Guide d'actions pour les acteurs et partenaires en Occitanie

Le tabac c'est l'affaire de tous,
chacun a un rôle à jouer lors
de Mois sans tabac.

Avec le soutien de l'ARS Occitanie et de Santé publique France

Mois sans tabac, c'est quoi ?

En octobre 2024, Santé publique France lancera la neuvième 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 début octobre et se termine fin novembre.

Le tabac en France

Tabagisme quotidien
Un quart des français fume quotidiennement (24,5%).[1]

L'Occitanie
est l'une des régions où la prévalence tabagique est la plus élevée.[1]

Maintien de l'arrêt
Arrêter le tabac pendant un mois multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.[2]

Le concept de la campagne

Positive
Elle se fonde sur les 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 Mois sans tabac 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.

Pourquoi rejoindre le challenge ?

1. Atteindre les fumeurs et leur entourage sur leurs milieux de vie et créer un environnement propice à l'arrêt du tabac.
2. Consolider un véritable réseau d'acteurs et de partenaires pour mieux accompagner les fumeurs.
3. Renforcer votre responsabilité sociale et l'esprit d'équipe au sein de votre structure.

Tout le monde peut participer !

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

1 Source : Santé publique France. Prévalence du tabagisme et du vapotage en France métropolitaine en 2022 parmi les 18-75 ans. Bull Épidémiol Hebd. 2023;(9-10):152-8. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023_9-10_1.html

2 Source : Santé Publique France. (2021, 26 octobre). Tentatives d'arrêt du tabac pendant l'opération Mois sans tabac (2016-2019) : résultats des Baromètres santé de Santé publique France. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2021, n°. 16, p. 284-289. https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/article/tentatives-d-arret-du-tabac-pendant-l-operation-mois-sans-tabac-2016-2019-resultats-des-barometres-sante-de-sante-publique-france

Mois sans tabac, c'est quand ?

Préparation de la campagne

Juin-Août

- Préparation des actions

Septembre

- Réunions départementales d'information
- Commande d'outils pour les partenaires*

- Déploiement des formations des acteurs et partenaires

*cf. encadré "Modalités de commande des outils" p.6

Campagne de communication plurimedia

Début Octobre

Démarrage de la campagne de communication

Octobre

- Information sur l'opération et commande d'outils*
- Relais du message d'incitation à l'arrêt
- Invitation des fumeurs à s'inscrire sur le site Mois sans tabac et à préparer leur arrêt
- Mise en place d'actions individuelles et collectives
- Soutien des participants dans leur tentative d'arrêt
- Organisation d'événements et d'actions de terrain

Novembre

- Animation des groupes Facebook

*cf. encadré "Modalités de commande des outils" p.6

Clôture de la campagne

Décembre

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

*cf. encadré "Mobiliser la base OSCARS" p.10

Bon à savoir :
Tabac info service (le 3989, le site, l'application et la page Facbook) restent disponibles tout au long de l'année pour soutenir les fumeurs dans leur arrêt sur le long terme.

Les aides à disposition des fumeurs

Les outils Tabac info service

- 3989

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.

Focus : Le Programme 40 jours

- **10 jours pour se préparer au sevrage**

La phase de préparation avant le sevrage permet aux fumeurs de s'informer, de choisir leur stratégie d'arrêt et de se tenir prêts à affronter chaque étape du sevrage tabagique.

- **30 jours pour arrêter**

Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours, Santé publique France accompagne les participants de manière renforcée avec un programme de coaching journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.

Les professionnels

- Consultations offertes d'aide à l'arrêt du tabac

Pendant Mois sans tabac, des consultations gratuites sont proposées aux fumeurs souhaitant arrêter de fumer.

Un annuaire des tabacologues est disponible sur le site de Tabac info service.

Les groupes d'entraide

- Groupe Facebook régional d'entraide Mois sans tabac

Pour les fumeurs se lançant dans l'aventure Mois sans tabac, les groupes régionaux leur permettent d'échanger avec d'autres personnes de la région qui, elles aussi, ont pris la décision d'arrêter de fumer.
Ils pourront partager leurs conseils et astuces pour réussir leur arrêt de la cigarette.

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

- Outils non modifiables
- Aucun accord préalable nécessaire

Etre partenaire

Être une ressource privilégiée et personnaliser les outils de l'opération

- Outils personnalisables avec votre logo (affiches génériques et par secteur d'activité)
- Accord préalable de l'Ambassadeur régional et signature d'une charte.

→ Télécharger la charte

Ne peuvent être partenaires :

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

Webinaire des partenaires

Cette année Santé publique France vous présente toutes les spécificités de cette nouvelle édition à partir d'un webinaire préenregistré.
Différents points seront abordés comme le processus de commandes des outils, la mise en place d'actions, le suivi des indicateurs, le partage de bonnes pratiques...

Lien de téléchargement du webinaire

Les outils de Santé publique France

À commander

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

À faire fabriquer

Fichiers natifs mis à disposition par l'Ambassadeur
Fabrication aux frais du partenaire

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

À télécharger

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

Devenir acteur ou partenaire

Modalités de commande des outils Mois sans tabac

A partir du 10 septembre : commande unique et gratuite des outils de communication en créant un compte sur le site partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr.
Même si vous avez déjà commandé l'année dernière, il est nécessaire de se créer un nouveau compte.
Les délais moyens de livraison sont de 15 jours ouvrés.

→ Commander des outils

Exemples d'outils :

Affiche Invitation à l'inscription

Dépliants sur différentes thématiques

Signature de mail - version partenaire

Vous avez besoin d'aide pour la commande d'outils ?

Visionnez le tutoriel vidéo ci-dessous, réalisé par notre partenaire IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, pour faciliter votre commande d'outils Mois sans tabac :

Accompagnement et formation

Pour vous accompagner dans vos actions, votre référent territorial (voir contacts p.11) vous informe, vous forme et vous accompagne dans la mise en place d'actions Mois sans tabac.

Accompagnement méthodologique

Vous souhaitez avoir des renseignements et des conseils pour la mise en place de vos actions ?
Votre référent territorial (voir contacts p.11) vous accompagne 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...

Formations 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.

Exemples de thématiques de formation :

- Les bases de la tabacologie et de l'accompagnement au sevrage
- L'approche de l'entretien motivationnel
- La prise en charge tabacologique et la prescription de substituts nicotiniques
- L'approche des théories cognitivo-comportementales

Comment s'inscrire à une formation ?

Pour plus d'informations sur les formations proposées au sein de votre région et sur les modalités d'inscription, contactez-nous à moisanstabac@icm.unicancer.fr.

Mettre en place des actions

Pour la neuvième année consécutive, Epidaure, le département Prévention de l'ICM, a été nommé Ambassadeur de Mois sans tabac sur la région Occitanie.
Promotion Santé Occitanie aide au déploiement de la campagne Mois sans tabac au niveau départemental (hors Gard et Hérault).
Pour vous accompagner dans vos actions, Epidaure ainsi que les référents territoriaux de Promotion Santé Occitanie vous informent, vous forment et vous accompagnent dans la mise en place d'actions Mois sans tabac, avec le soutien de l'ARS Occitanie et de Santé publique France.

Voici quelques idées d'actions envisageables. N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à décliner des actions Mois sans tabac (voir contacts p.11).

Relais de la campagne et sensibilisation

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.)

CRÉATION DE DOCUMENTS / SUPPORTS

Rédaction d'articles ou de communiqués de presse
Création d'une campagne de sensibilisation
Fabrication d'outils et supports à afficher / distribuer*
Recueil / diffusion de témoignages d'anciens fumeurs

STANDS D'INFORMATION / PERMANENCES

Permanences d'accueil et d'orientation des fumeurs vers les dispositifs d'aide à l'arrêt

Actions dématérialisées

MAILS

Envoi et/ou relais des mails d'information / newsletters
Ajout de la signature de mail Mois sans tabac (voir p.5)
Création de newsletters / lettres d'information

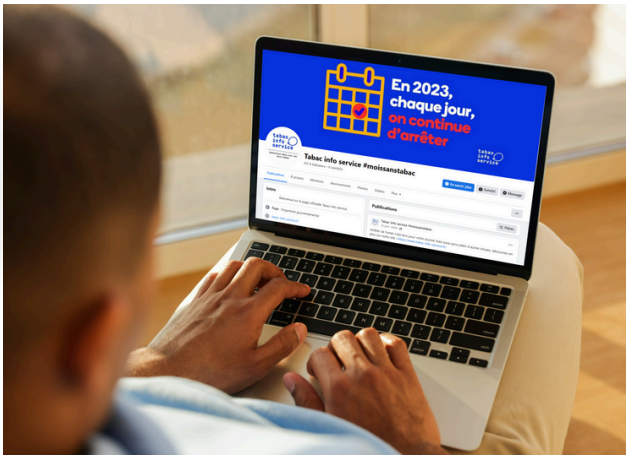
SITE WEB

Rédaction d'articles sur votre site internet ou intranet
Affichage des bannières Mois sans tabac
Diffusion des spots publicitaires de l'opération (accord de l'Ambassadeur nécessaire avant diffusion des spots)

RÉSEAUX SOCIAUX

Publication de posts dédiés à Mois sans tabac
Relais des informations nationales et/ou régionales
Partage des posts des comptes officiels Mois sans tabac, Santé publique France et Tabac info service

réservé aux structures partenaires validées par Santé publique France. Pour plus d'informations, consulter la rubrique « Comment s'engager ? » page 5.



Consultations et actions collectives

Actions de terrain

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

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

CONFÉRENCES / FORMATIONS

Intervention de personnes ressources
Formation des professionnels de santé de 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), défis, événements
Organisation d'activités ludiques (ex: espace game)
Participation et organisation d'événements grand public

Actions dématérialisées

ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE

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

WEB CONFÉRENCES, CLASSES VIRTUELLES

Intervention de personnes ressources en ligne
Formations à distance des professionnels
Organisation d'événements en direct sur les réseaux sociaux (session de questions/réponses, témoignages)

MOBILISATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Orientation vers le groupe d'entraide Facebook régional
Parrainage des fumeurs sur les réseaux sociaux
Organisation de jeux / concours / défis collectifs (quiz, concours photos, sondages, etc.)

Conseils :

- N'oubliez pas de communiquer largement sur les actions que vous mettez en place dans le cadre de la campagne Mois sans tabac
- Pour encore plus de visibilité, partagez vos actions à votre réseau et à votre Ambassadeur qui pourra les valoriser à l'échelle régionale.
- Sur les réseaux sociaux, n'hésitez pas à identifier les pages nationales et régionales Mois sans tabac et à ajouter à vos publications le hashtag *#MoisSansTabac*.

Pages nationales :

Tabac info service
#moissanstabac

tabacinfoservice

#MoisSansTabac

Pages régionales :

@MoisSansTabac
Occitanie

@mois_sans_tabac
_occitanie

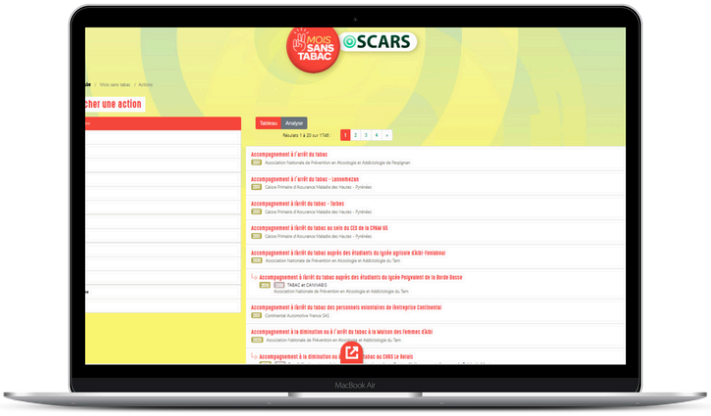
@MoisSansTabacOc

Mois sans tabac Occitanie

Valorisation des actions

Mobiliser la base OSCARS

Vous recherchez de l'inspiration ou réalisez des actions dans le cadre de Mois sans tabac ?
Consultez la base OSCARS et renseignez vos actions pour mettre en valeur l'investissement de votre structure dans la campagne.



OSCARS

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

→ Consulter la base

Cliquez ou rendez-vous sur :
https://oscarsante.org/moisanstabac/occitanie

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 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 au niveau régional et national.

Pour vous aider dans le renseignement de vos actions, téléchargez la fiche d'aide à la saisie mis à disposition.
Lors de l'ouverture de la base de données Oscars, rapprochez-vous de votre référent régional (voir contacts p.11) afin de télécharger le guide de saisie d'un projet ou d'une action dans la base de données OSCARS et appuyez vous de vos fiches d'émargement préremplies.

l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Chaque année, un appel à projets spécifique est proposé par l'Assurance maladie afin de permettre le financement d'actions à l'occasion de la campagne Mois sans tabac.

SI vos actions / projets sont financés par cet appel à projets, veillez à bien renseigner les formulaires correspondants. En cas de doute, rapprochez vous de votre Ambassadeur régional.

Vos référents en Occitanie

Vos référents départementaux :

Chargée de la coordination #MoisSansTabac Occitanie

Cécile Marcellin

04 67 61 25 03

moisanstabac@icm.unicancer.fr

Plus d'informations sur la page régionale Mois sans tabac Occitanie

@MoisSansTabacOccitanie @MoisSansTabacOc @mois_sans_tabac_occitanie Mois sans tabac Occitanie

Annexe

Fiche de bonnes pratiques à l'aller-vers

L'aller-vers consiste à aller à l'encontre de personnes qui ne formulent aucune demande, en allant là où elles sont dans l'espace public, à savoir en dehors des stands pour les villages Mois sans Tabac. « L'aller vers » implique de trouver la bonne distance dans la relation : ne se tenir « ni trop loin », «ni trop près ». Ainsi, cela devient une « fonction passerelle » qui peut permettre la rencontre si l'on en prend soin.

Entre partenaires, apprenez à vous connaître !

La relation de confiance : au cœur de l'efficacité des Villages Mois sans Tabac

L'importance de la relation de confiance et de la connaissance des partenaires qui nous entourent sont des éléments-clés pour la construction de bonnes relations partenariales ainsi que pour la mise en avant du volet professionnel local. Par exemple la présence commune des partenaires sur les villages Mois sans Tabac va au-delà du cadre du partenariat et facilite non seulement le partage d'information, mais aussi un suivi commun et une alimentation mutuelle de pratique.

La posture à adopter en tant que professionnel de santé présent sur un village :

Etre mobile pour aller à la rencontre des gens.

Enfile ton k-way Mois sans Tabac et prend ton tote bag ou sac-à-dos drapeau pour partir à l'encontre des personnes hors du village
(Sac composé de goodies, testeur CO, animation type quizz, kit, documentation de la campagne, etc.)

Se renseigner sur tous les partenaires présents sur le Village

et les activités proposées afin de renseigner au mieux sur l'évènement et les ressources directement à disposition (entretien tabaco, autres outils, horaires des activités).

Stimuler l'interaction en posant des questions ouvertes

N'aies pas peur de prendre les devants !
Exemples de questions ouvertes : Que connaissez-vous de la campagne Mois sans Tabac ? Que pensez-vous du tabagisme ? Quelles situations vous a permis de... ? Pouvez-vous me parler de... ? Quelle importance apportez-vous à... ? Est-ce que vous connaissez des structures d'accompagnement ou des personnes de votre entourage qui ont testé des méthodes d'arrêt... ?

Eveiller la curiosité du public en favorisant les interactions

qui abordent les consommations actuelles : parle de l'actualité pour éveiller la curiosité.
Exemples de sujets d'actualité : testeur CO, puff, snus, cigarette électronique, tabac chauffé, etc.
Exemples de questions sur l'industrie du tabac : Que connaissez-vous des stratégies que l'industrie du tabac peut déployer ? Actualité : British Industrial Tabac a investi dans les réseaux sociaux des jeunes (Insta + TikTok : 1,2 milliards de dollars)

Les points clés de l'écoute active

Reste à l'écoute pour créer une relation de confiance.

- Mettre à l'aise
- Montrer de l'intérêt
- Comprendre son point de vue / être dans l'empathie : commencer ses phrases par « je comprends »
- Être patient

- Ne pas juger
- Poser des questions : favoriser les questions ouvertes
- Laisser parler
- Maintenir l'attention : présenter les partenaires présents et les activités proposées

L'approche de la réduction des risques et des dommages

Tente de réduire les risques en donnant des conseils pratiques.
L'approche RDRD (Réduction des Risques et des Dommages) est une opportunité de découvrir des conseils pratiques pour diminuer leur consommation : échanger sur la cigarette électronique, patchs, gommes, pastilles...

Attitudes à privilégier :

- Respecter et accepter qu'une personne ne souhaite pas engager une conversation, recevoir une aide ou une prestation quelconque
- Se mettre sur un pied d'égalité avec la personne
- Poser des questions ouvertes
- Adapter son discours en fonction du public (exemple : pour les jeunes aborder les jeux proposés par les partenaires du village, les réseaux sociaux, la réduction du tabac, l'environnement. Pour les adultes plutôt les nouveautés, le tabagisme passif, etc.)

Attitudes à éviter :

- Avoir le rôle d'expert
- Discours culpabilisant (exemple : le tabac provoque des cancers)
- Etre dans la contre-argumentation « je sais tout » qui ferme la personne dans la discussion

Comment éviter le danger ? Se déplacer hors du village en binôme.

A noter : Le seul frein ou la seule contre-indication « d'allers vers » pourrait se résumer à toute situation pouvant induire la mise en danger de soi ou d'autrui.