



# 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  
du #MoisSansTabac !**

# Le #MoisSansTabac, c'est quoi ?

Après deux premières éditions réussies en 2016 et 2017, Santé Publique France renouvelle l'opération #MoisSansTabac en 2018. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, le #MoisSansTabac est un **défi collectif national** 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 le 1er novembre et dure 30 jours.

## Le tabac en France



### Non-fumeurs

1.0 million de fumeurs quotidiens adultes en moins entre 2016 et 2017.



### L'Occitanie

est l'une des régions où la prévalence tabagique est la plus élevée (30%)



### 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 du tabagisme plutôt que des fumeurs pour ne pas les stigmatiser.

### Collective

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

L'objectif du #MoisSansTabac est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : un arrêt de 28 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.

## Les aides à disposition

### • Tabac Info Service

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

### • Les kits d'aide à l'arrêt

pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac pendant les 30 premiers jours.

### • Les professionnels de santé

Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site de Tabac Info Service.



tabac info service

 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

Questions / réponses,  
e-coaching personnalisés



site internet

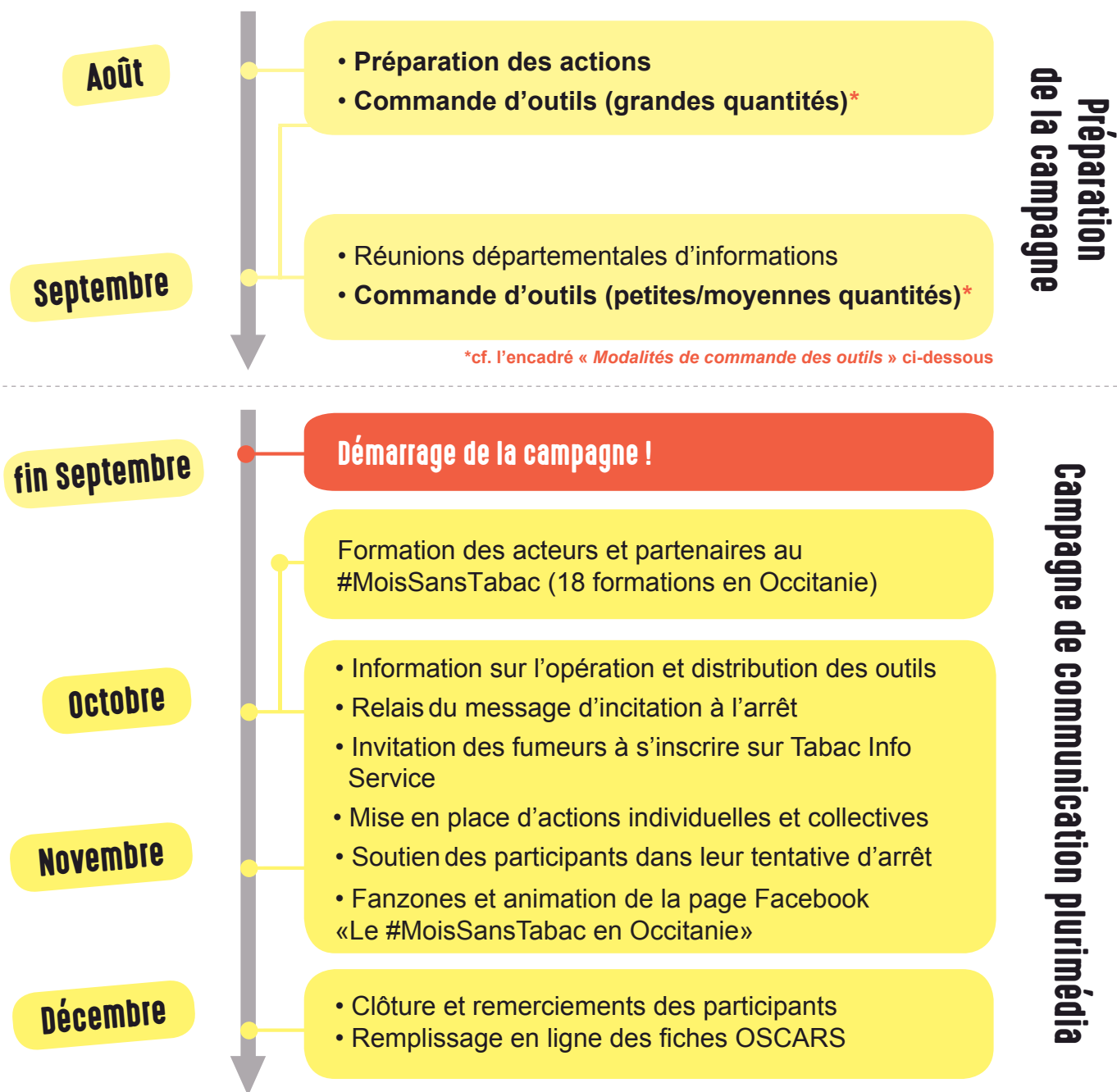
Informations sur le tabac, documents  
à télécharger, témoignages



Facebook

Le soutien de la communauté  
pour arrêter de fumer

# Le #MoisSansTabac, c'est quand ?



## Modalités de commande des outils #MoisSansTabac

A partir de fin septembre 2018 : 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 10 jours.

Pour les partenaires ayant des besoins importants d'outils, merci de vous rapprocher de l'ambassadeur régional avant le 1<sup>er</sup> septembre 2018 (Marion MOURGUES).

# Devenir acteur ou partenaire

## Tout le monde peut participer !

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

## Pourquoi ?

**Consolider un véritable réseau d'acteurs et de partenaires pour augmenter la visibilité de la campagne au niveau loco-régional**

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

**Renforcer votre responsabilité sociale d'entreprise et l'esprit team-building entre vos salariés**



**Page Facebook**  
**«Le #MoisSansTabac en Occitanie»**

Vous organisez un évènement ?  
Vous mettez en place des actions ?  
Vous souhaitez suivre l'actualité du #MoisSansTabac en Occitanie ?

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos photos, par mail à [moisanstabac@icm.unicancer.fr](mailto:moisanstabac@icm.unicancer.fr), et nous les partagerons sur la page Facebook du #MoisSansTabac !

## 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

**Les acteurs et partenaires s'engagent à ne pas associer la campagne à une opération commerciale.**

## 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.

# Mettre en place des actions

Pour la troisième année consécutive, **Epidaure, le département Prévention de l'ICM**, a été nommé Ambassadeur du **#MoisSansTabac** sur la région Occitanie.

Pour vous accompagner dans vos actions, **Epidaure, l'IREPS Occitanie<sup>1</sup>, l'ANPAA<sup>2</sup> et Souffle LR<sup>3</sup>** vous informent, vous forment et vous accompagnent dans la mise en place d'actions **#MoisSansTabac**, 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 #MoisSansTabac.**

## 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 le Moi(s) sans tabac

**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 personnes reconnues

#### Actions

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

**Port des goodies par les personnes influentes** en guise de soutien de l'opération

#### Exemples de personnes

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

<sup>1</sup> Instance Régionale d'Education et de Promotion de la Santé

<sup>2</sup> Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie

<sup>3</sup> Comité du Languedoc-Roussillon contre les maladies respiratoires

# 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...*) et **goodies**

**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 loco-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 au #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
- Flyers
- Dépliants
- Kits d'aide à l'arrêt
- Badges
- Coupe-vent\*
- T-shirts\*...

\*sous réserve de validation

## À fabriquer

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



Affiche



Flyer



Banderole



Oriflamme

## 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 # Mois SansTabac

**Envoi d'une newsletter / lettre d'information** à vos abonnés concernant le #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 au #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 au #MoisSansTabac
- Diffusion des outils
- Organisation de jeux concours (cf. la rubrique « Organisation de jeux concours » page 8)
- 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*)...

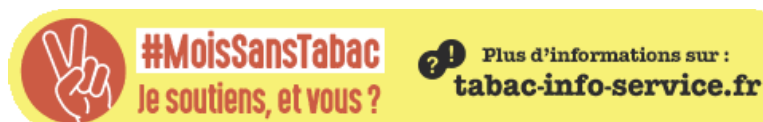
## Les outils de Santé publique France

### À télécharger

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



Campagne publicitaire



Signature de mail



# Organiser des actions collectives

## Organisation d'événements

### Actions

**Réalisation d'une manifestation** de soutien au #MoisSansTabac ou en rapport avec le tabagisme

**Mobilisation des personnes ressources** (*experts, professionnels de santé, associations de prévention, centres d'aide au sevrage tabagique...*)

**Sensibilisation des publics au tabagisme** (*risques liés au tabac, bénéfices de l'arrêt, témoignages d'anciens fumeurs, alternatives au tabac...*)

**Réalisation de tests** auprès des fumeurs (*dépendance à la nicotine, CO testeurs...*)

**Utilisation d'outils et supports imprimés** (cf. la rubrique «*Création et diffusion d'outils...*» page 6)

**Participation à des manifestations publiques** aux couleurs du #MoisSansTabac

### Idées de manifestations

- Stands d'informations
- Expositions sur le tabac
- Collectes de mégots
- Conférences et débats
- Cinés-débats
- Manifestations sportives (*cross, rallye, course d'orientation, randonnée*)
- Séances de relaxation (*yoga, sophrologie, massages*)
- Manifestations culturelles (*théâtre*)
- Soirées à thème (*cérémonie de récompense*)
- « Pause café sans clope » et discussion avec un professionnel de santé

## Organisation de jeux concours

### Actions

**Organisation de jeux / concours / défis collectifs** au sein de votre structure ou sur vos réseaux sociaux

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

### Idées et exemples de jeux

#### Des idées...

- Parrainage des fumeurs par des personnes qui ont arrêté de fumer
- Concours de selfies
- Quizz sur le tabagisme

#### 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.



# Soutenir les fumeurs dans leurs tentatives d'arrêt

## Mobilisation de personnes ressources

### Actions

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

**Formation des professionnels de santé** de la structure à la spécificité du sevrage tabagique

**Mise en place d'entretiens individuels et/ou collectifs** avec un tabacologue, un infirmier, un chargé de prévention...

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

**Mise en place de groupes** de parole lors des premiers jours d'arrêt du tabac

**Présentation des aides** pour les salariés souhaitant arrêter de fumer

### Idées et exemples

#### Concernant les personnes ressources...

- Professionnels de santé internes ou externes à la structure (infirmier, médecin...)
- Structures de prévention généralistes ou spécifiques (ANPAA, Ligue contre le cancer, IREPS)
- 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

## Mise en place d'animations collectives

### Actions

**Création d'espaces** de discussions, d'échanges, de partage d'expérience et de soutien au sein de la structure

**Organisation d'ateliers collectifs** sur des thématiques ayant un impact sur l'arrêt du tabac

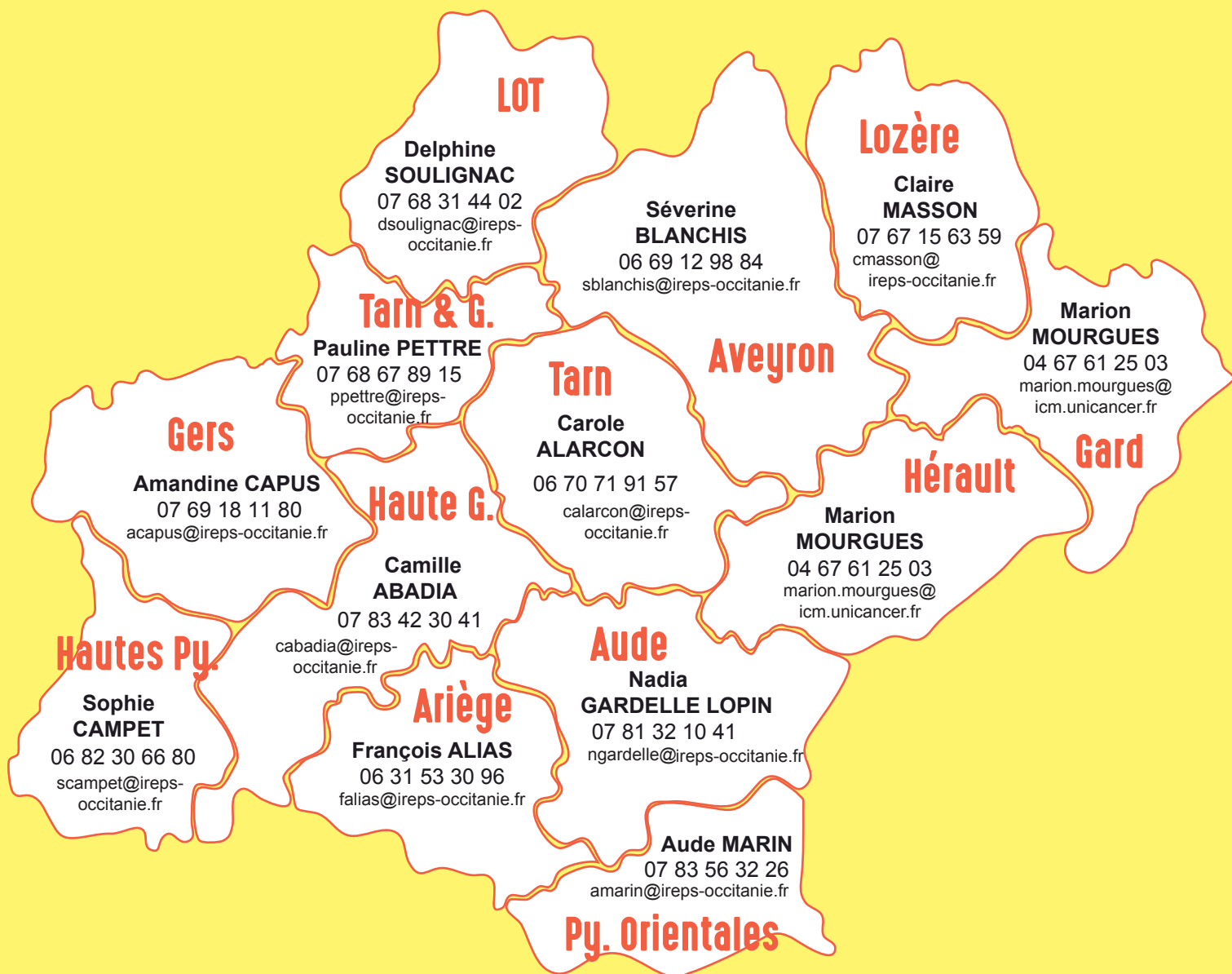
**Mise en place de groupes de travail** autour du tabagisme

### Idées d'ateliers

- Murs d'expression
- Boîtes à questions avec des réponses apportées par un tabacologue
- Manifestations sportives (cross, rallye, course d'orientation, randonnée)
- Séances de relaxation (yoga, sophrologie, massages)
- Repas détox avec nutritionniste
- Trucs et astuces bien-être

# Vos référents en Occitanie

## Contacts départementaux



## 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](mailto:damien.forsans@ars.sante.fr)

**Justine FERRERO (Epidaure - ICM)**  
*Chargée de communication*  
04 67 61 37 61 | [justine.ferrero@icm.unicancer.fr](mailto:justine.ferrero@icm.unicancer.fr)

**Marion MOURGUES (Epidaure - ICM)**  
*Ambassadrice régionale #MoisSansTabac*  
04 67 61 25 03 | [marion.mourgues@icm.unicancer.fr](mailto:marion.mourgues@icm.unicancer.fr)