



# Guide d'actions pour les acteurs et partenaires

Le tabac c'est l'affaire de tous,  
chacun a un rôle à jouer lors  
de #MoisSansTabac !

# #MoisSansTabac, c'est quoi ?

En octobre 2020, Santé publique France lancera la cinquième édition de #MoisSansTabac. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, #MoisSansTabac est un **défi collectif** qui vise à **inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac**, via des actions de communication et de prévention de proximité. L'opération commence début octobre et se termine fin novembre.

## Le tabac en France



### Tabagisme quotidien

Près d'1/4 des français fume quotidiennement (24%).<sup>1</sup>



### Tentatives d'arrêt

Un fumeur sur trois a fait une tentative d'arrêt en 2019.<sup>2</sup>



### Aide de professionnels

Une tentative d'arrêt en lien avec #MoisSansTabac augmente le recours à une aide pour arrêter de fumer.

## Le concept de la campagne

### Positive

Elle privilégie de parler des bénéfices de l'arrêt plutôt que des risques du tabagisme sur un ton bienveillant et non-culpabilisant.

### Collective

Elle s'appuie sur l'esprit d'équipe et le soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage.

**L'objectif de #MoisSansTabac est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.**

## Les aides à disposition

### • Les kits d'aide à l'arrêt

Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac un nouvel outil est proposé : #MoisSansTabac Le Programme.

### • Les professionnels de santé

Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site de Tabac info service.

### • Tabac Info Service

Pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac.



**tabac info service**

### Outils dématérialisés :



**39 89**

De 8h à 20h du lundi au samedi  
(service gratuit + prix d'un appel)

Suivi gratuit via des RDV  
téléphoniques avec un tabacologue



**application mobile**

E-coaching personnalisé



**site internet**

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



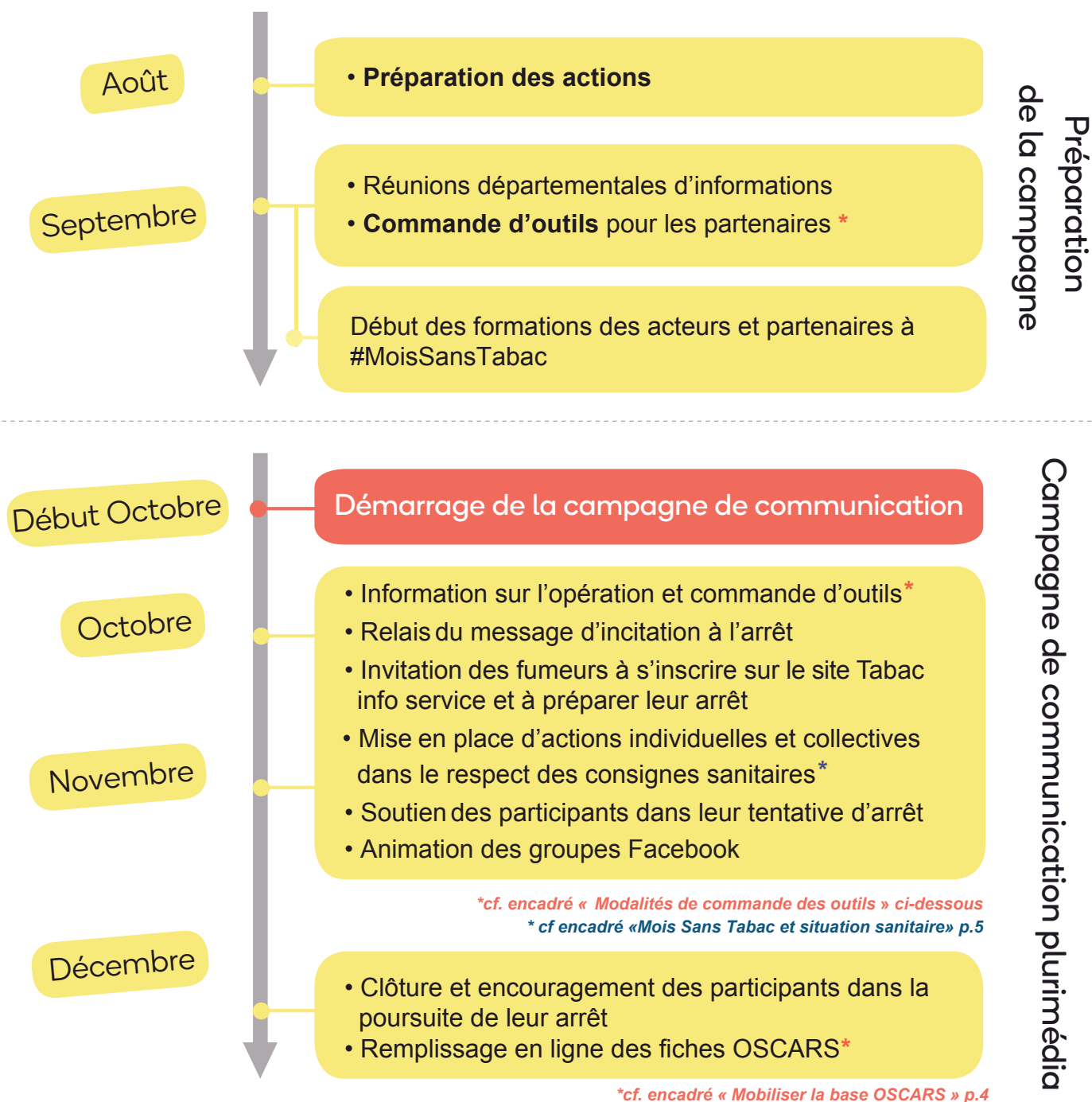
**Facebook**

Le soutien de la communauté  
pour arrêter de fumer et  
des groupes régionaux

<sup>1</sup> Source : Pasquereau A, Andler R, Arwidson P, Guignard R, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes : bilan de cinq années de programme national contre le tabagisme, 2014-2019. Bull Epidemiol Hebd. 2020;(14):273-81. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020\\_14\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020_14_1.html)

<sup>2</sup> Source : Pasquereau A, Andler R, Arwidson P, Guignard R, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes : bilan de cinq années de programme national contre le tabagisme, 2014-2019. Bull Epidemiol Hebd. 2020;(14):273-81. [http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020\\_14\\_1.html](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2020/14/2020_14_1.html)

# #MoisSansTabac, c'est quand ?



## Modalités de commande des outils #MoisSansTabac

**Septembre 2020** : commande gratuite des outils de communication auprès de Santé publique France en créant un compte sur le site [partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr](http://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr). Les délais moyens de livraison sont de 5 jours ouvrés.

**Pour les partenaires ayant des besoins importants d'outils, merci de vous rapprocher de l'ambassadeur régional si possible avant le 15 septembre 2020.**

# Devenir acteur ou partenaire

## Tout le monde peut participer !

Toutes les structures, publiques comme privées, et les professionnels libéraux peuvent soutenir #MoisSansTabac : associations, collectivités territoriales, entreprises, établissements de santé, établissements scolaires, institutions, structures sociales et médico-sociales, etc.

## Pourquoi ?

**Atteindre les fumeurs et leur entourage** sur leurs milieux de vie et créer un environnement propice à l'arrêt du tabac

**Renforcer la responsabilité sociale d'entreprise** et l'esprit d'équipe entre les salariés

**Consolider un véritable réseau d'acteurs** et de partenaires pour mieux accompagner les fumeurs



Groupes d'entraide Facebook  
**#MoisSansTabac**

Pour les fumeurs qui se lancent dans l'aventure **#MoisSansTabac**, les groupes régionaux vont leur permettre d'échanger avec d'autres personnes de la région qui, elles aussi, ont pris la décision d'arrêter de fumer.

Ils pourront partager leurs bons plans et astuces pour réussir leur arrêt de la cigarette.

## Comment s'engager ?

### Etre acteur

**Etre un relais de la campagne** à l'aide des outils génériques mis à disposition par Santé Publique France

- Outils non modifiables\*
- Aucun accord préalable nécessaire

### Etre partenaire

**Etre une ressource privilégiée** et personnaliser les outils de l'opération

- Outils personnalisables avec votre logo\* (affiches, bâches, oriflammes)
- Accord préalable de l'ambassadeur régional et signature d'une charte

\*cf. la rubrique « Les outils de Santé publique France » pages 6 et 7

## Ne peuvent être partenaires...

Les **industries du tabac**, de l'alcool et du vapotage, les **industries pharmaceutiques**, les organisations ayant un **intérêt commercial** en lien direct avec l'opération, les **partis politiques**, les organisations religieuses.

## Mobiliser la base OSCARS



La base de données cartographique des actions régionales de santé OSCARS recense les actions #MoisSansTabac mises en œuvre dans chaque région. Consultez la base [ici](#).

### Avant la campagne

En quête d'idées et de partenaires pour vos actions ? Consultez le module dédié à #MoisSansTabac pour découvrir les actions mises en place lors des éditions précédentes et les acteurs engagés 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 de mettre en avant votre engagement et d'évaluer le déploiement de la campagne.

# Mettre en place des actions

Pour vous accompagner dans vos actions,  **votre ambassadeur régional**  vous informe, vous forme et vous accompagne dans la mise en place d'actions #MoisSansTabac.

**Voici quelques idées d'actions envisageables. N'hésitez pas à le contacter pour vous aider à décliner des actions #MoisSansTabac.**

## Mois Sans Tabac et situation sanitaire

En 2020, **privilégiez les outils numériques** pour le déploiement de #MoisSansTabac dans votre structure. Si vous souhaitez tout de même organiser des actions individuelles et collectives telles que les consultations, **veillez au strict respect des gestes barrières** et référez-vous au protocole de votre structure.

**Suivez l'évolution des mesures sanitaires** sur le [site du gouvernement](#) et de [Santé publique France](#). Pour connaître les **dispositions spécifiques à votre territoire**, renseignez-vous auprès de votre Agence Régionale de Santé.

Faites respecter les gestes barrières



## Communiquer auprès des publics

### Recueil des attentes et besoins

#### Actions

**Création d'une enquête** sur le tabagisme à destination du personnel  
**Création d'un sondage** à destination des fumeurs et non-fumeurs sur #MoisSansTabac  
**Création d'une campagne de recrutement** à destination des fumeurs et non-fumeurs  
**Recueil d'idées d'actions** à mettre en place auprès du public

#### Idées de sujets

- Rapport des fumeurs au tabac
- Envie/volonté des fumeurs de participer à la campagne et/ou d'arrêter de fumer
- Volonté d'implication des fumeurs dans un défi collectif ou individuel
- Volonté des non-fumeurs de soutenir les fumeurs et la campagne...

### Mobilisation de personnalités

#### Actions

**Intervention de personnes influentes** internes ou externes à la structure pour parler de la campagne ou du tabagisme

#### Exemples de personnes

- Une personnalité publique (célébrité, sportif...)
- Un élu
- Le président d'une structure
- Un directeur d'établissement ou de service
- Un chef d'équipe
- Un professionnel de santé
- Un professeur...

# Création et diffusion d'outils et supports imprimés

## Actions

### OUTILS

**Exposition des grands supports** (*affiches, oriflammes...*)

**Mise à disposition / distribution des petits supports** (*flyers, dépliants, kits...*)

**Fabrication de vos propres goodies\***

**Création d'une campagne de sensibilisation au tabagisme** (*affiches, dépliants, vidéos...*)

### SUPPORTS IMPRIMÉS

**Rédaction d'articles** dans vos journaux et autres supports papiers produits par votre structure (*lettre d'informations des salariés, journal municipal...*)

**Rédaction d'un communiqué/dossier de presse** à destination des médias locaux et régionaux (*TV, radio, presse*)

\*réservé aux structures partenaires validées par Santé publique France. Pour plus d'informations, consulter la rubrique « Comment s'engager ? » page 4.

## Idées et exemples

### Exemples d'utilisation des outils

- Disposition des affiches et oriflammes dans des lieux à fort passage
- Réalisation de supports imprimés par vos étudiants (*infirmiers, ST2S*) ou vos salariés
- Diffusion de flyers et goodies lors d'interventions au sein de votre structure

### Idées de contenus des supports imprimés

- Explication de la campagne
- Sensibilisation au tabagisme (*risques liés au tabac, bénéfices de l'arrêt, réflexion autour du tabagisme...*)
- Information sur la participation de la structure à #MoisSansTabac
- Communication sur les actions mises en place au sein de votre structure
- Information sur les dispositifs d'aide à l'arrêt (*consultation tabacologique, Tabac info service, substituts nicotiniques, vape/cigarette électronique...*)
- Témoignages (*professionnels de santé, experts, fumeurs, ex-fumeurs, non-fumeurs, anciens fumeurs*)...

## Les outils de Santé publique France

### À commander

- Affiches
- Kits d'aide à l'arrêt
- Flyers
- Dépliants

### À faire fabriquer

(dans le respect de la charte graphique)

- Oriflammes
- Autocollants
- Bâches
- Balles anti-stress
- Affiches
- Mugs
- Banderoles
- Sacs promotionnels...



Affiche Pharmacie et Hôpitaux



Affiche format extrême

## Utilisation de supports digitaux

### Actions

#### MAILS

**Envoi de mails d'information** sur l'opération aux salariés de votre structure

**Ajout d'une signature de mail** spécialisée  
#MoisSansTabac

**Envoi d'une newsletter / lettre d'information** à vos abonnés concernant #MoisSansTabac

#### SITE WEB

**Rédaction d'articles** sur votre site internet ou intranet

**Affichage des bannières** sur votre site internet ou intranet

**Diffusion des spots publicitaires** de la campagne ou de vidéos liées au tabagisme sur votre site internet ou intranet (accord de l'Ambassadeur nécessaire avant diffusion)

#### RÉSEAUX SOCIAUX

**Publication ou partage de posts** liés à #MoisSansTabac ou sur le tabagisme

**Relais des informations publiées** dans des supports de la structure (journal interne, article sur le site...)

### Idées de contenus

- Explication de la campagne
- Sensibilisation au tabagisme (*risques liés au tabac, bénéfices de l'arrêt, réflexion autour du tabagisme...*)
- Information sur la participation de la structure à #MoisSansTabac
- Diffusion des outils
- Communication sur les actions mises en place au sein de votre structure
- Information sur les dispositifs d'aide à l'arrêt (*consultation avec un professionnel de santé - Tabac info service, etc.*)
- Témoignages (*professionnels de santé, experts, fumeurs, ex-fumeurs, non-fumeurs, anciens fumeurs...*)
- Organisation de jeux concours : parrainage des fumeurs par des personnes qui ont arrêté de fumer, concours de selfies, quizz sur le tabagisme

## Les outils de Santé publique France

### À télécharger

- Logos
- Charte graphique
- Vidéos
- Bannières
- Signatures de mail



**Je participe,  
et vous?**

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

Signature de mail - version participant



**Je soutiens,  
et vous?**

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

Signature de mail - version supporter



# Organiser des actions dématérialisées

## Mobilisation de personnes ressources

### Actions

#### ACCOMPAGNEMENT A DISTANCE

**Mise en place d'entretiens individuels et/ou collectifs à distance** via des plateformes de visioconférence / téléconsultation

**Mise en place d'une permanence téléphonique par les professionnels** pour les personnes souhaitant arrêter de fumer (information, aide au sevrage, consultation jeunes consommateurs...)

**Mise en place d'un système de parrainage / mentoring** par des tabacologues et/ou des personnes qui ont arrêté de fumer dans votre structure

#### WEB CONFERENCES, CLASSES VIRTUELLES

**Intervention de personnes ressources** pour parler de #MoisSansTabac

**Formations à distance** des professionnels de votre structure à la spécificité du sevrage tabagique

#### RESEAUX SOCIAUX

**Mobilisation du groupe d'entraide Facebook**

**Parrainage des fumeurs** souhaitant bénéficier de conseils personnalisés sur les réseaux sociaux

### Idées et exemples

#### Concernant les personnes ressources...

- Professionnels de santé internes ou externes à la structure (infirmier, médecin...)
- Structures de prévention généralistes ou spécifiques
- Services d'addictologie du centre hospitalier de la ville

#### Des exemples d'aides...

- Consultations tabacologiques gratuites pour le personnel
- Prise en charge d'un ou plusieurs mois de substituts nicotiniques
- Prise en charge d'un accompagnement complet pour l'arrêt du tabac sur le temps de travail

#### Des exemples d'actions...

- Web-conférence sur l'opérationnalisation de #MoisSansTabac au sein de votre structure
- Classes virtuelles, webinaires...
- Intervention sur le groupe Facebook régional en tant que partenaire

## Organisation de jeux ludiques et concours

### Actions

#### JEUX LUDIQUES

**Conception ou relai de jeux ludiques** au sein de votre structure

#### CONCOURS

**Organisation de jeux concours** sur votre site / réseaux sociaux

**Valorisation des participants et gagnants** (remise de prix, bons cadeaux, goodies...)

#### DEFIS COLLECTIFS

**Création d'un défi collectif** au sein de votre structure

**Valorisation de la réussite collective**

### Idées et exemples

#### Des idées...

- Concours de selfies
- Quizz sur les bienfaits de l'arrêt du tabac après 1 semaine, 1 mois, 1 an ...

#### Un exemple de défi...

- Concept : arrêter sa consommation de tabac en équipe de 3 personnes. Réalisation d'une évaluation de la consommation en amont, au cours et en aval du défi pour que chacun avance à son rythme dans le jeu.
- Règles du jeu : une semaine sans tabac permet d'avancer de deux cases, une semaine de réduction d'une case, et une semaine sans réduction de rester sur place.
- Gagnants : ceux qui ont réussi à arrêter complètement de fumer.



# Vos référents

Votre référent national : [moisanstabac@santepubliquefrance.fr](mailto:moisanstabac@santepubliquefrance.fr)

