

Déjouez la **PUB** au quotidien

Comprendre la pub et décoder son mécanisme de fonctionnement est une des manières de s'en prémunir, mais ce n'est pas la seule ! Voici une série de trucs et d'actions simples, pour diminuer la pression publicitaire, poser des actes de résistance visible, refuser de véhiculer soi-même la publicité et renvoyer la balle aux publicitaires.

Contrôler sa boîte aux lettres et son courrier

- N'ouvrez pas les **courriers publicitaires** adressés. Renvoyez-les à l'expéditeur, après avoir barré votre nom et inscrit « Courrier non sollicité » ainsi que « Retour à l'expéditeur ».
- Placez sur votre boîte aux lettres un **autocollant anti-pub**. Disponible à Bruxelles auprès de Bruxelles-Environnement (02 775 75 75 - www.ibgebim.be) et en Wallonie via la DGRNE (081 33 50 50 - <http://stoppub.wallonie.be>).
- Lorsque vous déménagez, cochez, à la Poste, la case « n'informez pas les expéditeurs de ma nouvelle adresse » et ne souscrivez pas à « Do my move », service de la Poste qui envoie votre nouvelle adresse à une centaine d'entreprises.
- S'inscrire à la **liste Robinson** (www.robinson.be) permet de ne plus recevoir de sollicitations commerciales à son nom.

Ne pas se transformer en porte-pub

- Les fabricants de **vêtements** adorent afficher leur marque en grand sur leurs produits afin de transformer les gens en hommes-sandwiches. Évitez ce genre de vêtements, ou, si possible, ôtez la marque trop visible.
- Optez pour du **matériel scolaire** neutre, p.ex. en recouvrant classeurs et cahiers de dessins ou de photos choisies par les enfants de manière à ce que leur matériel soit plus « cool » que le banal « porte-pub » des autres.
- Pour dévier l'usage publicitaire d'**emballages** de produits alimentaires, particulièrement ceux qui ornent la table (céréales, choco, etc.), stockez les denrées dans des bocaux recyclés ou maquillez l'étiquette et privilégiez des produits non « porte-pub ».
- Évitez de vous promener avec des **sacs publicitaires**. Prenez l'habitude de les retourner et même d'écrire dessus « No Logo » ou « Sans pub, c'est mieux ».
- Retournez les **sets de table publicitaires** dans les restaurants, ce qui permet aussi de signaler au restaurateur votre refus de voir de la pub dans son établissement.
- Refusez les papiers publicitaires distribués en rue.

Surveiller son langage, éviter les noms des marques

N'utilisez pas les noms de marques quand des noms communs existent. Préférez « je vais au supermarché » (ou mieux : « je vais au magasin du coin »), « stylo-bille », « couches-culottes », « mouchoir en papier »...



Couper le son de la télé, de la radio et choisir ses médias

- Lors des pages de pub à la télé ou à la radio, coupez le son ou zappez sur une autre chaîne, un CD...
- Méfiez-vous de la presse dite « gratuite ».

Réagir à une campagne choquante

Pour réagir à une campagne publicitaire particulièrement choquante, adressez-vous à la Direction Générale Contrôle et Médiation du Service Public Fédéral « Economie » (02 277 54 85 - <http://mineco.fgov.be>). Pour les publicités audiovisuelles, il est également possible de contacter le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (02 349 58 80 - www.csa.be). Prenez note des circonstances précises (lieu, date, support) et faites appel à l'expertise d'une association. Ces démarches prennent du temps, patience donc... (*lire aussi « Adresses utiles » p.21*)

Protéger son courriel des spams

- Ne mettez pas votre e-mail en clair sur un site internet ou remplacez le @ par (à) ou (at).
- Évitez de donner votre e-mail lorsqu'un site vous le demande. Si c'est obligatoire, allez sur MyTrashMail.com pour créer un e-mail temporaire.
- N'ouvrez pas un « pourriel » (spam), n'y répondez pas.
- N'utilisez pas un fournisseur d'adresse email gratuite qui vous inonde de pub, vous et vos destinataires. Il existe des solutions sans aucune pub, par ex. www.no-log.org

Éviter la pub sur le web

- De nombreux sites internet affichent des bandeaux publicitaires, parfois en plein milieu de l'écran. Pour vous en débarrasser, utilisez des logiciels anti-popup, disponibles pour la plupart des navigateurs (l'extension « Adblock Plus » pour les utilisateurs de Mozilla/Firefox). Ou optez pour la méthode proposée par Respire sur www.respire-asbl.be (>Agir au quotidien >Eviter la pub sur le web).
- Avec Internet, les spécialistes du marketing ont trouvé le moyen rêvé pour toucher les jeunes. Infos et ressources pédagogiques pour les éducateurs sur www.saferinternet.be et www.media-awareness.ca

Enfin, face à la pub, gardez constamment à l'esprit l'influence qu'elle exerce inconsciemment sur chacun d'entre nous et interrogez-vous... Avez-vous vraiment besoin de tel produit ? Soyez attentif à tout ce qui est « oublié » dans le message publicitaire, aux conséquences sociales et environnementales de la fabrication et de l'utilisation du produit. Expliquez aux enfants ce qui se cache derrière une publicité...

Joëlle VAN DEN BERG

Sources :

- L'essentiel de cet article s'inspire des conseils proposés sur les sites www.antipub.be (>Actions) et www.respire-asbl.be (>Agir au quotidien)
- L'Art d'éco... consommer n°22 - Dossier « La publicité » (janv. 2007), disponible sur www.ecoconso.be (>Publications)
- Le site de la Brigade Anti-Pub : www.bap.propagande.org (>FAQ)