



Guide d'actions Mois sans tabac 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 2026, Santé publique France lancera la 11ème 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

Plus de 17% des français fume quotidiennement¹.



Tentatives d'arrêt

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.²

Le concept de la campagne

Positive

Elle se fonde sur les bénéfices de l'arrêt, plutôt que sur les risques du tabagisme.

Elle adopte 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 en s'inscrivant au dispositif !

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 pour mieux accompagner les fumeurs.

3

Renforcer votre responsabilité sociale et l'esprit d'équipe au sein de votre structure.

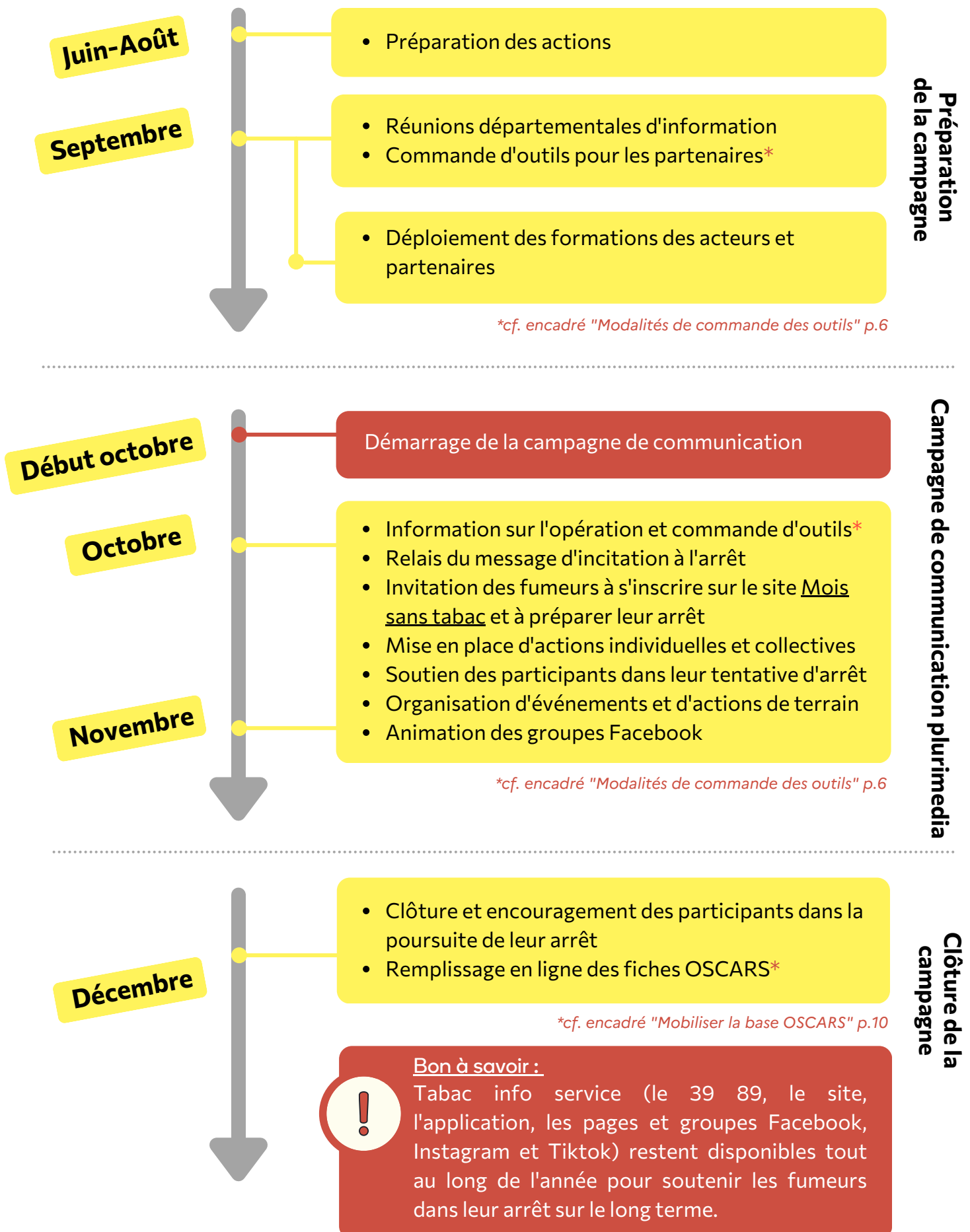
Tout le monde peut participer !

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

¹ Source : Pasquereau A., Guignard R., Andler R., Le Nézet O., Spilka S., Obradovic I., Airagnes G., Beck F., Nguyen-Thanh V. Prévalence du tabagisme en France hexagonale en 2023 parmi les 18-75 ans, résultats de l'édition 2023 de l'enquête EROPP de l'OFDT. Le point sur, novembre 2024. Saint-Maurice : Santé publique France, 7 p

² Source : West R, Stapleton J. Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation. European Respiratory Review. 2008;17(110):199-204

Mois sans tabac, c'est quand ?



Les aides à disposition des fumeurs

Les outils Tabac info service

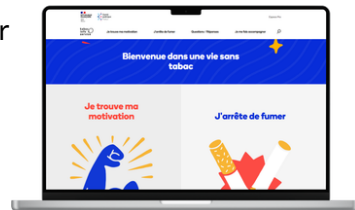
- **39 89**

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.



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, les
participants sont accompagnés 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 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 ?

Être 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

Être partenaire

Être une ressource privilégiée de l'opération

- Accord préalable de l'Ambassadeur régional et signature d'une charte.

→ Télécharger la charte



Ne peuvent être partenaires :

Santé publique France se réserve le droit de refuser l'accès à la signature de cette charte les structures dont le secteur d'activité serait en inadéquation avec l'objectif des dispositifs de marketing social, ou présentant des intérêts commerciaux en lien avec les dispositifs de marketing social : industries du tabac, de l'alcool et des jeux ; industrie pharmaceutique ; partis politiques ; organisations religieuses ; magasins de vente de produits de la vape ; etc.

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 15 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 aviez déjà commandé l'année dernière, il est nécessaire de se créer un nouveau compte.

Les délais moyens de livraison sont de 15 jours ouvrés.

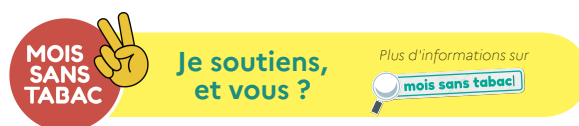
→ Commander des outils

Exemples d'outils :



Affiches

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, Promotion Santé 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 à la conception d'un projet ou d'une action et à leur évaluation, aide à la recherche d'intervenants, organisation de réunions 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 11ème édition 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.6](#))
Création de newsletters / lettres d'information

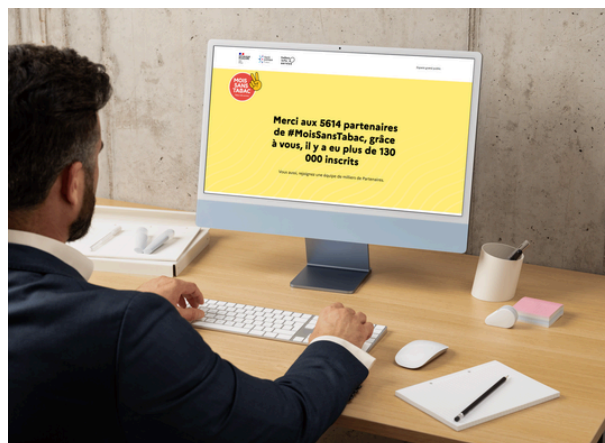
SITE WEB

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: escape 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 la page nationale Tabac Info Service et régionale Mois sans tabac Occitanie et à ajouter à vos publications le hashtag #MoisSansTabac.

Pages nationales :



Tabac info service
#moissanstabac



@tabacinfoservice



@tabacinfoservice

Pages régionales :



@MoisSansTabacOccitanie



@mois_sans_tabac_occitanie



@mois.sans.tabac.oc



Mois sans tabac Occitanie



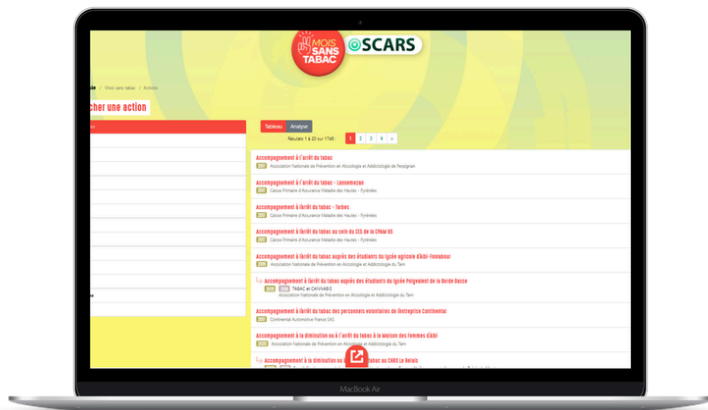
@MoisSansTabacOc

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.



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

→ Consulter la base

Cliquez ou rendez-vous sur :
<https://oscarsante.org/moisanstabac/national>

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.

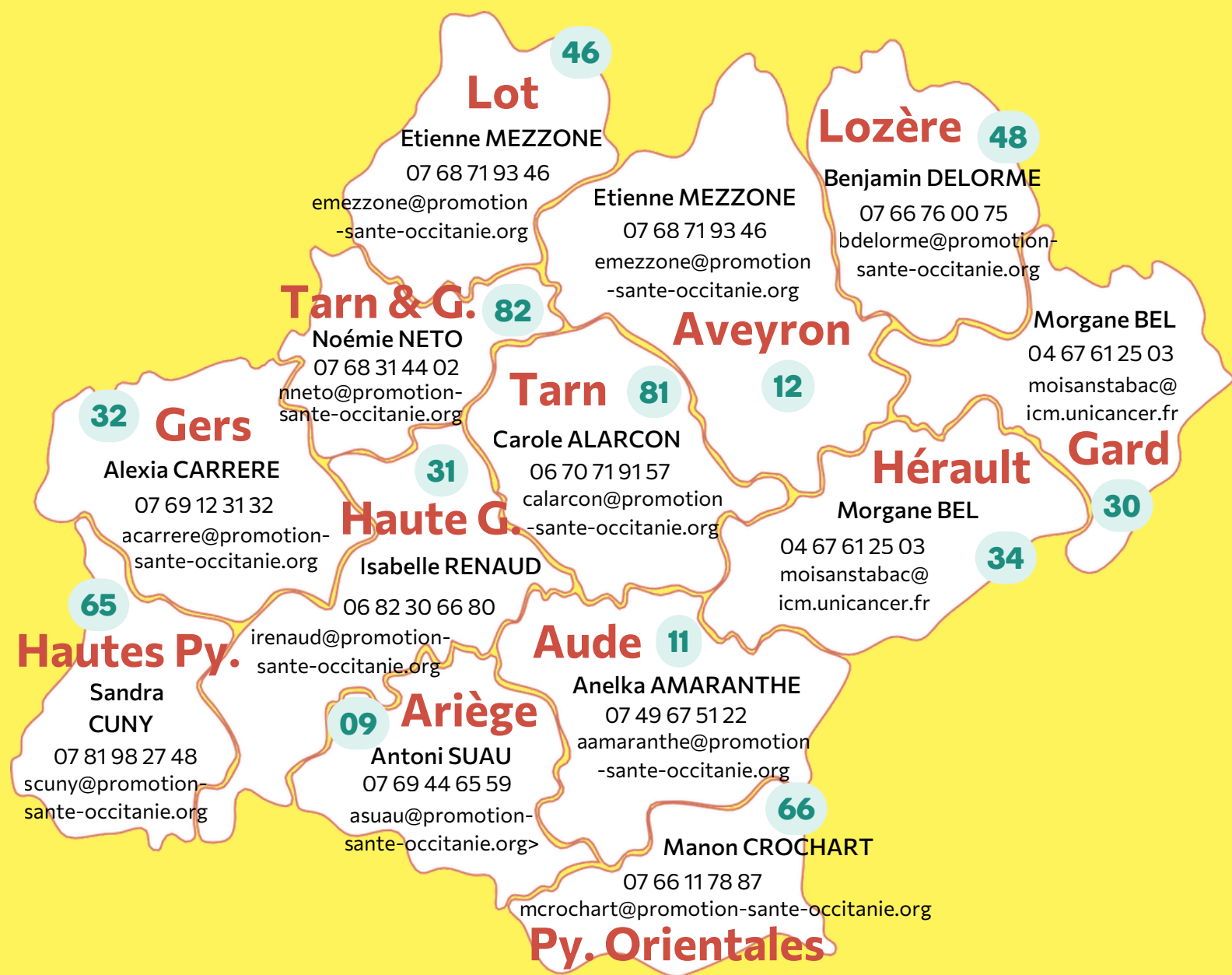


Chaque année, un appel à projets spécifique est proposé par l'Assurance Maladie afin de permettre le financement d'actions à l'occasion de la campagne Mois sans tabac.

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 :

Morgane Bel

04 67 61 25 03

morgane.bel@icm.unicancer.fr

Plus d'informations sur la [page régionale Mois sans tabac Occitanie](#)

@MoisSansTabacOccitanie @MoisSansTabacOc @mois_sans_tabac_occitanie Mois sans tabac Occitanie