



# 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%).<sup>1</sup>



### L'Occitanie

est l'une des régions où la prévalence tabagique est la plus élevée.<sup>1</sup>



### Maintien de l'arrêt

Arrêter le tabac pendant un mois multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.<sup>2</sup>

## 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.

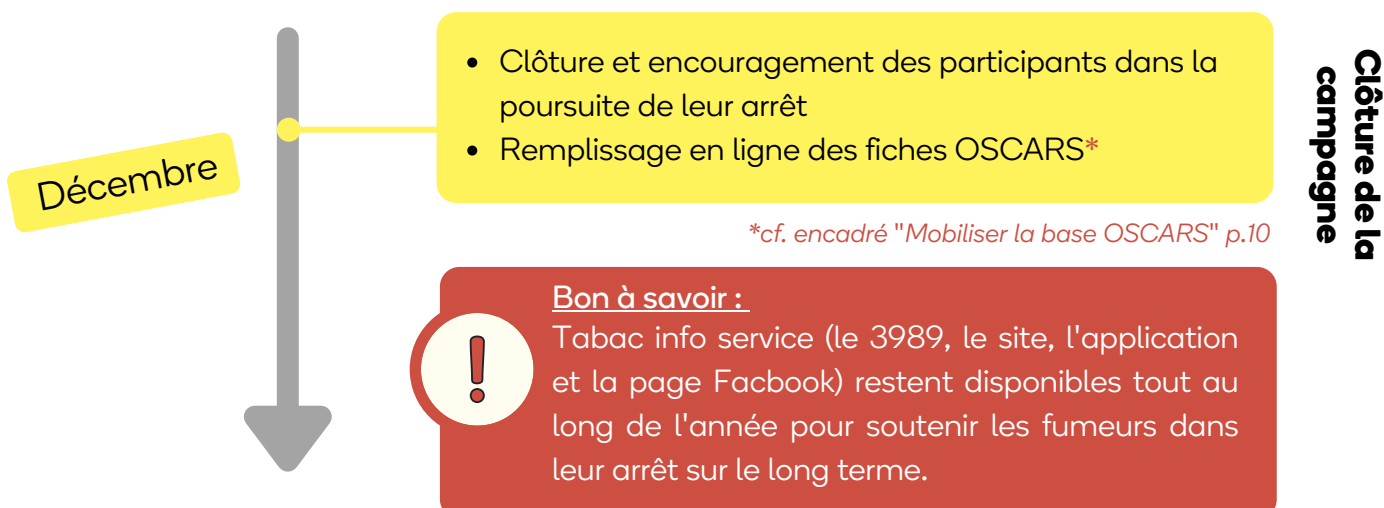
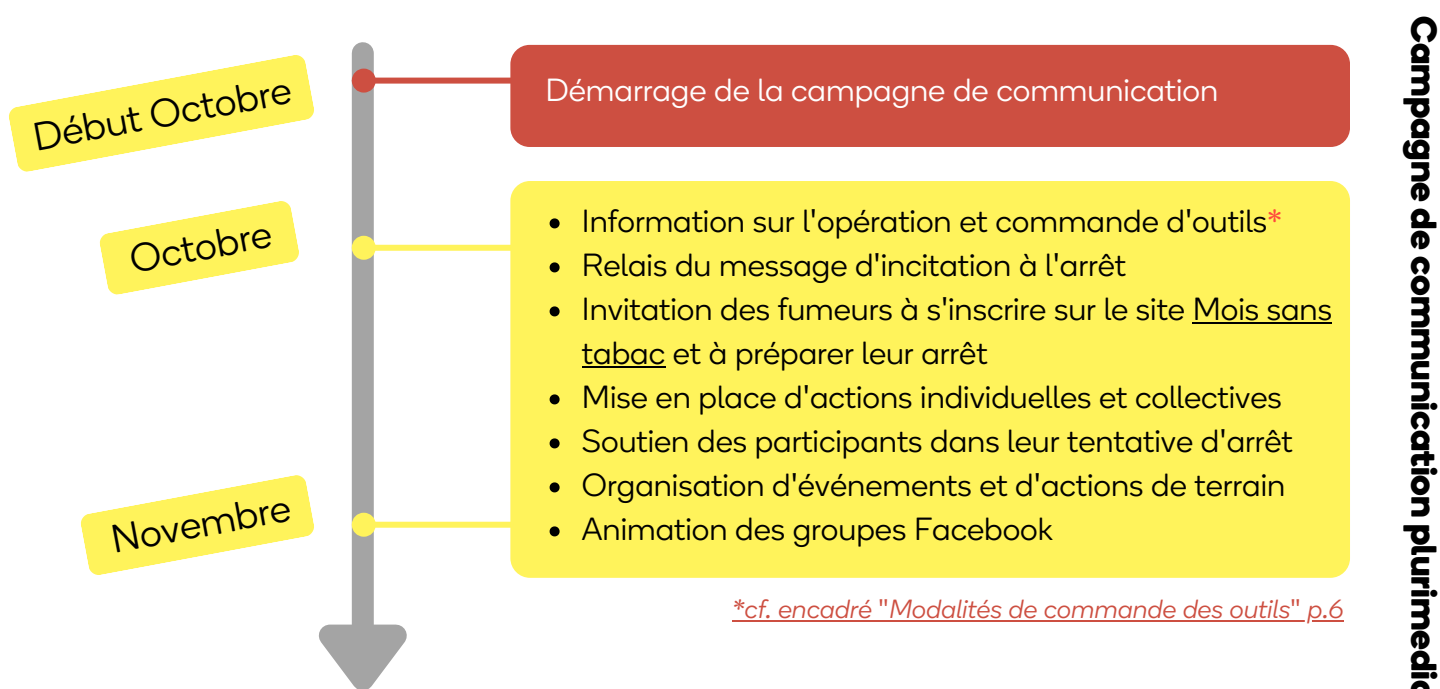
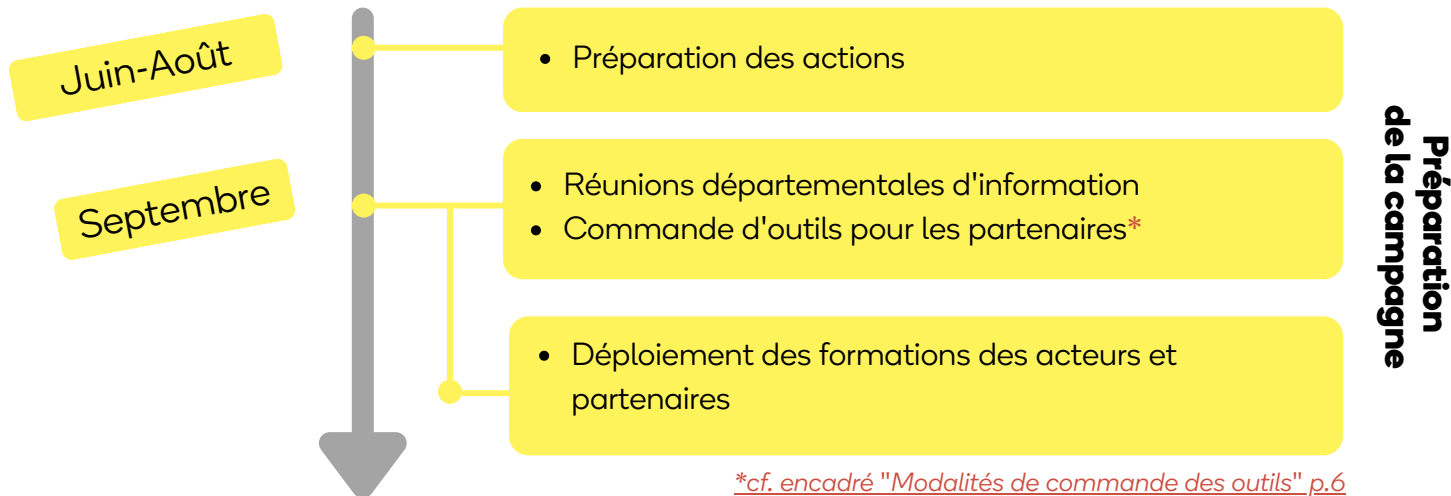
## Tout le monde peut participer !

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.

<sup>1</sup> 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](http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2023/9-10/2023_9-10_1.html)

<sup>2</sup> 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 ?



# 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.



- **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.



### 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**

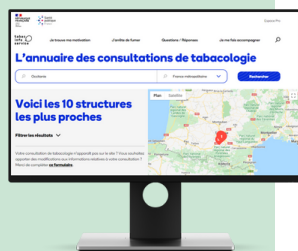
Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours, Santé publique France accompagne les participants de manière renforcée avec un programme de coaching journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue ou une astuce pour tenir le cap.



## 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
- Autocollants
- Bâches
- Balles anti-stress
- Affiches
- Mugs
- Banderoles
- 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](http://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](mailto: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.

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, 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

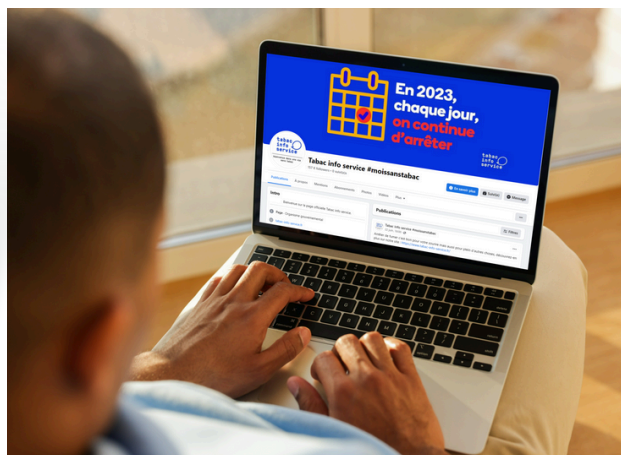
#### SITE WEB

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

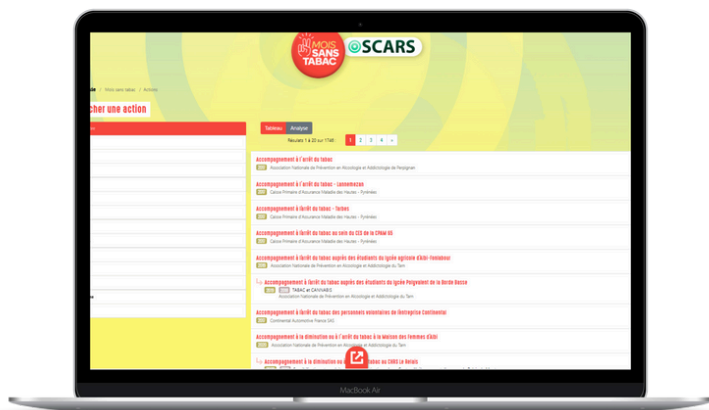


Mois sans tabac Occitanie

# 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.



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](mailto: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

# 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, patches, 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)
- Être 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'aller vers » pourrait se résumer à toute situation pouvant induire la mise en danger de soi ou d'autrui.