



# 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 Moi(s) sans tabac.**

# Le Moi(s) Sans Tabac, c'est quoi ?

Après une première édition réussie en 2016, Santé publique France renouvelle l'opération **Moi(s) sans tabac en 2017**. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, le Moi(s) sans tabac 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 1<sup>er</sup> novembre et dure 30 jours.**

## Le tabac en France

 **La 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable**  
73000 décès/an et 200 décès/j prématurés en France

 **Une forte morbidité**  
Cancers, maladies cardiovasculaires et respiratoires

 **Un coût social énorme**  
120 Mds €/an pour l'Etat\*  
*\*les taxes sur le tabac ne représentent que 14 Mds € de bénéfices*

## 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 Moi(s) 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.**

## 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

pour des consultations tabacologiques pour les fumeurs en situation de sevrage (demandez des contacts aux ambassadeurs du Moi(s) sans tabac).

 **tabac info service**

 **39 89**

De 8h à 20h du lundi au samedi  
(appel non surtaxé)

Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec le même tabacologue



**application mobile**

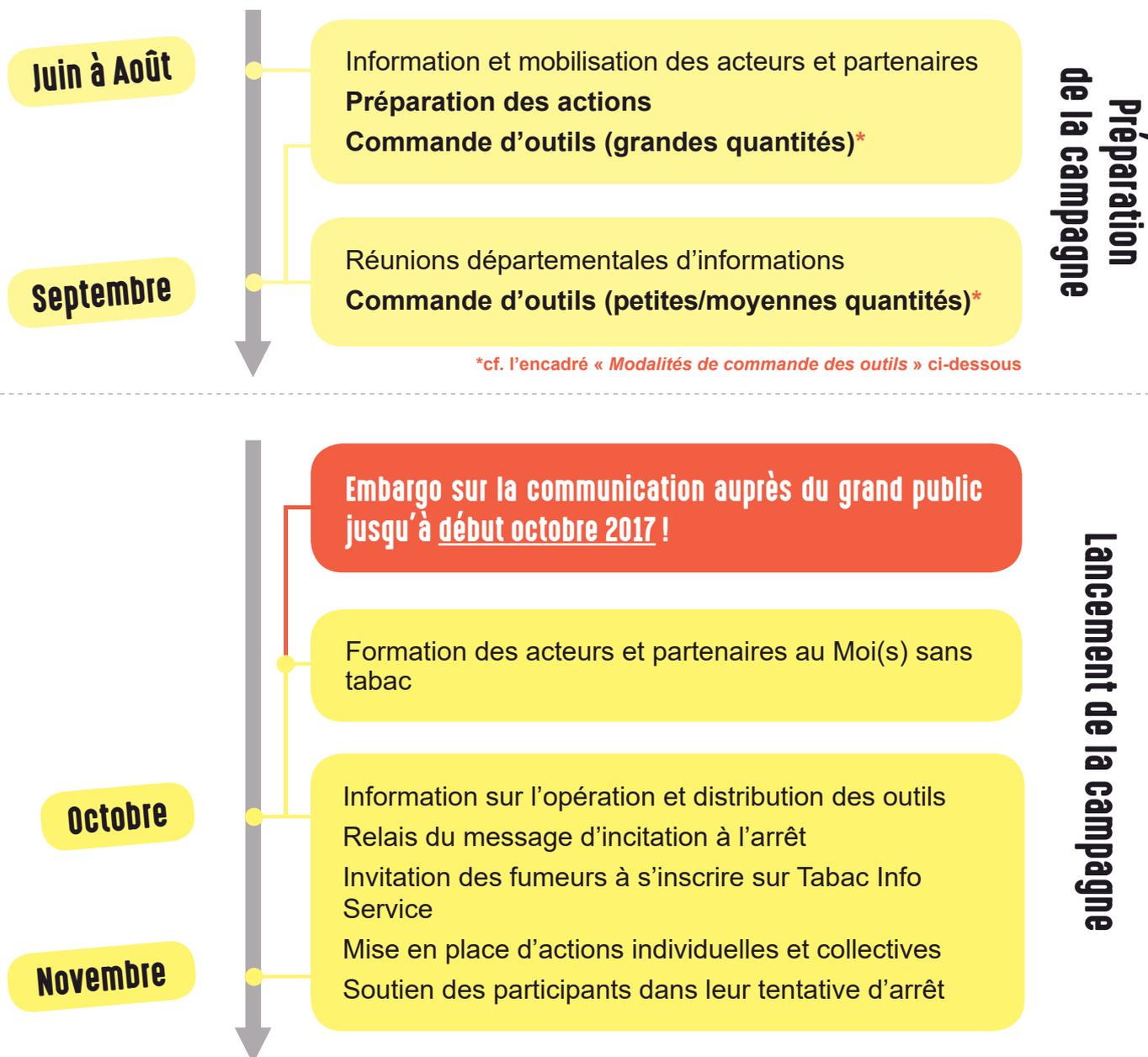
Questions / réponses, témoignages, e-coaching personnalisés



**site internet**

Informations sur le tabac, documents à télécharger, témoignages

# Le Moi(s) sans tabac, c'est quand ?



## Modalités de commande des outils Mois sans tabac

A partir du 10 septembre 2017 : 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). Une seule commande par structure est autorisée. Les délais moyens de livraison sont de 15 jours (avant le 15 octobre 2017).

Pour les partenaires ayant des besoins importants d'outils, merci de vous rapprocher de votre coordination régionale avant le 1<sup>er</sup> septembre 2017 (Marion MOURGUES).

# Devenir acteur ou partenaire

## Tout le monde peut participer !

Toutes les structures, publiques comme privées et les professionnels libéraux peuvent participer au Moi(s) sans tabac : 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**

### Pour qui ?

#### Vos professionnels

salariés/employés,  
élus, bénévoles...



#### Vos usagers

clients, patients,  
élèves, visiteurs...



#### Vos fumeurs

## 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 de Santé publique France

### Etre partenaire

**Etre une ressource privilégiée et personnaliser les outils de l'opération**

- Outils personnalisables avec votre logo\* (affiches, bâches, oriflammes)
- Possibilité d'être mentionné sur le site de Santé publique France
- Accord préalable de Santé publique France 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 et de l'alcool et des cigarettes électroniques, 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 vous accompagner dans vos actions, **Epidaure et l'Ireps Occitanie** vous informent, vous forment et vous accompagnent dans la mise en place d'actions Moi(s) sans tabac, sous le pilotage de l'ARS Occitanie et le financement de Santé publique France. **Voici quelques idées d'actions envisageables. N'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à décliner des actions Moi(s) sans tabac.**

## 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...

# 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 Moi(s) sans tabac
- 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 nicotiques, 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
  - K-ways
  - 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 Moi(s) sans tabac

**Envoi d'une newsletter / lettre d'information** à vos abonnés concernant le Moi(s) sans tabac

#### 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

#### RÉSEAUX SOCIAUX

**Publication ou partage de posts** liés au Moi(s) sans tabac 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 Moi(s) sans tabac
- 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

- Logo
- 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 Moi(s) sans tabac 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 Moi(s) sans tabac

### 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 : diminuer / 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 Moi(s) sans tabac

**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<sup>1</sup>, Ligue contre le cancer, IREPS<sup>2</sup>)
- 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

<sup>1</sup> Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie

<sup>2</sup> Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé

## 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 FORSAN (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)

**Camille ABADIA (Ireps Occitanie)**  
Référente des partenaires régionaux Ouest Occitanie  
07 83 42 30 41 | [cabadia@ireps-occitanie.fr](mailto:cabadia@ireps-occitanie.fr)

**Marion MOURGUES (Epidaure)**  
Coordinatrice régionale référente des partenaires régionaux Est Occitanie  
04 67 61 25 03 | [marion.mourgues@icm.unicancer.fr](mailto:marion.mourgues@icm.unicancer.fr)

**Ophélie PERROT (Ireps Occitanie)**  
Chargée de communication  
07 69 34 26 77 | [communication@ireps-occitanie.fr](mailto:communication@ireps-occitanie.fr)