



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.



Sous le pilotage de l'ARS Occitanie
Avec le soutien financier de Santé publique France



Mois sans tabac, c'est quoi ?

En octobre 2022, Santé publique France lancera la septième édition de Mois sans tabac. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée 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 d'1/4 des français fume quotidiennement (25,5%).¹



L'Occitanie

est l'une des régions où la prévalence tabagique est la plus élevée.



Maintien de l'arrêt

Arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par deux la réussite du sevrage tabagique à un an.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 entourer 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.

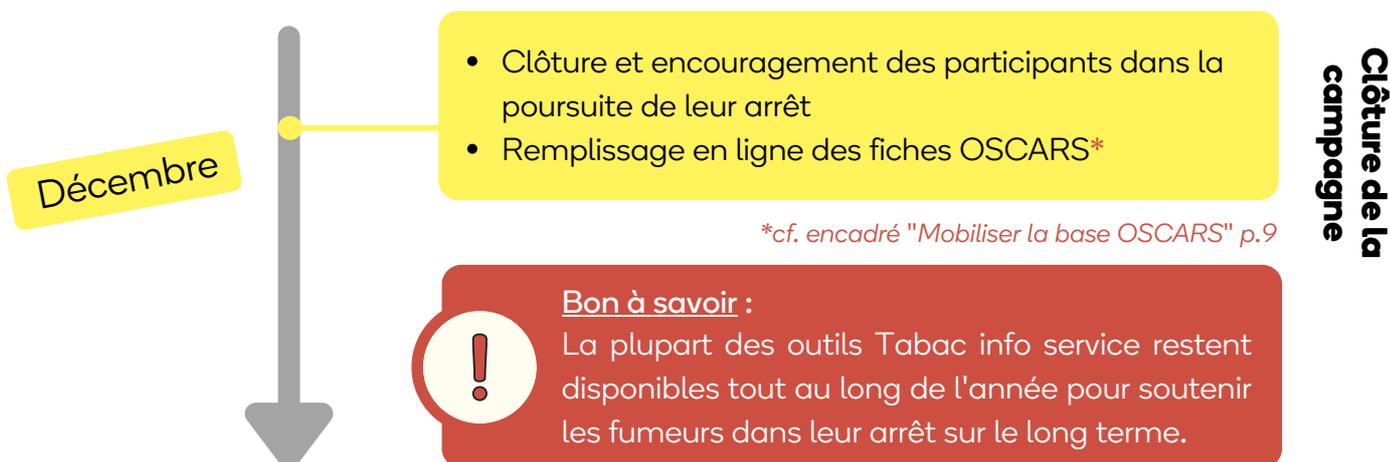
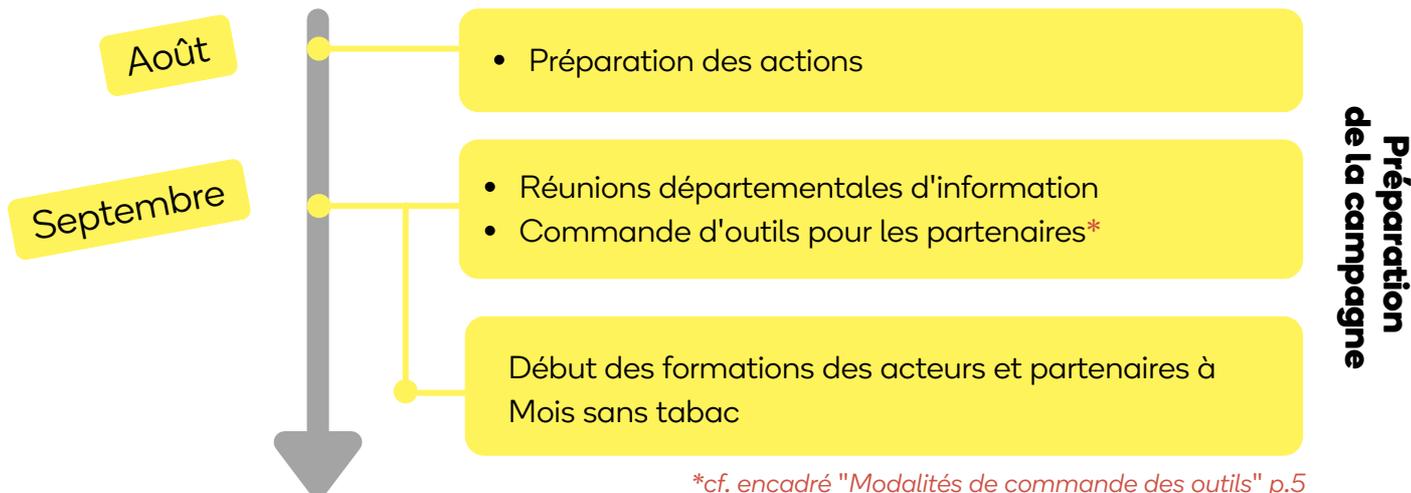
Tout le monde peut participer !

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 : Pasquereau A, Ancler R, Guignard R, Soullier N, Gautier A, Richard JB, Nguyen-Thanh V. Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France. Bull Epidemiol Hebd. 2021;(8):132-9. http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2021/8/2021_8_1.html

² Source : Pasquereau A, Ancler 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

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.



- **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.



- **Site internet**

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



- **Application mobile
Tabac info service**

E-coaching personnalisé.
Espace de suivi quotidien de l'arrêt
avec affichage des bénéfices en
direct (sur la santé et financiers).



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

- **Cartographie des consultations gratuites**

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, le groupe régional Les Occitans #MoisSansTabac 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)
- 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 organisations ayant un intérêt commercial en lien direct avec l'opération, les partis politiques, les organisations religieuses .

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

À télécharger

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

Exemples d'outils :



Affiche Invitation à inscription



Dépliants sur différentes thématiques



Signature de mail - version partenaire

Modalités de commande des outils Mois sans tabac

Fin septembre 2022 : commande gratuite des outils de communication en créant un compte sur le site partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr.

Les délais moyens de livraison sont de 10 jours ouvrés.

→ Commander des outils

Accompagnement et formation

Pour vous accompagner dans vos actions, votre référent territorial ([voir contacts p.10](#)) 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.10](#)) vous accompagne localement dans la mise en œuvre de vos actions de proximité : organisation de réunion de présentation des nouveaux outils et 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



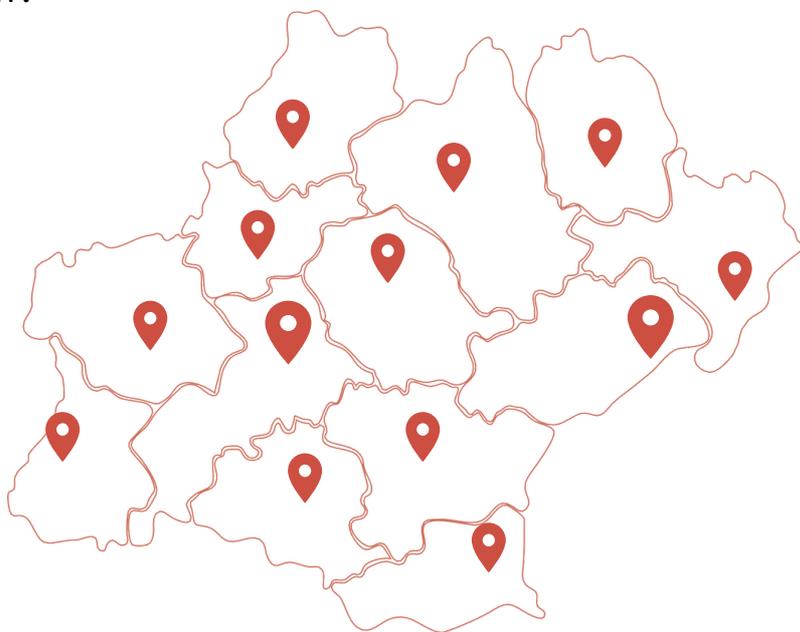
L'approche de l'entretien motivationnel



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 moisansstabac@icm.unicancer.fr.

Mettre en place des actions

Pour la septième année consécutive, Epidaure, le département Prévention de l'ICM, a été nommé Ambassadeur de Mois sans tabac sur la région Occitanie.

Pour vous accompagner dans vos actions, Epidaure et ses partenaires vous informent, vous forment et vous accompagnent dans la mise en place d'actions Mois sans tabac, sous le pilotage de l'ARS Occitanie et avec le soutien financier 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.10](#)).

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

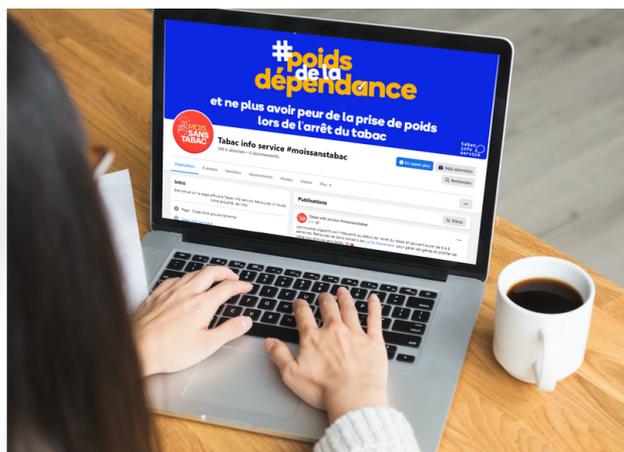
SITE WEB

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

Pour l'organisation de vos événements, suivez l'évolution des mesures sanitaires sur le [site du gouvernement](#) et de [Santé publique France](#).

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-nous vos actions afin de les valoriser à l'échelle régionale ainsi qu'à votre réseau.
- 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

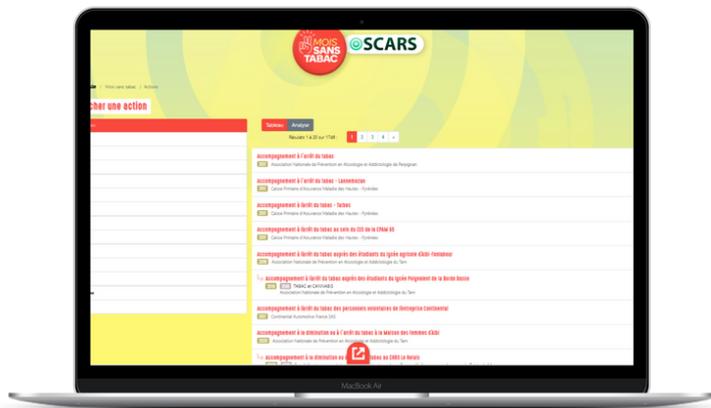


Mois sans tabac Occitanie

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.



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.



Pour vous aider dans le renseignement de vos actions, télécharger le guide de saisie d'un projet ou d'une action dans la base de données OSCARS.

→ Télécharger le guide de saisie



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 ont été réalisées dans le cadre de cet appel à projets, veuillez vous renseigner auprès de votre caisse départementale d'Assurance Maladie afin d'obtenir le guide spécifique de saisie des actions dans la base OSCARS.

Vos référents en Occitanie

Vos référents départementaux :



Vos contacts régionaux :

Damien FORSANS (ARS Occitanie)

Chargé de programme du pôle prévention et promotion de la santé, direction de la santé publique
05 34 30 24 59 | damien.forsans@ars.sante.fr

Maxime DUBECH (Epidaure - ICM)

Coordinateur régional Mois sans tabac
04 67 61 25 03 | moisanstabac@icm.unicancer.fr

Retrouvez-nous sur :

@MoisSansTabacOccitanie @MoisSansTabacOc @mois_sans_tabac_occitanie Mois sans tabac Occitanie