que les jeunes étaient très sensibles à l'environnement et que cela pouvait être en plus d'un bon geste pour la planète, un moment convivial, collectif qui sensibilise aux dégâts du tabac. Place aux éco-randos !

### MÉTHODE

Vous pouvez en amont contacter une association de recyclage des mégots afin de vous informer sur le lieu de dépôt de la collecte. Des marques sportives proposent aussi des éco-randos permettant de lier randonnée et actions citoyennes pour la planète. Pensez à prendre un sac pour les déchets et des gants.

1. Rapprocher-vous d'une association de préservation de l'environnement autour de chez vous.
2. Pour inciter à la participation, rapprocher-vous auprès de la commune pour communiquer officiellement sur cette collecte et valoriser l'initiative.
3. Réunir et rassembler de grands contenants transparents (bidon d'eau, bouteilles en plastique, en verre...) afin de visualiser au fur et à mesure la quantité de mégots ramassés sur un temps et périmètre donné.
4. Comptabiliser les mégots ramassés en les pesant.
5. Valoriser votre collecte en partageant votre action sur les réseaux sociaux et pour aller plus loin par un article, une publication sur les médias. N'hésitez pas si vous êtes une structure à contacter la presse locale pour mettre en avant cette initiative écologique.

## ATELIER 2 : METS LA MAIN A LA PÂTE !

Ce n'est pas parce que l'on est fumeur qu'on ne doit pas faire attention à la planète. En effet, lorsque l'on est fumeur, il n'y a pas toujours un cendrier ou une poubelle à proximité. Finito le caniveau, car il est bien connu désormais que cela pollue nos eaux usées : 1 seul mégot contamine à lui tout seul 500 L d'eau ! Pour ne plus être prise au dépourvu, Marguerite a réalisé un tuto pour confectionner soit même son cendrier de poche, facile et pratique en toute circonstance.

### MÉTHODE

Faire une recherche en amont sur internet au sujet de « cendrier de poche DIY » ou « cendrier de poche à faire soi-même ». Choisir la méthode avec le matériel qui est facilement disponible pour vous : bouchons, sachets, cartons... Il existe plusieurs tutoriels, écrits ou en vidéo (YouTube) avec différentes techniques possibles.

1. Après avoir choisi sa technique, rassemblez le matériel et fabriquez votre cendrier.
2. Dès que votre création est prête, rangez-la dans votre sac ou dans votre poche pour toujours l'avoir sur vous. Une fois testé et approuvé par vos soins, ne pas hésiter à offrir un cendrier de poche à votre entourage « fumeur » ou à en confectionner de nouveau en groupe. Un petit pas pour vous et un grand geste pour la planète.

## ATELIER 3 : PRENDS-EN DE LA GRAINE !

Le tabac dans tous ses états. Nous n'avons pas toujours conscience des dégâts causés par le tabac, de sa fabrication à sa consommation. La plupart d'entre nous pensons en premier aux risques pour notre santé, aux déchets du tabac après sa consommation mais pas toujours aux méfaits causés dès sa production. Pour toutes ses raisons, Marguerite s'est documentée et a regroupé plusieurs informations pour sensibiliser fumeurs comme non-fumeurs aux conséquences du tabac pour l'homme et l'environnement. Une raison de plus pour arrêter.

### MÉTHODE

Plusieurs sites recommandés expliquent et informent sur ce fléau.

1. Consulter des articles simples sur l'impact du tabac de sa fabrication à sa consommation.

Voici plusieurs sites intéressants à lire seul ou en groupe

: [quebecsanstabac.ca](http://quebecsanstabac.ca), [cnct.fr](http://cnct.fr), [dnf.asso.fr](http://dnf.asso.fr). D'autres ressources existent également.

2. Pour aller plus loin, ne pas hésiter en groupe à créer une affiche reprenant les points clés marquants. Laisser trace de cette affiche dans un lieu de passage pour transmettre et sensibiliser.

## ATELIER 4 : CHEEEEEESE !

Comme Marguerite, lors d'une pause photo, vous avez sûrement déjà été déçu d'apercevoir en arrière (ou premier) plan de votre cliché, une cigarette ou un mégot égaré...C'est le résultat de mauvais gestes et habitudes, qui finissent par entacher de magnifiques paysages parfois dans des endroits insoupçonnés. Pour toutes ces raisons, l'association LamaZonie de Marguerite propose d'immortaliser en images ces déchets pour sensibiliser autrement. Tous les moyens sont bons pour tenter de changer les choses : libérez l'artiste en vous pour la bonne cause !

### MÉTHODE

Se munir de son téléphone portable ou d'un appareil photo. Pensez à prendre un sac pour les déchets et des gants.

1. Choisir un lieu public que vous affectionnez particulièrement.
2. Se lancer à la chasse aux mégots. Une fois repérés, prendre en photo le lieu tout en mettant en avant les mégots de cigarettes. L'objectif est de mettre en lumière la pollution de ces déchets dans endroit que l'on affectionne.
3. En profiter pour les ramasser au fur et à mesure, 2 bonnes actions en 1 !
4. Rassembler ces photos dans une publication ou imprimer-les. Ne pas hésiter à ajouter un texte pour exprimer votre ressenti sur ces images.

## ATELIER 5 : RACONTE PAS D'SALADE !

Avec son association, Marguerite souhaitait trouver un slogan phare pour sensibiliser les fumeurs au respect de l'environnement de façon positive et non culpabilisante. Nous le savons tous, utiliser la peur ou un ton moralisateur ne change pas favorablement les comportements des personnes. Au contraire, cela peut créer de la résistance. Pour trouver son fameux slogan « Faire un geste pour la planète, c'est pas des clopinettes ! », Marguerite a réuni ses adhérents afin de créer ce crédo. Réfléchir collectivement à des arguments sur l'arrêt du tabac en lien avec l'environnement peut permettre une prise de conscience et un levier supplémentaire pour aider les personnes à réduire leur consommation de tabac.

### MÉTHODE

Si vous êtes une structure, vous pouvez vous rapprocher de l'IREPS pour vous inspirer de l'outil « Porteur de paroles ». Vous pouvez vous munir de feuilles blanches et de marqueurs.

1. Seul ou à plusieurs, lister tout ce qui vous passe par la tête au sujet du tabac et de l'environnement.
2. À partir de cette liste, choisissez les mots ou expressions qui vous semblent les plus importantes.
3. À vous de jouer désormais pour créer un ou plusieurs slogans pour faire passer les messages les plus importants selon vous sur cette thématique. À noter que la positivité, le non-jugement et l'ouverture sont des leviers intéressants pour transmettre des messages.



## LE PETIT MOT DE MARGUERITE

Un petit geste pour le fumeur, un grand pas pour la planète !  
Nous pouvons tous contribuer à transmettre des messages aux (jeunes) générations sur la pollution du tabac, de sa fabrication à sa consommation, afin de réduire l'impact sur notre environnement. Changeons la norme et les mauvaises habitudes : aux cendriers citoyens !