

# MOIS SANS TABAC



Novembre 2024

9<sup>e</sup> édition

En quelques chiffres

# Pays de la Loire

Document destiné aux professionnels

- 👉 [Des impacts positifs](#) (Page 2)
- 👉 [Des réseaux mobilisés](#) (Page 3)
- 👉 [Un accompagnement toute l'année](#) (Page 4)
- 👉 [Les résultats nationaux](#) (Page 5)
- 👉 [Le bilan régional](#) (Page 6 et 7)
- 👉 [Le calendrier et le guide des actions](#) (Page 8)
- 👉 [Des actions à déployer](#) (Pages 9 à 12)
- 👉 [Multiples ressources professionnelles](#) (Pages 13)

Dans ce document, 👉 cette main vous guide vers d'autres informations. Cliquez sur le texte souligné qui la suivra.

Pilote régional  
et financeur



Structure  
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE

MOIS  
SANS  
TABAC



# Une action de marketing social à fort retour sur investissement



## Un dispositif efficace qui génère des économies

Pour chaque euro investi dans Mois sans tabac, plus de 7 euros économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme. Son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.

👉 [Première évaluation économique de Mois sans tabac](#)



## Mois Sans Tabac : une opération probante

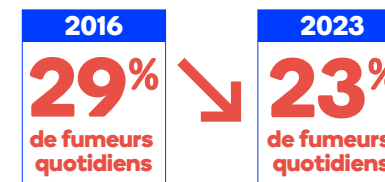
L'efficacité de la campagne « Stoptober » avait été prouvée en Grande-Bretagne avec 350 000 tentatives d'arrêt du tabac en plus lors de la première édition en 2012, par rapport aux années précédentes.

👉 [De « Stoptober » à « Mois sans tabac » : comment importer une campagne de marketing social](#)

## Tabagisme en France à son niveau le plus bas depuis 15 ans

Une baisse observée chez :

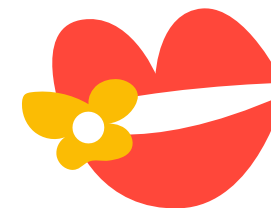
- Les hommes : 25,4 % en 2023 contre 33 % en 2016
- Les femmes : 20,9 % en 2023 contre 26 % en 2016



Les inégalités sociales restent marquées mais **la baisse du tabagisme concerne les catégories socioéconomiques moins favorisées**, avec une diminution entre 2021 et 2023 parmi les personnes les moins diplômées, les plus bas revenus et les personnes au chômage.

👉 [Synthèse des connaissances par l'OFDTA](#)

## Augmentation des remboursements des substituts nicotiques en Pays de la Loire



58 000 ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotinique de substitution en 2023 pour leur sevrage tabagique.

82 % des substituts ont été prescrits par des médecins généralistes. Les infirmiers, pneumologues, psychiatres, cardiologues, sage-femmes, gynécologues sont les autres prescripteurs.

👉 [Voir l'infographie complète de l'ORS des Pays de la Loire](#)



# Réseaux sociaux

**Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé. Vous ne serez pas seul pour arrêter.**

## Coaching pour arrêter de fumer avec les conseils des spécialistes

5 Lives en direct du 1<sup>er</sup> novembre au 17 décembre 2024 sur la page Facebook Addict'aide.

Animation assurée par Françoise Gaudel tabacologue et Muriel bénévole à l'association Je Ne Fume Plus !

Des professionnels offrent leurs solutions face aux tracas du sevrage.

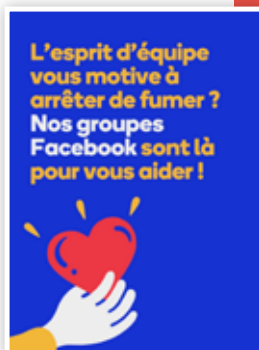


👉 [Voir toutes les vidéos en replay](#)

## Facebook est le réseau le plus utilisé par les fumeurs.

### Le groupe des Habitants des Pays de la Loire

Le groupe est protégé pour que les membres s'expriment en sécurité. Ils posent leurs questions et se soutiennent toute l'année.



👉 [Bienvenue sur le groupe](#)



## Instagram pour soutenir la motivation

👉 [Compte officiel Tabac info service](#)

👉 [Compte de la tabacologue Ketty Deleris](#)

## Eric Antoine, le magicien au service du Mois sans tabac



Cette année encore, Éric Antoine, le célèbre magicien et membre du jury de La France a un incroyable talent, a prêté son talent unique à la campagne du Mois Sans Tabac. Il a réalisé deux spots publicitaires captivants pour promouvoir le 3989. À travers ses vidéos, joyeuses et humoristiques, il a su transmettre un message puissant : le 3989 est l'aide à portée de main.

👉 [Voir sa vidéo sur YouTube](#)



# Un accompagnement gratuit toute l'année pour les fumeurs

## La ligne téléphonique a aidé près de 9 utilisateurs sur 10 à arrêter de fumer.

Il s'agit d'un service gratuit de longue durée, avec un tabacologue qui propose un programme de coaching personnalisé **du lundi au samedi de 8 h à 20 h**. Ce sera toujours le même tabacologue qui accompagnera le fumeur avec qui il fixera des rendez-vous téléphoniques réguliers.

👉 [Présentation du dispositif](#)

Depuis 2023, le service est accessible aux **personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques** qui bénéficient maintenant du suivi gratuit et personnalisé, sur plusieurs rendez-vous par un spécialiste de l'arrêt du tabac.

👉 [Présentation en langue des signes française \(LSF\)](#)

39 89

tabac  
info  
service



## Le site internet, un allié pour une vie sans tabac



Une carte permet de localiser les consultations de tabacologie.

👉 [Je trouve un tabacologue](#)

Vérifiez vos informations et mettez-les à jour avec le formulaire en ligne

👉 [Inscription à l'annuaire des consultations de tabacologie](#)

## L'application propose un programme personnalisé.

Elle s'adapte aux besoins de l'utilisateur pour augmenter ses chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).

👉 [Présentation du dispositif](#)





# Résultats nationaux

Chiffres 2024 de la participation au Mois sans tabac fournis par  Santé publique France

## La 9<sup>e</sup> édition en quelques chiffres



**133 838**  
inscrits  
sur le site internet



**88 385**  
inscrits  
au programme  
de soutien par mail

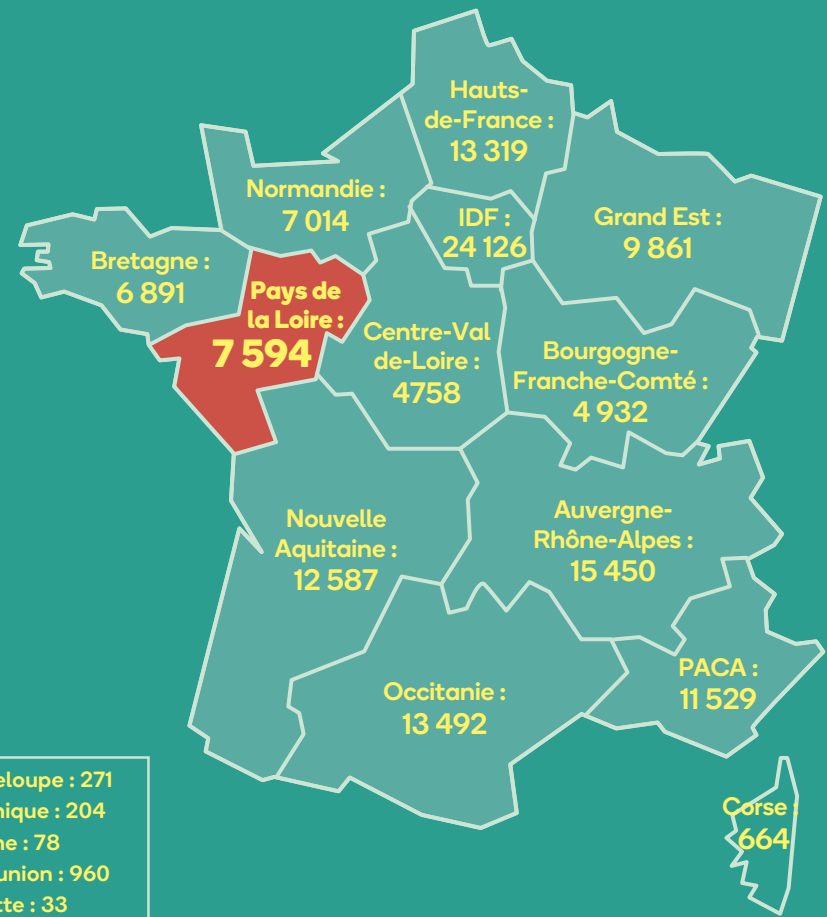


**3,6**  
millions de visites  
sur les sites Mois sans tabac  
et Tabac info service



**89 724**  
kits commandés  
par les particuliers

## Une participation sur tout le territoire

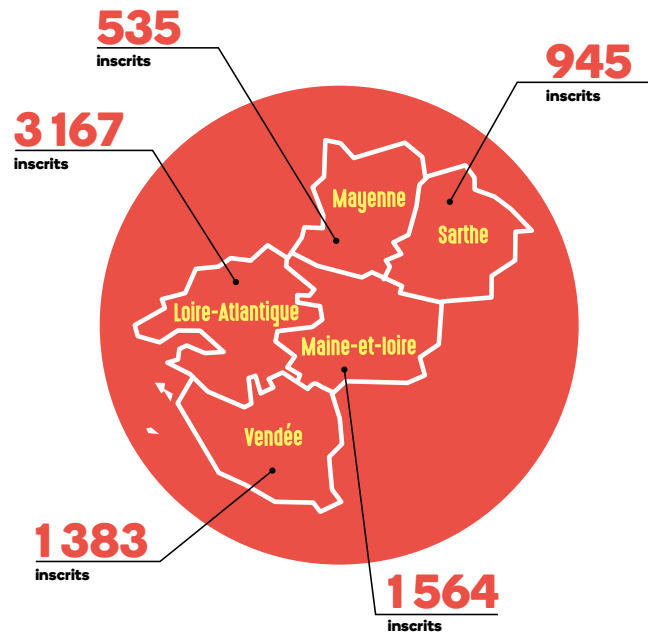




# Bilan régional

Chiffres 2024 de la participation au Mois sans tabac fournis par 

## 7 594 Ligériens inscrits sur le site Mois sans tabac



## Des relations presse locales dynamiques

Articles, interviews, reportages... Cette couverture médiatique témoigne de l'intérêt du public et la richesse des initiatives dans la région.

### Plateau à Télénantes

Valérie Guitet de Addictions France et Nathalie Denis du CHU de Nantes, invitées du  [journal en direct le soir](#)



### On en parle dans les médias

 [Découvrez notre revue de presse régionale](#)

 [Reportage pour lancer l'opération le 4 novembre 2024](#)



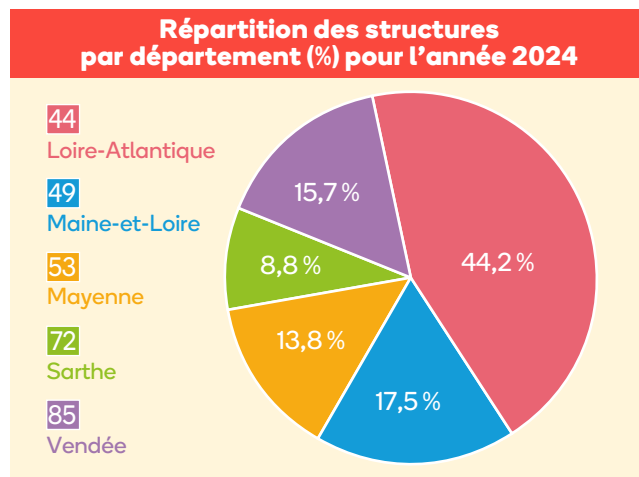
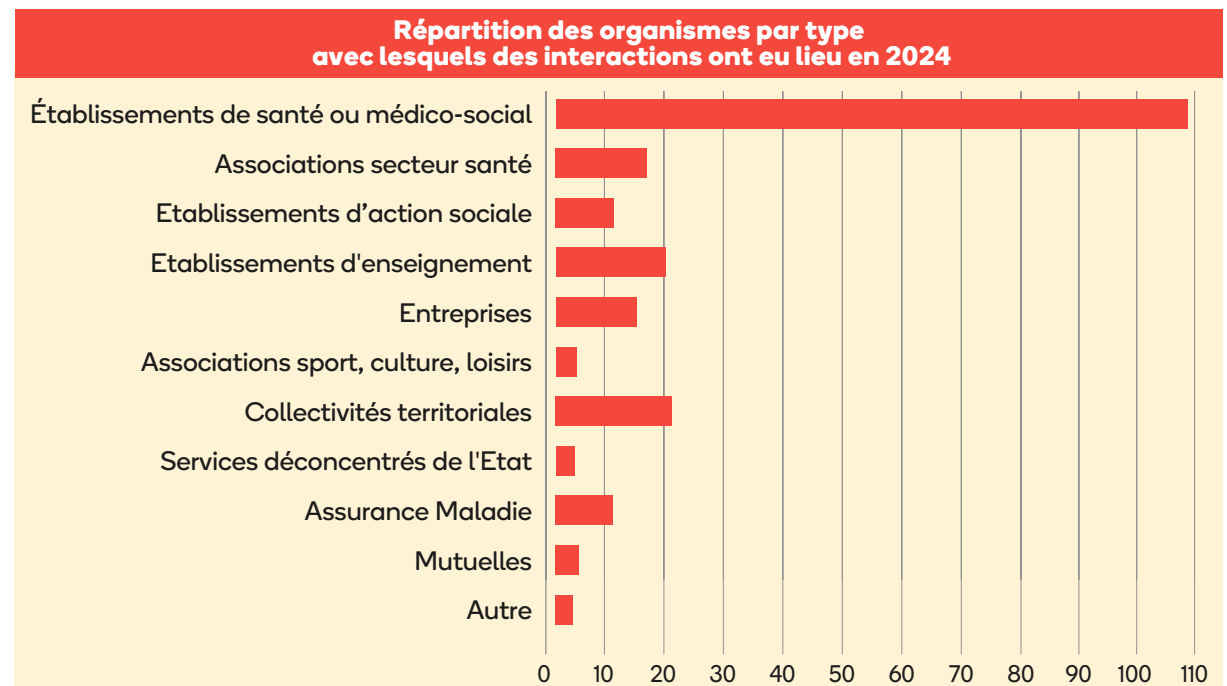
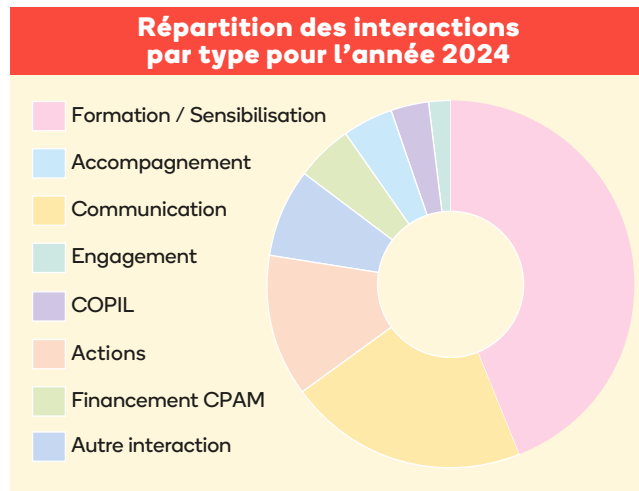
Les pharmacies affichent la campagne sur leur vitrine.



# 230 partenaires régionaux en 2024

## Qui sont-ils ?

La mission de la structure ambassadrice est d'accompagner les structures locales dans la réussite de leurs projets. Les graphiques ci-dessous traduisent les échanges sous forme de conseils, formations, outils de communication et mises en relation entre acteurs sur les territoires.



**293**  
Commandes d'outils  
en Pays de la Loire  
sur 4 307 commandes  
au niveau national



**18**  
projets financés par les CPAM



# Calendrier des actions locales

Tous les ans, la structure ambassadrice centralise les informations locales pour les valoriser dans les médias. Ce calendrier reflète la diversité des actions qui apportent au public des ressources précieuses au moment du Mois sans tabac. 🖱️ [Les acteurs se mobilisent.](#)

NOVEMBRE 2024

**Vendredi 1<sup>er</sup>**  
**Lancement Live Facebook**



**Lundi 4**  
**Rencontre**  
Rezé (44)

**Mardi 5**  
**Stand d'information**  
Nantes (44)  
**Cleanwalk**  
Laval (72)  
**Stand d'information**  
Mayenne (53)

**Mercredi 6**  
**Stand Mois Sans Tabac**  
La Chapelle Saint Aubin (72)  
**Stand d'information**  
Trignac (44)  
**Rencontre**  
Rezé (44)

**Jeudi 7**  
**Stand d'information**  
Mayenne (53)  
**Rencontre collective**  
Angers (49)  
**Consultation**  
Nantes (44)

**Vendredi 8**  
**Stand Mois Sans Tabac**  
Angers (49)  
**Rencontre**  
Mayenne (53)  
**Consultation**  
Nantes (44)

**Mardi 12**  
**Stand d'information**  
Mayenne (53)  
**Consultation**  
Nantes (44)  
**Rencontre collective**  
Nantes (44)  
**Stand d'information**  
Nantes (44)

**Mercredi 13**  
**Cleanwalk**  
Luçon (85)  
**Rencontre**  
Rezé (44)  
**Consultation**  
Nantes (44)

**Jeudi 14**  
**Stand d'information**  
Mayenne (53)

**Vendredi 15**  
**Stand d'information**  
Trignac (44)  
**Live Facebook**

**Lundi 18**  
**Rencontre**  
Rezé (44)

**Mardi 19**  
**Consultation**  
Nantes (44)  
**Rencontre collective**  
Nantes (44)  
**Rencontre**  
Ancenis (44)

**Mercredi 20**  
**Rencontre**  
Rezé (44)

**Jeudi 21**  
**Rencontre collective**  
Angers (49)  
**Consultation**  
Nantes (44)

**Vendredi 22**  
**Rencontre**  
Mayenne (53)  
**Stand d'information**  
Beaupréau-en-Mauges (49)  
**Live Facebook**

**Lundi 25**  
**Rencontre**  
Rezé (44)

**Mardi 26**  
**Stand d'information**  
Allonnes (72)  
**Consultation**  
Nantes (44)  
**Live facebook**  
**Stand d'indormation**  
Nantes (44)

**Mercredi 27**  
**Cleanwalk**  
Le Mans (72)  
**Rencontre**  
Rezé (44)  
**Stand d'indormation**  
Allonnes 72)

**Jeudi 28**  
**Stand d'information**  
Trignac (44)

**Vendredi 29**  
**Rencontre collective**  
Luçon (85)

**Samedi 30**  
**Clap de fin**



## Guide des actions locales



Ce document est un conducteur pour construire les actions à la mesure des possibilités de chaque structure.

🖱️ [A télécharger](#)

Compris dans le guide, **l'annuaire des ressources en tabacologie** des Pays de la Loire par département

🖱️ [A télécharger](#)





# Action pour dynamiser une équipe

## Défis en équipe dans les Pays de la Loire

Pour la troisième année consécutive, cette animation clé en main est offerte aux structures mobilisées pendant Mois sans tabac. L'objectif est de soutenir les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac tout en renforçant la cohésion d'équipe. La communication se fait par mail et sur un groupe privé Facebook afin de protéger les échanges entre les participants (photos et vidéos des défis).

4 défis sont proposés aux équipes et 1 défi bonus départage les équipes.



Défi 1



Défi 2



Défi 3



Défi 4



Défi Bonus



[Découvrez les défis](#)

**84 personnes** faisant partie de **12 équipes** se sont affrontées pendant 1 mois au sein de structures variées : entreprise, hôpital, EHPAD, mission locale, centre d'hébergement, centre d'examen de santé, association accueillant des publics vulnérables...

5 équipes ont reçu **des coffrets gourmands** avec des produits locaux pour continuer à partager un moment de convivialité.





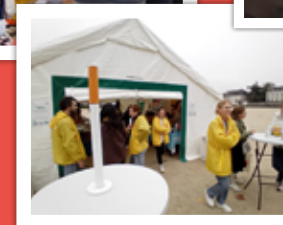
# Action pour développer la fibre écologique

**Clean Walk** est le nom donné à une opération de ramassage des mégots pour sensibiliser la population à l'impact de ces déchets sur l'environnement. Cette action offre une motivation supplémentaire à l'arrêt du tabac en voulant protéger la planète car "le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas".

Plusieurs opérations de ce type ont eu lieu au Mans, à Luçon et à Laval.



Sur le square de Boston à Laval, un village d'information était installé pour accueillir les 170 marcheurs à la fin des 3 parcours qui avaient récolté **20 000 mégots en 2 heures**. Le village proposait des entretiens pour renforcer sa motivation à l'arrêt du tabac et bénéficier de substituts nicotiniques.



**Organisateur :** CPAM de Mayenne

**Partenaires :** Mairie de Laval, associations locales et structures de santé du CH de Laval

[Article dans Ouest France](#)



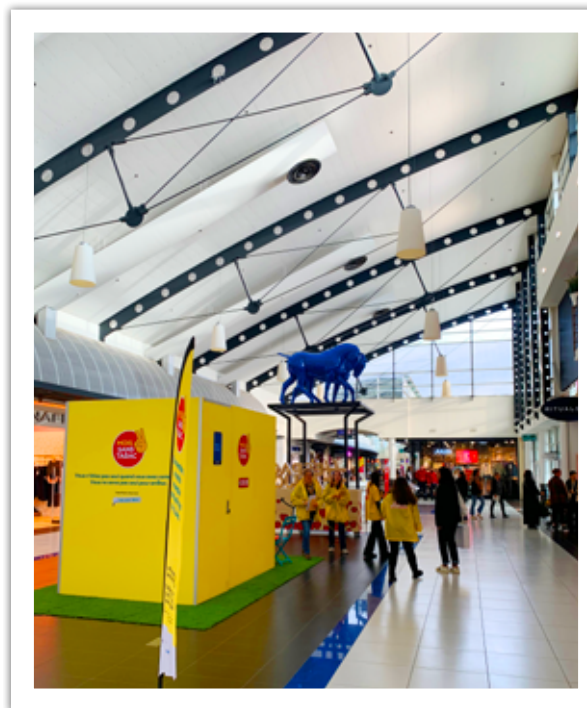
# Action vers les publics vulnérables

Les acteurs investissent les galeries marchandes avec des consultations sur place pour les fumeurs. Sur une journée, un espace d'animation et de rencontre est installé pour informer sur le tabagisme, les moyens de sevrage et les ressources disponibles.

## Arrêter de fumer en allant faire ses courses !

Plusieurs opérations de ce type ont eu lieu en Sarthe à La Chapelle Saint-Aubin, en Maine-et-Loire à Beaupréau-en-Mauges et Angers, en Vendée à Challans et Brétignolles-sur-Mer et à Mayenne.

- **Un espace confidentiel** : des entretiens individuels sont réalisés par des professionnels de santé, permettant des échanges personnalisés.
- **Des supports visuels** : un écran diffuse les spots et messages de la campagne pour sensibiliser les passants.
- **Des tablettes tactiles** : un accès direct au site Tabac Info Service facilite l'inscription à l'opération avec des hôtesses d'accueil recrutées pour aller vers le public aux entrées.
- **Des ressources localisées** : des flyers présentent les consultations spécifiques sur le territoire.



### Chiffres clés à Angers le 8 novembre 2024

- **80 kits d'aide** à l'arrêt du tabac distribués lors des échanges
- **11 entretiens individuels** avec les 3 infirmières volontaires
- **245 personnes rencontrées** dont 14 participants au Mois sans tabac



 [Visionnez la story](#)

**Co-organisateur** : Santé Publique France et Addictions France

**Partenaires** : CSAPA ALIA 49 / Assurance Maladie - IRSA 49



# Action sur une note festive

Le 31 octobre à la veille de son lancement, Mois sans tabac a pris possession de la place du Bouffay à Nantes, transformée en un lieu hanté par la prévention du tabagisme. Le temps d'une journée ensorcelante, **11 professionnels de 4 structures différentes** ont bravé les fantômes pour aller à la rencontre des usagers. Pour clore cette journée fantastique, l'association des commerçants organisait **un spectacle de marionnette géante**, ajoutant une touche féerique et créant un rassemblement propice aux échanges autour de l'arrêt du tabac.

## Un village aux couleurs d'Halloween

### Une mission

Lever le sort du tabac grâce à des astuces, des conseils et des ressources magiques ! Des infirmiers étaient également sur place, prêts à prescrire des substituts nicotiniques pour rendre l'arrêt du tabac plus facile.

### Des résultats

#### Prévention du tabagisme :

- 70 personnes rencontrées
- 47 entretiens personnalisés



**Organisateur :** Addictions France Pays de la Loire

**Partenaires :** Je Ne Fume Plus ! / CSAPA Les Apsyades / Avenir Santé / Ville de Nantes

👉 [Retour en images sur ce moment mémorable](#)



# Ressources professionnelles

## Webinaire Essentiel tabac

Animé par  
Fabienne You  
de la SRAE addictologie  
des Pays de la Loire

Prochaine session  
le 7 octobre 2025  
à 11h00

[Inscription en ligne](#)

## Webinaire prescription de substituts nicotiques

Animé par Fabienne You  
de la SRAE addictologie  
des Pays de la Loire

Prochaine session  
le 7 octobre 2025  
à 14h30

[Inscription en ligne](#)

## Intérêt de l'utilisation du Co Testeur en tabacologie



[Replay en ligne](#)

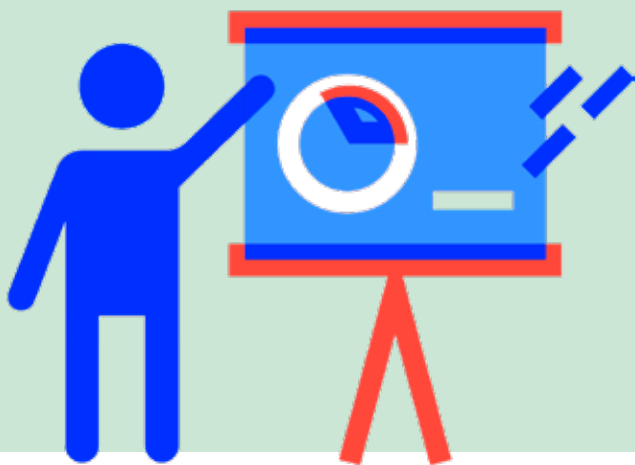
Session le 15 octobre 2024  
avec Fabienne You  
de la SRAE addictologie  
des Pays de la Loire

## Tracas quotidiens du sevrage tabac



[Replay en ligne](#)

Session le 28 mai 2024  
avec Françoise Gaudel  
de l'association  
Je Ne Fume Plus !



## Préparation technique pour les actions de terrain

Un accompagnement sur mesure est offert aux acteurs locaux pour monter leur projet avec la structure ambassadrice Addictions France Pays de la Loire.

[moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com](mailto:moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

Des webinaires sont organisés tous les mardis en fin de matinée, pour présenter le dispositif en amont du Mois sans tabac : calendrier opérationnel, formation des professionnels, outils à commander et télécharger, actions de terrain à développer, communication personnalisée... Plus d'informations sur la page

[Accompagnement méthodologique](#)

Le catalogue des formations en addictologie est disponible en ligne sur le site de la SRAE addictologie Pays de la Loire [Découvrez l'offre à l'année](#)

## Ressources en ligne

[Je me forme](#)

- Programme FAST en Grand Est avec une formation en 3 heures sur la tabacologie pour les professionnels de santé par type de métier
- Addictutos du COREADD en Nouvelle Aquitaine
- Fiches pratiques et documents techniques à télécharger

## Actions sur la base OSCARS



- Une mine d'informations saisies par les acteurs de la France entière à chaque édition.

[Module spécifique Mois sans tabac](#)