

**MOIS
SANS
TABAC**



Guide d'intervention

à destination des collectivités des Hauts-de-France

Ambassadeur



Partenaire



Piloté par



Soutenu par



**MOIS
SANS
TABAC**





Le Mois Sans Tabac, c'est quoi ?	4
La charte des valeurs Mois Sans Tabac	5
J'informe... je relaie la campagne Mois Sans Tabac	6
<ul style="list-style-type: none">• Supports et documentation• Communication sur une fiche de paie• Vidéos et tutoriels• Signatures de mails• Articles pour les bulletins municipaux• Kits pour les réseaux sociaux• Panneaux lumineux	
Je mobilise... autour de la campagne Mois Sans Tabac	9
<ul style="list-style-type: none">• Flyers et dépliants• Annuaire de consultation• Documentation spécifique• Kit d'aide à l'arrêt	
J'interviens... réalisation d'une action dans le cadre de la campagne	11
<ul style="list-style-type: none">• Accompagnement méthodologique• Exemple d'une ville en action : Poix-de-Picardie• Stands d'information• Ateliers• Espaces sans tabac• Ramassage et collecte des mégots• Bilan des actions sur OSCARS	
Vos ressources	15
<ul style="list-style-type: none">• Mois Sans Tabac• Tabac et institutions• Tabac et environnement professionnel	
Vos contacts	16
<ul style="list-style-type: none">• Hauts-de-France Addictions, ambassadeur régional du Mois Sans Tabac• La Ligue contre le cancer en région Hauts-de-France	

LE MOIS SANS TABAC, C'EST QUOI ?

Le **Mois Sans Tabac** est un défi collectif incitant et accompagnant tous les fumeurs, via des actions de communication et de prévention de proximité, dans une démarche d'arrêt du tabac **sur une durée de 40 jours : 10 jours de préparation, 30 jours d'arrêt.**

Pourquoi un accompagnement sur un mois ? Car au-delà de 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont multipliées par 5. Le dispositif anglais appelé "Stoptober", dont la campagne Mois Sans Tabac s'inspire, a montré son impact favorable sur le nombre de tentatives d'arrêt : celles-ci ont augmenté de 50% en octobre 2012 (comparativement à la moyenne des autres mois de l'année).

La campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac est **conçue et pilotée par Santé publique France, en partenariat avec le Ministère de la Santé et de la Prévention et l'Assurance Maladie, pilotée en région par l'Agence Régionale de Santé Hauts-de-France.**

Tout au long du mois de novembre, des manifestations de soutien individuelles ou collectives sont prévues pour accompagner les participants à l'arrêt et pour exprimer l'engagement. Consultations d'arrêt du tabac, ateliers collectifs de suivi de l'arrêt du tabac... tout est mis en place pour que les participants soient encouragés et restent motivés.

Vous aussi, mobilisez-vous pour le Mois Sans Tabac ! Retrouvez dans ce guide l'ensemble des outils à votre disposition pour déployer vos propres actions dans votre collectivité et auprès de vos agents.

Nous vous proposons 3 niveaux d'implication pour montrer votre engagement auprès de vos clients ou salariés, sans interdire de fumer :



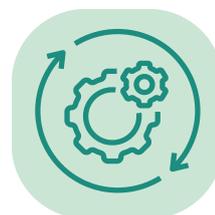
J'INFORME

Je relaie la campagne
Mois Sans Tabac



JE MOBILISE

Je mobilise mes agents
autour de la campagne
Mois Sans Tabac



J'INTERVIENS

Je réalise une action dans
le cadre de la campagne
Mois Sans Tabac

Vous trouverez à la fin de ce guide les contacts et ressources pour obtenir les différents outils et supports présentés dans ce guide.



Pour être tenus informé.e.s de toutes les actualités du Mois Sans Tabac, inscrivez-vous gratuitement à la newsletter régionale (rubrique "Newsletter") : www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



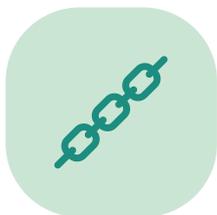
LA CHARTE DES VALEURS

MOIS
SANS
TABAC



LA POSITIVITÉ

Pour ne pas stigmatiser les fumeurs parler plutôt du tabagisme



LA SOLIDARITÉ

Esprit d'équipe et soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage



LA BIENVEILLANCE

Mettre l'humain au cœur de tout. Avoir un regard non jugeant sur le fumeur



L'IMPLICATION

Une multitude d'acteurs et de partenaires d'horizons divers pour valoriser la démarche d'arrêt



LE SOUTIEN

Des acteurs relayant la campagne dans leur sphère privée et/ou professionnelle



LA PROXIMITÉ

Outils et acteurs agissant auprès des publics à travers tout le territoire



LA RÉACTIVITÉ

Organisation basée sur la rapidité dans l'identification des demandes



LE RESPECT

Ecoute et respect de la parole et des choix du fumeur dans sa démarche d'arrêt



L'ACCESSIBILITÉ

Informations disponibles au plus grand nombre



LA VALORISATION

Prise en compte de toutes les initiatives citoyennes



J'INFORME

Je relaie la campagne Mois Sans Tabac

Vous avez peu de temps, peu de moyen, mais vous souhaitez vous impliquer dans le Mois Sans Tabac ? N'hésitez pas à relayer la campagne **#MoisSansTabac** via vos supports de communication : site internet, intranet, réseaux sociaux, journal, lieux d'affichage...

L'objectif : inviter les fumeurs à s'inscrire sur tabac-info-service.fr ou au **39 89**

SUPPORTS ET DOCUMENTATION

Il existe plusieurs documents à télécharger : affiches, flyers, brochures, dépliants...

- Gratuits en téléchargement, toute l'année :
pro.tabac-info-service.fr/ABCedaire
- En septembre exclusivement, à commander ou télécharger :
partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



COMMUNICATION SUR UNE FICHE DE PAIE



- Ajouter **un logo ou un encart** en bas de la fiche de paie
- Joindre **un flyer** dans le courrier

VIDÉOS ET TUTORIELS

Des vidéos et des tutoriels, réalisés par l'association Hauts-de-France Addictions, conçus spécialement pour vous. Ils peuvent être téléchargés et diffusés, au gré de vos actions et de vos pratiques professionnelles.

Les vidéos mettent en scène des professionnels de santé et résument les principales problématiques liées à la prévention du tabagisme. Elles vont vous accompagner tout le long de la campagne. Ce sont de vrais outils au service de vos actions !

Comment y accéder ?

- Rubrique "Ressources" : www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr
- Chaîne "Hauts-de-France Addictions" : www.youtube.com

SIGNATURES DE MAILS

Signez vos mails aux couleurs du Mois Sans Tabac ! Vous pouvez les recevoir sur simple demande auprès de la Ligue contre le cancer du Nord ou Hauts-de-France Addictions. Sinon téléchargez-les directement dans l'espace partenaire :

partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



ARTICLES POUR LES BULLETINS MUNICIPAUX



Vous souhaitez insérer un encart ou un article Mois Sans Tabac dans votre bulletin municipal ? Contactez la Ligue contre le cancer du Nord, qui vous diffusera des exemples d'articles pré-rédigés et prêts à intégrer.



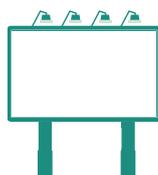
KITS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Visuels, vidéos, messages, astuces, conseils, idées.... **Abonnez-vous à la page Facebook "Tabac Info Service #moissanstabac"** ou **aux réseaux sociaux de l'association Hauts-de-France Addictions** pour les télécharger et les partager. Vous pouvez aussi effectuer une demande par mail à La Ligue contre le cancer pour recevoir votre kit, et diffuser des informations sur votre site et vos réseaux.

Réseaux sociaux :



PANNEAUX LUMINEUX



N'hésitez pas à utiliser vos **supports de communication municipaux grand public**, pour diffuser les informations et la campagne au plus grand nombre.



JE MOBILISE

Autour de la campagne Mois Sans Tabac

Pour compléter la campagne Mois Sans Tabac, vous pouvez proposer aux habitants et aux agents de votre collectivité **des outils d'aide à l'arrêt et des adresses, afin qu'ils puissent se faire accompagner dans leur démarche d'arrêt.** Plusieurs méthodes simples et efficaces existent et ont fait leurs preuves.

FLYERS ET DÉPLIANTS

Les **méthodes d'aide à l'arrêt du tabac** sont résumées dans les flyers et les dépliants de la campagne. Ils sont téléchargeables et gratuits sur demande via :

mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Les supports proposent notamment : le **39 89**, la **page Facebook**, le coaching sur l'**application** ou le **kit d'aide à l'arrêt**...



ANNUAIRE DE CONSULTATION

L'association Hauts-de-France Addictions propose **un annuaire régional répertoriant les structures ressources en tabacologie dans la région.** Découpé en départements, il facilite l'orientation des fumeurs dans un parcours de santé de proximité. Téléchargez-le ou bien faites-en la demande par mail (rubriques "Ressources" ou "Contact") :

www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



DOCUMENTATION SPÉCIFIQUE

En complément, **des dépliants et des brochures sur des thématiques spécifiques sont disponibles**. Ils peuvent être téléchargés ou commandés.

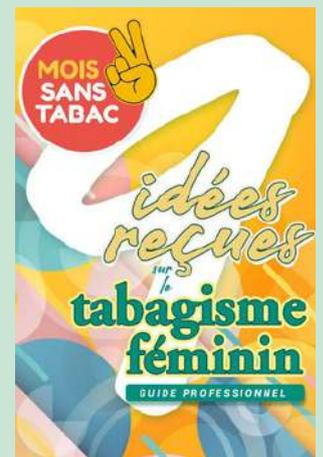
Voici quelques exemples :

- **Idées reçues sur le tabagisme féminin**
- **7 astuces pour faire face à l'envie de fumer**
- **Arrêter de fumer, pourquoi pas ?**

auprès de l'association Hauts-de-France Addictions

- **Tabac et ados**
- **Tabagisme passif**
- **Arrêter de fumer sans grossir**
- **Grossesse et tabac**

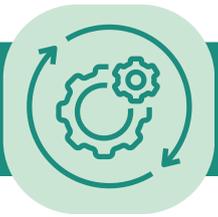
auprès de Tabac Info Service



KIT D'AIDE À L'ARRÊT

Le kit d'aide à l'arrêt est un guide pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac pendant 40 jours.

Véritable guide d'accompagnement vers l'arrêt, il est gratuit sur demande via le site **Tabac Info Service**. Il permet au fumeur de se préparer, d'avoir un accompagnement pendant tout le mois de novembre, d'avoir des conseils et astuces pour l'alimentation et la gestion du stress, de calculer les économies réalisées.



J'INTERVIENS

Réalisation d'une action dans le cadre de la campagne

Vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche ? Aider vos administrés et vos agents vers l'arrêt du tabac ? **Organisez des actions collectives qui permettent de mobiliser le public et augmentent les chances d'un arrêt durable.** Découvrez quelques exemples d'actions menées dans le cadre des campagnes Mois Sans Tabac.

ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE

Vous souhaitez devenir partenaire et mettre en place une action pour le Mois Sans Tabac ? Nous sommes à vos côtés ! Pour cela nous mettons à disposition de nombreux outils à retrouver dans notre rubrique dédiée. Vous avez également la possibilité de vous faire accompagner : stands, rencontres, consultations d'aide à l'arrêt, outils, webinaires, rencontres territoriales, géocachings... **Contactez Hauts-de-France Addictions, votre ambassadeur Mois Sans Tabac en région.**

Nos dernières rencontres territoriales



Une ville en action, Poix-de-Picardie



GÉOCACHING spécial MOIS SANS TABAC



EXEMPLE D'UNE VILLE EN ACTION : POIX-DE-PICARDIE



La ville de Poix-de-Picardie s'est engagée en 2023 dans le Mois Sans Tabac, dans une dynamique collective de prévention à l'arrêt du tabac. Comment une ville peut facilement s'engager dans le Mois Sans Tabac ? Comment la campagne peut s'intégrer naturellement à la politique de la ville ? Quelles sont les retombées positives pour les habitants ?

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter durablement...
En 2023, ce sont 157 576 participants qui ont tenté le défi du Mois Sans Tabac !

STANDS D'INFORMATION

Vous avez la possibilité de tenir un stand, pour promouvoir la campagne Mois Sans Tabac. Il peut être réalisé en intérieur ou en extérieur, dans un lieu à forte fréquentation (un marché par exemple). Il peut se faire pendant la pause méridienne ou pendant la tranche horaire du changement d'équipe, afin de sensibiliser un maximum d'administrés et d'agents.

Un stand est un lieu privilégié pour aller-vers et échanger sur sa consommation de tabac et amorcer un accompagnement dans une démarche d'arrêt.

Plusieurs dispositifs d'aménagement et outils d'animation existent :

- **Auprès de Hauts-de-France Addictions** : oriflamme, nappe, annuaire, kits d'aide à l'arrêt, CO-testeur, outils d'animation...
- **Auprès de la Ligue contre le cancer** : quiz, mur d'expression...
- **Auprès de Tabac Info Service** : application mobile, réseau social, numéro d'aide, documentation...



ATELIERS



Vous avez aussi la possibilité de proposer une action plus complète. En effet, la mise en place d'ateliers en complément du stand Mois sans Tabac peut augmenter les chances de succès, pour aller vers un arrêt définitif chez les fumeurs qui tentent l'aventure du Mois Sans Tabac : consultations diététiques, rdv avec un.e tabacologue, groupes d'échanges, présentation des différents substituts nicotiniques, activité physique, sophrologie...

ESPACES SANS TABAC

”Espace sans Tabac” est un label à destination des collectivités, qui permet de délimiter un lieu où la consommation de tabac est interdite, dans une commune avec un affichage précis.

Les espaces sans tabac ont de multiples objectifs, dont la dénormalisation du tabagisme, en réduisant notamment le tabac chez les jeunes. Il peut s’agir d’une sortie d’école, un parc, un jardin, une plage, un stade... Ainsi dans le Nord, ce sont déjà 110 espaces sans tabac dans 19 communes qui ont été labellisés.

Pour obtenir ce label, la municipalité doit :

- mettre en place un arrêté municipal
- signer une convention de partenariat avec la Ligue contre le cancer
- mettre en place une signalétique claire et pédagogique devant les espaces devenus sans tabac

Le projet peut aussi être porté par le Conseil municipal des jeunes, par exemple. Les comités départementaux de la Ligue contre le cancer sont à votre disposition pour mettre en place le label dans votre commune. La ligue propose aussi sur son site une cartographie des espaces sans tabac actuels :

www.ligue-cancer.net



RAMASSAGE ET COLLECTE DES MÉGOTS



Un mégot peut polluer jusqu'à 500 l. d'eau. Les filtres mettent env. 12 ans à se dégrader dans la nature.

La collecte des mégots contribue aussi à la protection de l’environnement, en réduisant la pollution et les déchets sauvages.

En tant que collectivité, vous avez la possibilité de mettre en place des bornes de récolte, pour inciter les fumeurs à jeter leurs mégots dans un cendrier ou un point de collecte, plutôt qu’au sol. Les mégots seront ainsi gérés et traités dans la collecte des déchets ménagers classiques.



BILAN DES ACTIONS SUR OSCARS

OSCARS est la base de données cartographiques des actions régionales de santé. Le sigle signifie "Observation et Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé".

OSCARS répertorie toutes les actions Mois Sans Tabac, valorise les actions et l'engagement des partenaires, facilite l'évaluation de la campagne tant nationale que régionale, et permet de rechercher des actions et des porteurs d'autres territoires.

Vous pouvez y soumettre toutes vos actions : affichage, information, stand, temps d'échanges individuels ou collectifs, consultations, géocaching...

Base nationale : www.oscarsante.org

Base régionale : www.oscarsante.org/moisanstabac/hauts-de-france



MOIS SANS TABAC OSCARS

Hauts-de-France - Mois sans tabac

CONTACT
Hauts-de-France Addictions
 235 avenue de la Recherche 59500 LOOS
 03 20 21 06 05
 www.hautsdefrance-addictions.org
 https://www.hautsdefrance-addictions.org/

Mois sans tabac est une opération nationale d'accompagnement au sevrage tabagique. Un site collectif qui consiste à inviter et à accompagner les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac durant 30 jours, via des actions de communication et de prévention de proximité.

Mois sans tabac se déroule en deux temps :

- pendant le mois d'octobre, des actions de sensibilisation sont organisées, pour encourager des participants (journaliers d'information pour les salariés des entreprises, les étudiants, les élèves, les personnels en patients d'établissements de santé, les femmes enceintes...), évaluation du statut tabagique, consultation tabacologique,
- pendant le mois de novembre, des actions de soutien sont mises en place, pour accompagner l'arrêt du tabac : ateliers d'aide au sevrage, remise de substituts nicotiniques, animations, défis sportifs, bien-être...

piloté au niveau national par Santé Publique France, Mois sans tabac est animé dans chaque région par l'Agence Régionale de Santé, avec l'appui d'un ambassadeur régional, d'un comité de pilotage et des partenaires de l'ARS en matière de lutte contre le tabagisme.

OSCARS Mois sans tabac : pour objectif de recueillir de manière la plus exhaustive possible les actions mises en place en France durant l'opération.

Rechercher et analyser des actions
 Rechercher un acteur
 Soumettre une action

OSCARS Mois sans tabac : pour objectif de recueillir de manière la plus exhaustive possible les actions mises en place en France durant l'opération.



MOIS SANS TABAC



Mois Sans Tabac pour le grand public

mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



Mois Sans Tabac pour les professionnels

partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



Tabac Info Service

www.tabac-info-service.fr



Mois Sans Tabac en région Hauts-de-France

Infos pratiques : annuaire des ressources en tabacologie HDF, newsletters, outils, actions en région...
www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



Hauts-de-France Addictions, ambassadeur régional du Mois Sans Tabac

hautsdefrance-addictions.org/

TABAC ET INSTITUTIONS



Ministère de la Santé et de la Prévention

sante.gouv.fr



Santé Publique France

www.santepubliquefrance.fr



Agence Régionale de Santé Hauts-de-France

hwww.hauts-de-france.ars.sante.fr



MILDECA

www.drogues.gouv.fr



DND - Demain sera non fumeur

dnf.asso.fr/



ACT - Alliance contre le tabac

alliancecontreletabac.org/



DREETS

dreets.gouv.fr/

TABAC ET ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL



Assurance Maladie

www.ameli.fr



Carsat

www.lassuranceretraite.fr



INRS

www.inrs.fr



ISTNF

istnf.fr



Magazine Santé au travail

www.sante-et-travail.fr



Ambassadeur
Mois Sans Tabac
Hauts-de-France



Camille SEILLIER, Ambassadrice régionale

✉ cseillier@hautsdefrance-addictions.org
ou moisansstabac.hdf@hautsdefrance-addictions.org

☎ Tél. : 03 20 21 06 05

📍 Hauts-de-France Addictions

235 avenue de la Recherche
59120 Loos

🌐 www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



HAUTS-DE-FRANCE

Comité de l'Aisne

✉ ocd02@ligue-cancer.net

☎ 03 23 04 24 89

Comité du Nord

✉ ocd59@ligue-cancer.net

☎ 03 20 06 06 05

Comité de l'Oise

✉ ocd60@ligue-cancer.net

☎ 03 44 15 50 50

Comité du Pas-de-Calais

✉ ocd62@ligue-cancer.net

☎ 03 21 71 16 18

Comité de la Somme

✉ ocd80@ligue-cancer.net

☎ 03 22 45 37 37



tabac
info
service

bienvenue dans une
vie sans tabac

*Appli, site, numéro de téléphone...
à vous de choisir !*

39 89

Suivi gratuit via des
RDV téléphonique
avec un tabacologue

Du lundi au samedi,
8h-20h (gratuit + prix
d'un appel)



**Application
mobile**

Tabac Info Service
Questions/Réponses,
e-coaching
personnalisé...



**Site
internet**

Tabac Info Service
Infos, documents à
télécharger,
témoignages...



Facebook

Habitants des
Hauts-de-France
#MoisSansTabac

Le soutien de
la communauté
pour arrêter



Ambassadeur



Partenaire



Pilote



Soutiens

