

Cinq vidéos publiées sur les réseaux sociaux ayant toutes pour thème commun, avec des regards variés, les potentiels effets du curcuma sur le blanchiment des dents.

Niveau d'enseignement
Primaire – Premier degré du secondaire

Thématique
Fake News – Désinformation

Méthode
Analyse des médias

Compétences visées

- Questionner la fiabilité d'informations
- Questionner les effets des médias (information/manipulation) sur ses jugements, ses comportements et ceux des autres

Le curcuma blanchirait les dents : carton jaune !

Les réseaux sociaux regorgent de vidéos et d'articles promettant des solutions « miracles » pour la santé et le bien-être. Les élèves n'échappent naturellement pas à ce flot de contenus souvent accrocheurs mais loin d'être toujours fiables. Entre les influenceurs, les tutoriels, les prétendus experts et les témoignages enthousiastes, il devient difficile de distinguer le vrai du faux.

Si certains de ces contenus sont fondés scientifiquement, d'autres reposent malheureusement sur des croyances populaires, des approximations ou même des informations inventées de toutes pièces afin de faire le buzz, voire de tromper les gens.

L'exemple du curcuma pour blanchir les dents illustre bien cette réalité : certaines sources affirment son efficacité avec enthousiasme pendant que d'autres le remettent en question ou alertent sur ses effets secondaires possibles.

L'éducation aux médias joue ici un rôle clé : elle apprend à porter un regard réflexif et critique sur les contenus, à distinguer un fait d'une opinion, et à reconnaître les stratégies de persuasion. Elle va dans le sens de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui rappelle régulièrement l'importance de se fier à des informations médicales vérifiées et validées scientifiquement pour éviter la désinformation et les risques pour la santé.

Selon les spécialistes

Les spécialistes s'accordent à dire que le curcuma, bien que reconnu pour ses propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes bénéfiques pour la santé bucco-dentaire, ne possède pas de vertus blanchissantes scientifiquement prouvées. En réalité, son utilisation peut entraîner l'effet inverse, en colorant les dents en raison de sa teinte jaune intense, notamment en présence de plaque dentaire ou de fissures dans l'émail. De plus, l'abrasivité du curcuma peut endommager l'émail dentaire, ce qui est préoccupant. Les dentistes recommandent donc de privilégier des méthodes de blanchiment éprouvées et de consulter un professionnel avant d'adopter des remèdes maison.

Déroulement

1. Introduction

Précisez aux élèves qu'ils vont découvrir un ensemble de vidéos (issues des réseaux sociaux) dont le contenu porte toutes sur l'utilisation du curcuma pour blanchir les dents.

Avant la projection, vérifiez que les élèves savent ce qu'est du curcuma. Idéalement, n'hésitez pas à en apporter en classe pour que chacun puisse percevoir son aspect, sa couleur, son odeur et, pourquoi pas, son goût. Précisez également qu'il s'agit d'une épice utilisée pour cuisiner.

2. Découverte des cinq vidéos les unes après les autres

Proposez aux élèves de découvrir les vidéos les unes après les autres. Après chaque lecture, invitez-les à compléter individuellement (ou par deux) un document préparé en amont. Sur celui-ci, ils notent chaque fois un ou plusieurs éléments contenus dans la vidéo qui démontrent ou qui infirment la véracité de l'information : le curcuma favorise le blanchiment des dents.

Après chaque visionnage, organisez un temps de partage durant lequel les élèves confrontent les éléments retenus et échangent à propos de ceux-ci. Il est à noter qu'il ne s'agit pas ici de débattre de la véracité des informations retenues mais de se limiter à relever les éléments énoncés dans chaque vidéo.

3. Questionner les sources et la pluralité des propos

Organisez un temps d'échanges durant lequel les élèves constatent et questionnent les similitudes et les divergences dans les propos tenus au sein des différentes vidéos.

Guidez ensuite la réflexion des élèves en les amenant à questionner différents éléments liés à chaque vidéo : la source, le statut des intervenants, leur intention, le ton utilisé… Pour cela, il s'avère utile d'organiser un nouveau visionnage des vidéos en précisant, en amont, les nouveaux points sur lesquels porter l'attention.

4. Questionner la fiabilité des informations

Sur base de ce nouveau visionnage, pour chaque vidéo, invitez les élèves à dresser une liste d'éléments concrets susceptibles de questionner la fiabilité de l'information.

> *À l'école primaire, il n'est pas attendu des élèves qu'ils vérifient la véracité d'une information mais qu'ils apprennent à la questionner sur la base d'éléments observables. Cette vérification sera attendue en première secondaire.*

Faites constater également que la lecture de différentes vidéos (sources) et le recoupement des informations qui y sont données ont permis de mettre en questionnement et de nuancer les propos de la première vidéo proposée. Mettez ainsi en évidence l'importance de ne pas se limiter à une source d'information.

5. Conclure

Lors du temps de structuration des apprentissages (organisé selon les modalités habituelles de la classe), il est essentiel de rappeler aux élèves l'importance :

- d'adopter un regard critique sur les informations reçues ;
- de toujours en questionner la fiabilité ;
- de croiser les sources ;
- de prendre en compte les effets et risques potentiels de telles vidéos sur sa santé ;
- de consulter un spécialiste.

Variantes

1. Proposer aux élèves de visionner individuellement l'ensemble des vidéos avant de réaliser le temps de partages
2. Proposer également d'autres sources, sur d'autres supports, qui parlent du même sujet (des articles, par exemple)

Prolongement

Effectuer une recherche en ligne afin de vérifier l'information.

Ressources

- Zisserman, A. (s.d.). *Mythes et réalités du blanchiment dentaire*. Dr Zisserman, Chirurgien-Dentiste. Consulté le 11 avril 2025, sur drzisserman-chirurgien-dentiste.fr
- Vogue France. (2023, 14 avril). *Le curcuma blanchit-il vraiment les dents ?* Vogue. Consulté le 11 avril 2025, sur vogue.fr
- Vidal, L. (2022, 20 novembre). *Le curcuma est-il efficace pour blanchir les dents ?* Santé Magazine. Consulté le 11 avril 2025, sur santemagazine.fr

Supports pour l'activité

1. Vidéo affirmative sur les effets du curcuma

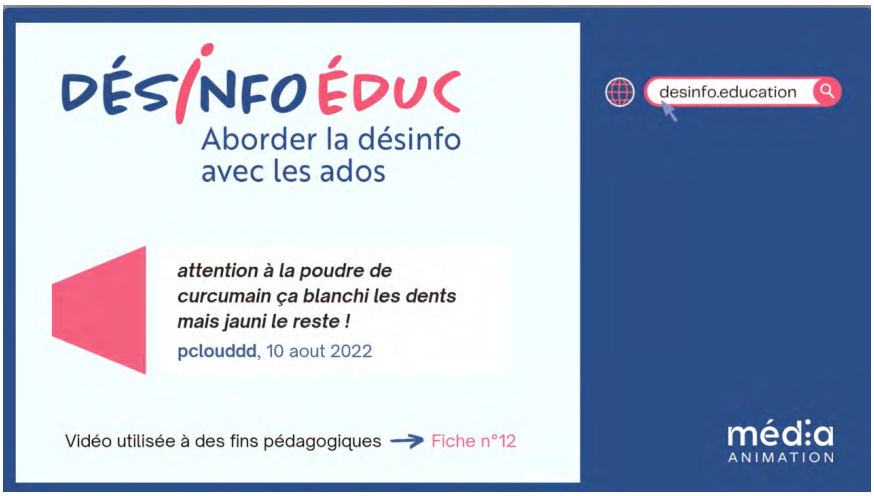


Voila comment, le curcuma peut blanchir naturellement les dents

citybotanist – 42,300 abonné·es

https://vimeo.com/1093647124

2. Vidéo affirmative sur les effets du curcuma (mais ça jaunit les onglets OMG)



attention à la poudre de curcumain ça blanchi les dents mais jauni le reste !

pclouddd – 14,1 000 abonné·es

https://vimeo.com/1093649086

3. Vidéo affirmative sur les effets du curcuma (là, ça devient une rumeur, il parrait que… je ne savais pas que… mais il n'y a aucune preuve scientifique)



Dents blanches avec du curcuma ? Voici mon avis sur ce dentifrice qui devient viral !

emiliotremolo – 34,600 abonné·es

https://vimeo.com/1093650729

4. J'expérimente la chose à partir de la rumeur (je teste sans artifice devant vous la chose et… ça marche pas)

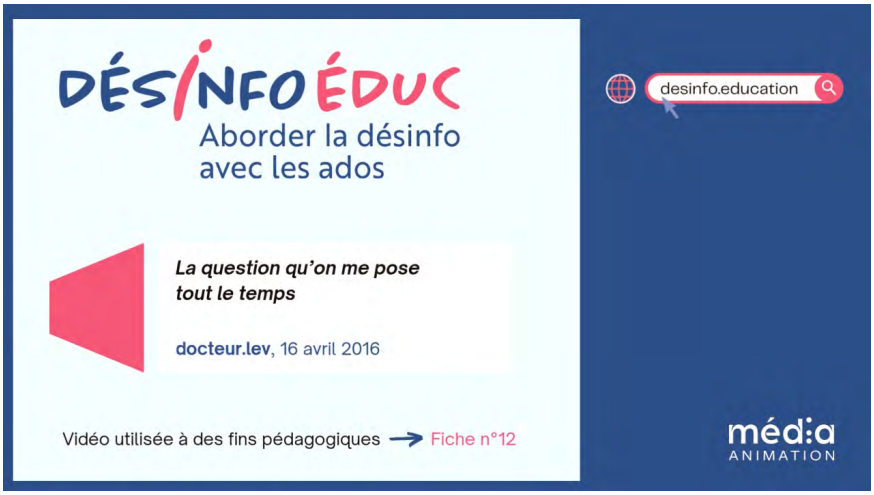


CE PRODUIT BLANCHIT LES DENTS ?? | CRASH TEST

Claire – 489,000 abonné·es

https://vimeo.com/1093651838

5. Non le curcuma ne blanchit pas les dents (c'est un dentiste qui le dit)



La question qu'on me pose tout le temps

docteur.lev – 65,300 abonné·es

https://vimeo.com/1093652732

Cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la santé et le numérique (HaDEA). Ni l'Union européenne ni l'autorité octroyant la subvention ne peuvent en être tenues pour responsables.