



# Guide des actions pour les acteurs des Pays de la Loire

Le tabac, c'est l'affaire de tous !  
Chacun a un rôle à jouer  
lors de Mois Sans Tabac.

# Mois sans tabac c'est quoi ?

En 2024, Santé publique France lance la 9ème édition de Mois sans tabac. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » initiée par Public Health England, Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération commence en octobre et se termine fin novembre.

## Le tabagisme en France



### Tabagisme quotidien

1/4 des français fume quotidiennement



### Tentatives d'arrêt

24,7 % des fumeurs ont fait une tentative d'arrêt en 2022.



### Maintien de l'arrêt

Arrêter le tabac pendant un mois multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.

## Le tabagisme en Pays de la Loire



### Tabagisme quotidien

22% des Ligériens âgés de 18-75 ans déclarent fumer quotidiennement en 2021.



10 %

des femmes enceintes déclarent fumer au 3ème trimestre de grossesse en 2021.

## Le concept de la campagne

### Positive

Elle se fonde sur les bénéfices de l'arrêt, plutôt que les risques du tabagisme, sur un ton bienveillant et non-culpabilisant.

### Collective

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien de l'entourage qui encourage les fumeurs dans leur sevrage.

## Pourquoi rejoindre le défi collectif ?

1

Toucher les fumeurs et leur entourage dans leurs milieux de vie et créer un environnement propice à l'arrêt du tabac

2

Créer et consolider un réseau de partenaires pour mieux accompagner les fumeurs

3

Alimenter votre plan de prévention et renforcer l'esprit d'équipe au sein de votre structure

## Tout le monde peut participer !

Toutes les structures et organisations peuvent promouvoir Mois sans tabac : associations, collectivités territoriales, entreprises, établissements de santé, établissements scolaires, institutions, structures sociales et médico-sociales, etc.

# Mois sans tabac c'est quand ?

Septembre

10

17 et 24

- Préparation des actions

- Commande des outils par les acteurs locaux 

- Webinaires de l'ambassadrice 

Octobre

1 et 15

- Formations des professionnels : Essentiel tabac Prescription substituts nicotiques / Utilisation CO testeur + Replay sur les tracas quotidiens du sevrage tabagique

- Démarrage de la campagne de communication

- Incitation à s'inscrire sur le site Mois sans tabac et préparer l'arrêt 10 jours avant

Novembre

- Défi en équipe  

- Soutien à la motivation
- Accompagnement des participants
- Organisation d'événements et actions de terrain
- Animation sur les réseaux sociaux



Décembre

- Clôture et encouragement des participants dans la poursuite de leur arrêt
- Remplissage en ligne des fiches OSCARS 

Préparation  
de la campagne

Campagne de communication plurimedia

Clôture de la  
campagne

# Aides à disposition des fumeurs

## Outils Tabac Info Service

39 89

De 8h à 21h du lundi au samedi  
(service gratuit + prix d'un appel)  
Suivi gratuit via des RDV  
téléphoniques avec un tabacologue.



### Site Internet

Conseils pour arrêter de fumer,  
stratégies, témoignages et  
réponses des tabacologues.



### Kit d'aide à l'arrêt

Le kit comprend un programme  
en 40 jours pour préparer  
et soutenir les fumeurs  
dans leur arrêt du tabac.



### Application mobile Tabac info service

E-coaching personnalisé.  
Espace de suivi quotidien  
de l'arrêt avec affichage  
des bénéfices.



## Professionnels de santé

### Géolocalisation des professionnels d'aide à l'arrêt

Annuaire national des  
tabacologues en ligne  
sur le site de Tabac  
info service.



## Groupes d'entraide

### Groupe de pairs Je Ne Fume Plus !

Toute l'année, ce groupe national  
offre astuces concrètes, soutien des  
pairs et expérience des autres.



### Une tabacologue influenceuse sur les réseaux sociaux

Ketty Deléris est très suivie sur  
Instagram (14,5 K followers)  
et TikTok (256,3 K followers)  
avec des contenus pédagogiques  
et dynamiques

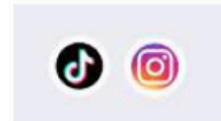
@kettydls.addicto



### Groupe régional sur Tabac info service



Partenariat avec @Just1bisou : l'influenceur va participer à Mois sans tabac et inciter sa communauté à faire de même. Il partagera son expérience avec sa communauté



10 stories Instagram et 1 vidéo récapitulative sur Tiktok



		OCTOBRE - RECRUTEMENT				NOVEMBRE - SOUTIEN			
		7/10 au 13/10 semaine 1	14/10 au 20/10 semaine 2	21/10 au 27/10 semaine 3	28/10 au 03/11 semaine 4	04/11 au 10/11 semaine 5	11/11 au 17/12 semaine 6	18/11 au 24/11 semaine 7	25/11 au 01/12 semaine 8
Spot TV	CONTEXTE PRIME LFAIT					PRIME			
Spot TV	M6 C/GRP					C/GRP			
Sponso	TNT				Sponso TV	Sponso TV			
DIGITAL	PRE ROLL LFAIT				Pré roll LFAIT				
DIGITAL	PRE ROLL M6+				Pré roll M6				
SOCIAL	PASTILLES			PASTILLES SOCIALES					

# Devenir acteur ou partenaire

## Comment s'engager ?

### Etre acteur

Être un relais de la campagne à l'aide des outils génériques mis à disposition par Santé publique France

### Etre partenaire

Être une ressource privilégiée, mener des actions locales et personnaliser votre communication avec votre logo



### La valise des partenaires

Cette valise contient les éléments de la charte graphique (logos, typographies, images) pour modifier les supports proposés par Santé Publique France. Pour y accéder, merci de signer [la charte d'engagement des partenaires](#) et l'envoyer par mail à l'adresse : [moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com](mailto:moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

## Accompagnement méthodologique

Vous souhaitez avoir des renseignements et des conseils pour la mise en place de vos actions ?

Nous vous accompagnons localement dans la mise en œuvre de vos actions de proximité : renseignements sur les modalités de commandes et outils, appui dans la construction d'un projet ou d'une action, aide à la recherche d'intervenants, appui dans la conception d'actions et à l'évaluation de celles-ci, organisation de réunion de présentation, d'échanges de pratiques, suivi des partenaires...

### Webinaires de l'ambassadrice

De 11h30 à 12h30 les mardis 17 et 24 septembre 2024, Addictions France propose une présentation en visioconférence de la campagne Mois sans tabac, des défis que vous pouvez organiser dans votre structure et des ressources que la structure ambassadrice met à votre disposition (formations, annuaires, réseaux locaux, conseils personnalisés...).

[Inscrivez-vous](#)



# Devenir acteur ou partenaire

## Préparation du Mois Sans Tabac

Vous souhaitez améliorer vos capacités à accompagner les fumeurs dans l'arrêt du tabac ? De nombreuses formations sont proposées gratuitement chaque année aux professionnels souhaitant s'engager dans la lutte contre le tabagisme.

**Formation animée par Fabienne You (infirmière tabacologue)**



Tous les ans, Addictions France organise des webinaires pour les professionnels qui sont au contact de personnes désirant réduire ou arrêter leur tabagisme.



## Inscription au choix

  
**mardi 1er octobre 2024**  
11h à 12h30 / 14h à 15h30

  
**mardi 15 octobre 2024**  
11h30 à 12h30



**“Connaître l'essentiel sur le tabac”**

**“La prescription des substituts nicotiniques”** \*

**“Intérêt de l'utilisation du CO testeur en tabacologie”** \*

**NEW!**

\* Réservé aux professionnels de santé



## En replay

**“Tracas quotidiens du sevrage tabac”**  
avec diaporama fourni sur demande

## Coaching avec les plus grands spécialistes



**En direct sur la page Facebook Addict'aide puis en replay,**

les Lives sont animés par Françoise Gaudel de l'association Je ne fume plus ! en collaboration avec les plus grands tabacologues et addictologues de France

Mardi 21/11 à 18H

*Dr Bertrand Dautzenberg*

Pneumologue  
Tabacologue

Du bon usage des substituts  
Bien doser sa nicotine

Direct et replay

#jnfp  
de ne fume plus!

MOIS SANS TABAC

Addict'AIDE  
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

# Commander les outils

## Modalités de commande des outils

Mi-septembre : commande gratuite et téléchargement des outils sur la plateforme des partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Il est nécessaire de créer un nouveau compte chaque année.

Les délais moyens de livraison sont de 15 jours ouvrés.

**Commander des outils**



## Exemples d'outils :



Affiche Invitation à inscription



Dépliants sur différentes thématiques



Signature de mail - version partenaire

## Besoin d'un tuto pour la commande d'outils ?

Visionnez la vidéo réalisée par l'ambassadeur IREPS Auvergne-Rhône-Alpes pour faciliter l'utilisation de la plateforme des partenaires Mois sans tabac



Ou contactez-nous par téléphone : 07 64 14 31 77  
par mail : [moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com](mailto:moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

# Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions envisageables :  
visitez [notre site](#) pour en découvrir quelques unes.

Contactez nous si vous avez besoin d'aide  
pour décliner des actions Mois sans tabac.



## Actions de terrain

### AFFICHAGE / MISE À DISPOSITION DES OUTILS COMMANDÉS

- Positionnement des affiches Mois sans tabac
- Mise à disposition / distribution des kits d'aide à l'arrêt et de la documentation (flyers, dépliants, etc.)

### CREATION DE DOCUMENTS

- Rédaction d'articles ou de communiqués de presse
- Création de supports personnalisés
- Fabrication d'outils type goodies
- Recueil / diffusion de témoignages d'anciens fumeurs

### STAND D'INFORMATION / PERMANENCES

- Accueil et orientation des fumeurs vers les dispositifs d'aide à l'arrêt
- Jeux interactifs / lots à gagner

### ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Ouverture de créneaux de consultations
- Mise en place de permanences physiques
- Mise en place d'un système de parrainage / mentoring

### CONFERENCES / FORMATION

- Intervention de personnes ressources
- Formation de personnes relais dans la structure

### ACTIONS COLLECTIVES ET GRAND PUBLIC

- Mise en place de groupes de parole et de soutien
- Organisation de challenges collectifs (ex: collecte de mégots ou
- Organisation d'activités ludiques (ex: espace game)
- Participation et organisation d'événements grand public

# Exemple d'action collective

## DÉFIS EN ÉQUIPE

Novembre 2024 - Pays de la Loire

### C'est quoi ce jeu ?

C'est une animation clé en main proposée par Addictions France qui a pour but de soutenir ceux qui participent au Mois sans tabac. Vous devez **créer une équipe** qui va relever plusieurs défis ludiques au cours du mois de novembre. **Chaque lundi du mois de novembre**, un défi est lancé qui doit être réalisé avec créativité et le plus rapidement possible.



### Qui fait partie de l'équipe ?

Elle peut être composée de **fumeurs, vapoteurs et ex-fumeurs**. Les non-fumeurs peuvent les soutenir. Une personne est désignée pour partager les défis et envoyer les résultats.



### Concrètement on fait quoi ?

- Constituez votre équipe de 2 à 10 **personnes maximum**
- Choisissez **un nom** pour votre équipe
- Faites **une photo** de votre équipe au complet

### Qu'est-ce qu'on gagne ?

Les 3 meilleures équipes gagneront chacune un **panier garni de spécialités locales** pour fêter ensemble la fin d'année. De bons moments en perspectives !

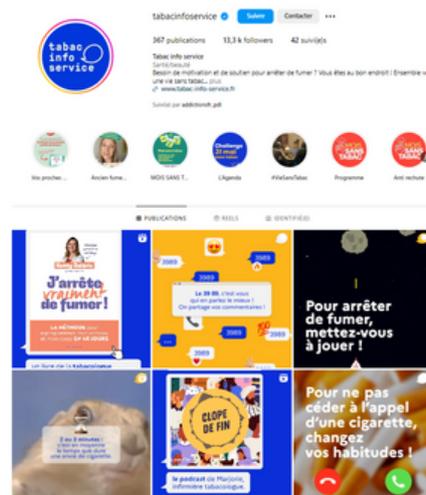


[Plus d'informations](#)

[Inscrivez-vous](#)

# Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions envisageables. Contactez nous si vous avez besoin d'aide pour décliner des actions Mois sans tabac.



## Actions dématérialisées

### MAILS

- Envoi et/ou relais des lettres d'information
- Ajout de la signature mail Mois sans tabac



**Je soutiens,  
et vous?**

Plus d'informations  
sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

### SITE WEB

- Publication sur le site internet ou intranet
- Affichage des bannières Mois sans tabac

### RESEAUX SOCIAUX

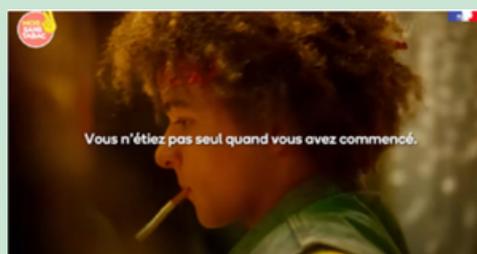
- Publication de posts dédiés à Mois sans tabac
- Partage des posts des comptes officiels de Tabac info service
- Orientation vers les groupes d'entraide Facebook

### ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE

- Mise en place d'entretiens en visio / téléconsultation
- Mise en place de permanences téléphoniques

### ECRANS DIGITAUX

- Diffusion des spots publicitaires de l'opération



# Communiquer sur les actions



## Conseils :

- Partagez vos actions auprès de votre réseau professionnel et votre Ambassadeur qui pourra les valoriser lors des relations presse
- Identifiez sur vos réseaux sociaux, les comptes nationaux Mois sans tabac et ajoutez à vos publications le hashtag #MoisSansTabac
- Créez vos événements sur le site Infocale pour annoncer auprès du public, les dates et les lieux sur les journaux locaux (PQR) et les sites internet associés (Actu.fr / radios locales)

tabac  
info  
service



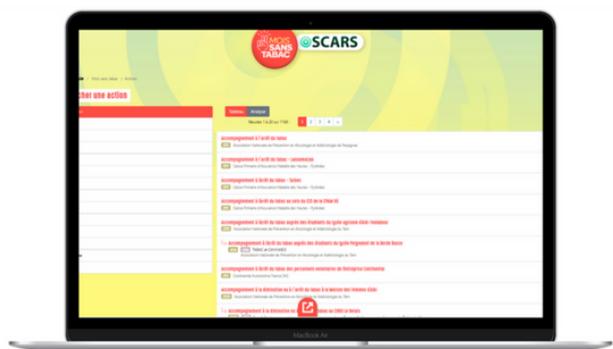
infocale



# Valoriser les actions

## Base de données de référence

 SCARS



La base de données cartographique des actions régionales de santé OSCARS recense les actions Mois sans tabac mises en œuvre dans chaque région.

[Consulter la base](#)

### Avant la campagne

En quête d'idées et de partenaires pour vos actions ?

Consultez le module dédié à Mois sans tabac pour découvrir les actions mises en place lors des éditions précédentes et les acteurs engagés comme vous sur l'opération.

### Après la campagne

Valorisez vos actions réalisées en remplissant en ligne une fiche par action menée.

La saisie de vos actions permet d'évaluer le déploiement de la campagne au niveau régional et national.

# Valoriser les actions



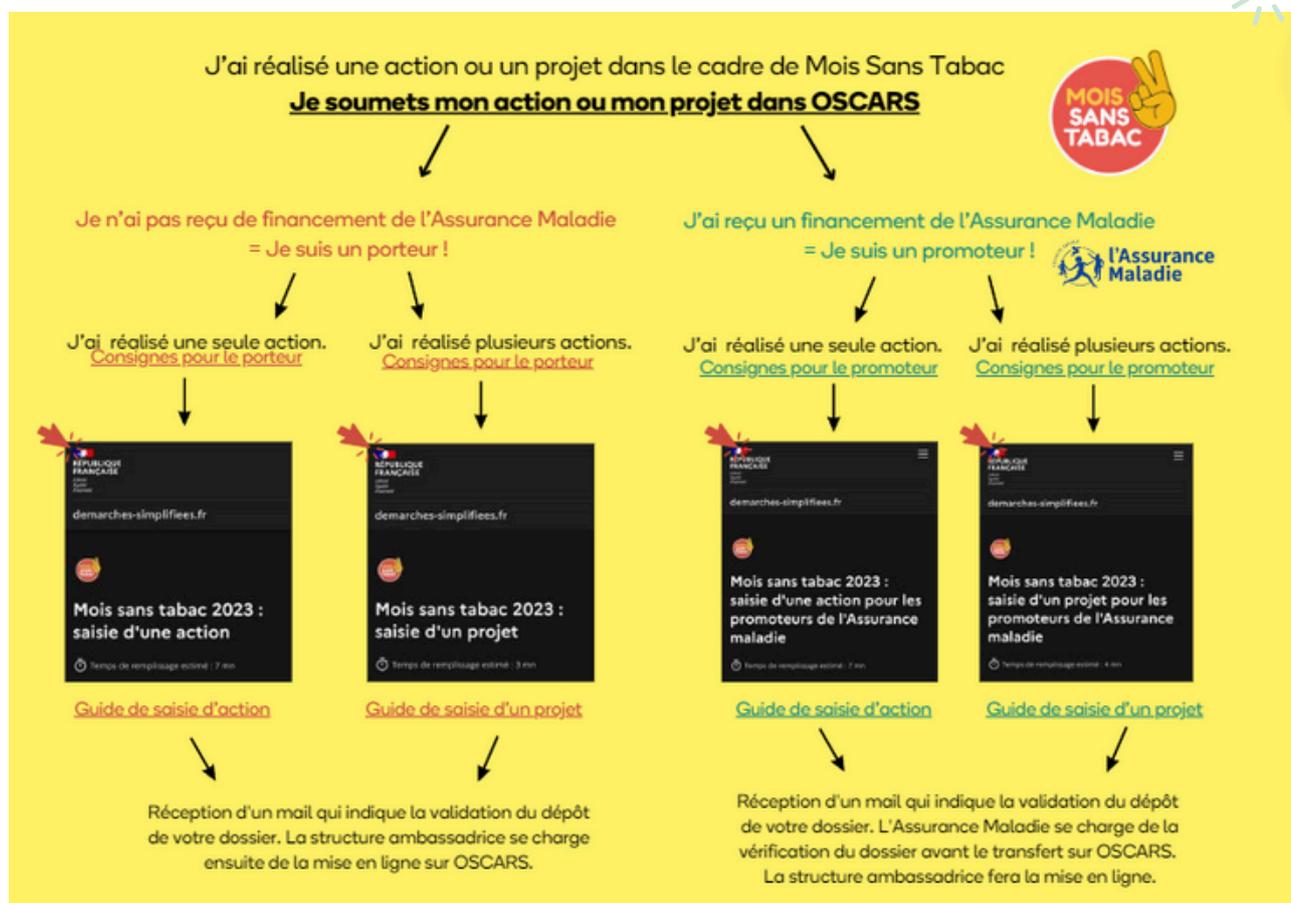
## Les CPAM financent des projets locaux

Chaque année, un appel à projets spécifique est proposé par l'Assurance maladie afin de financer les actions inscrites dans la campagne Mois sans tabac.

Si vos actions et projets sont financés par la CPAM, veillez à bien renseigner les formulaires correspondants.

En cas de doute, rapprochez vous de votre ambassadeur (07 64 14 31 77 / moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

## Ouverture de la base mi-novembre



# Annuaire local des ressources en tabacologie



Il permet aux professionnels de la région de repérer les consultations spécifiques du territoire avec un cahier par département pour orienter les usagers selon le type de public (tout public, jeunes, femmes enceintes, étudiants).

Nouveauté 2024 : la cartographie en ligne des ressources régionales en tabacologie. Possibilité d'utilisation de filtres pour affiner la recherche selon le type de public pris en charge.

