



GUIDE D'INTERVENTION

*À DESTINATION DES COLLECTIVITÉS
DES HAUTS-DE-FRANCE*



Ambassadeur



En partenariat



Soutenu par



LE MOIS SANS TABAC, C'EST QUOI ?

Le Mois Sans Tabac est un défi collectif qui consiste à inciter et accompagner 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 des Solidarités et de la Santé et l'Assurance Maladie.

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 2020 ! Retrouvez dans ce guide l'ensemble des outils à votre disposition pour déployer vos propres actions.

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



J'INFORME

Je relaye la campagne
Mois Sans Tabac



JE MOBILISE

Je mobilise
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 informés de toutes les actus Mois Sans Tabac, inscrivez-vous gratuitement à la Newsletter :
<https://hautsdefrance-addictions.org>



LA POSITIVITÉ

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



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

Information disponible au plus grand nombre.



LA VALORISATION

Prise en compte de toutes les initiatives citoyennes.





J'INFORME

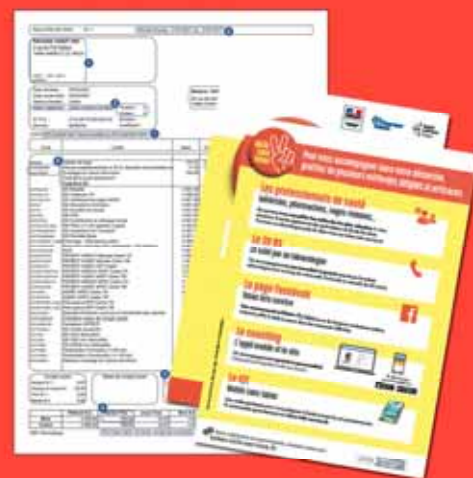
JE RELAIE LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

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 : Invitez les fumeurs à s'inscrire sur tabac-info-service.fr ou au 3989.

AFFICHES

Gratuites sur demande via le site <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>, il existe plusieurs visuels à commander ou télécharger.



COMMUNICATION FICHE DE PAIE

Ajouter un encart en bas de la fiche de paie ou un flyer à joindre dans le courrier. Les flyers sont disponibles gratuitement via le site <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>

VIDÉOS

Des tutos-vidéos, réalisées par Hauts-de-France Addictions, conçues spécialement pour vous, pourront être téléchargées au gré de vos actions et de vos pratiques professionnelles. Ces vidéos mettent en scène des professionnels de santé et résument en moins de deux minutes les principales problématiques liées à la prévention du tabagisme. Elles vont vous accompagner tout le long du Mois Sans Tabac. Ce sont des vrais outils au service de vos actions ! Comment y accéder ? C'est simple : inscrivez-vous sur le site internet de Hauts-de-France Addictions (<https://hautsdefrance-addictions.org/page-22-0-0.html#menu>) pour les recevoir.

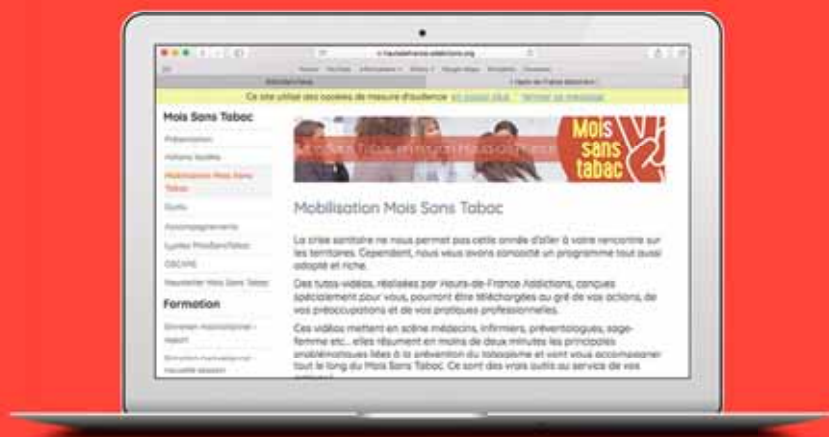
SIGNATURE DE MAIL

Signez vos mails aux couleurs du Mois Sans Tabac : recevez par mail sur simple demande à La Ligue contre le Cancer du Nord ou HDFA (rubrique Contact)



**Je soutiens,
et vous?**

Plus d'informations
sur tabac-info-service.fr



KITS RÉSEAUX SOCIAUX

Articles pré-rédigés, astuces et visuels adaptés, abonnez-vous à la page Facebook « Tabac Info Service #Moissanstabac » ou faites une demande par mail à La Ligue contre le Cancer du Nord (rubrique Contact) et recevez votre kit réseaux sociaux pour pouvoir diffuser des infos sur votre site et vos pages Instagram, Facebook...

ARTICLES « PRÊTS À INSÉRER » POUR VOS 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 (**rubrique Contact**) qui vous diffusera par mail plusieurs exemples d'article pré-rédigés.

Exemple d'article à personnaliser pour le bulletin municipal

Le Mois Sans Tabac arrive bientôt à (*nom de la commune*). Soutenue par les autorités sanitaires, l'opération Mois Sans Tabac s'appuie sur des messages positifs autour des avantages de l'arrêt du tabac, dans un esprit de partage de solutions.

C'est l'occasion pour les fumeurs, de relever ce défi collectif d'un mois sans tabac, en bénéficiant de soutien et d'encouragement de tous pour rester motivés.

A travers des actions de communication et de prévention de proximité, les fumeurs sont accompagnés dans une démarche d'arrêt sur une durée de 30 jours.

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.
Comment vous inscrire ? C'est très simple.

Chaque année, les inscriptions pour le Mois Sans Tabac sont ouvertes sur la plateforme Tabac Info Service, en vous inscrivant vous pouvez choisir la stratégie de sevrage tabagique la plus adaptée à votre consommation de tabac, votre niveau de dépendance et votre mode de vie.

Vous n'êtes pas fumeur, mais souhaitez aider un proche ? Il est possible de soutenir l'un des participants au "Mois sans Tabac" et l'encourager dans cette démarche pendant tout le mois de novembre. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site Tabac Info Service.

Que vous soyez fumeurs ou non-fumeurs, venez participer ou soutenir cette campagne en nous retrouvant lors des prochaines actions organisées dans votre (ville, commune...):

(Liste des actions - dates - lieux)

-

-

Retrouvez toutes les infos sur la campagne sur :
<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>



PANNEAUX LUMINEUX

N'hésitez pas à utiliser vos supports de communication pour diffuser l'information au plus grand nombre.



JE MOBILISE

AUTOUR DE LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

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

FLYERS MOIS SANS TABAC

Toutes ces méthodes sont résumées dans le flyers « Mois Sans Tabac ». Gratuit sur demande via le site <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

Il propose notamment :

- Un numéro de téléphone pour un suivi gratuit par un tabacologue : le **39 89**
- Un lien vers la page Facebook Tabac Info Service
- Un lien vers une application de coaching à télécharger sur son mobile



L'ANNUAIRE DE CONSULTATION

H DFA (Hauts de France Addictions) propose un annuaire régional répertoriant les structures ressources en tabacologie en Hauts-de-France.

Retrouver sa version numérique sur <https://hautsdefrance-addictions.org> (Rubrique Mois Sans Tabac > Outils)

Pour obtenir la version papier, contacter HDFA (rubrique Contact)

LE 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 <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr>

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



LA DOCUMENTATION SPÉCIFIQUE

En complément, plusieurs brochures peuvent être commandées :

- Pourquoi arrêter de fumer ⁽¹⁾
- Arrêt du tabac : Besoin d'aide ⁽¹⁾
- Grossesse et tabac ⁽¹⁾
- Arrêter de fumer, pourquoi pas ? Les bénéfices de l'arrêt et 7 astuces pour faire face à une envie de fumer ⁽²⁾

⁽¹⁾ Tabac Info Service

⁽²⁾ Outils Hauts-de-France-Addiction



J'INTERVIENS JE RÉALISE UNE ACTION

DANS LE CADRE DE LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

Vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche et aider vos administrés/salariés 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 :

ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE

L'offre proposée par les accompagnements Mois Sans Tabac peut être l'occasion de vous apporter de l'aide pour mettre en œuvre votre action. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à compléter le formulaire en ligne pour obtenir un rendez-vous téléphonique : <https://hautsdefrance-addictions.org/page-23-0-0.html#menu>



ENQUÊTE / ÉTAT DES LIEUX

Une enquête peut être réalisée auprès de vos administrés/salariés afin de faire un état des lieux des fumeurs et non-fumeurs et ainsi établir les besoins en terme d'actions. Un questionnaire peut vous être mis à disposition sur simple demande auprès de la Ligue contre le cancer ou HDFA (rubrique Contact)

STANDS D'INFORMATION

PARCE QU'UN MOIS SANS FUMER, C'EST 5 FOIS PLUS DE CHANCES D'ARRÊTER DURABLEMENT

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

Il permet d'échanger sur la consommation des personnes et de pouvoir les aider dans leur démarche d'arrêt en leur proposant les différents dispositifs qui existent : oriflamme⁽¹⁾, nappe⁽¹⁾, annuaire⁽¹⁾, kits d'aide à l'arrêt⁽¹⁾, flyers⁽³⁾, quiz⁽²⁾, CO testeur⁽¹⁾, mur d'expression⁽²⁾, application mobile⁽³⁾, réseau social⁽³⁾, numéro d'aide⁽³⁾ ...

⁽¹⁾ Outils Hauts-de-France-Addiction

⁽²⁾ Outils Ligue contre le Cancer

⁽³⁾ Tabac Info Service



ATELIERS

Vous avez également la possibilité de proposer une action plus complète. En effet, la mise en place d'un ou plusieurs ateliers en complément du stand Mois sans Tabac peut permettre d'augmenter les chances de succès pour aller vers un arrêt définitif chez les fumeurs qui tentent l'aventure Mois Sans Tabac.

Voici des exemples d'ateliers qui peuvent être proposés :

- Consultations diététiques,
- Rendez-vous avec un tabacologue,
- Ateliers de groupes d'échanges autour du tabac,
- Présentation des différents substituts nicotiniques,
- Activité physique,
- Ateliers de sophrologie,
- ...

ESPACES SANS TABAC

« Espace sans Tabac » est un label à destination des collectivités qui permet de délimiter un lieu dans une commune avec un affichage précis où la consommation de tabac est interdite. Il peut s'agir d'une sortie d'école, d'un parc, d'un jardin, d'une plage, d'un stade...

Les Espaces sans Tabac ont de multiples objectifs. Le premier étant de dénormaliser le tabagisme en réduisant l'initiation au tabagisme chez les jeunes.

Pour obtenir le label « Espace sans Tabac », la municipalité doit mettre en place un arrêté municipal, signer une convention de partenariat avec la Ligue contre le Cancer, et mettre en place une signalétique claire et pédagogique devant les espaces devenus sans tabac.

Le projet des Espaces sans Tabac peut aussi être porté par le Conseil municipal des jeunes. Les comités départementaux de la Ligue contre le Cancer sont à votre disposition pour mettre en place des « Espaces sans Tabac » dans votre commune ([rubrique Contact](#))



ZOOM SUR UN EXEMPLE D'ACTION

COLLECTE ET RECYCLAGE DES MÉGOTS

La collecte des mégots contribue également à la protection de l'environnement en réduisant les risques d'incendies et des déchets. Un seul mégot peut polluer jusqu'à 500 litres d'eau. Les filtres de cigarettes mettent environ 12 ans à se dégrader dans la nature.

Vous avez la possibilité de mettre en place des bornes pour récolter et recycler les mégots de cigarettes. Il existe aussi des cendriers sondage pour inciter les personnes à jeter leur mégot dans le cendrier plutôt qu'au sol. Le sondage peut porter sur un avis de film, sur un championnat sportif, une actualité...

DÉCOUVRIR TOUTES LES ACTIONS
MISES EN PLACE DANS
DES ÉDITIONS PRÉCÉDENTES SUR :

<http://www.oscarsante.org>



ATELIERS ET STANDS

Vous n'avez pas les ressources en interne pour mettre en place un stand /des ateliers ?

N'hésitez pas à contacter le comité de la Ligue contre le cancer de votre département pour savoir si des bénévoles ou salariés peuvent intervenir.



LE MOIS SANS TABAC : INFORMATIONS, OUTILS, ACTUALITÉS

<https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>
<https://www.tabac-info-service.fr/>
<https://hautsdefrance-addictions.org> > Mois Sans Tabac
<https://www.ligue-cancer.net/>

Newsletter Mois Sans Tabac :

<https://hautsdefrance-addictions.org/page-57-0-0.html#menu>

Les annuaires :

Retrouvez les annuaires de consultations en tabacologie sur le site
<https://hautsdefrance-addictions.org/page-29-0-0.html#menu>

LE TABAC ET L'ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

- CPAM : <https://annuaire.action-sociale.org/CPAM/region-hauts-de-france.html>
<https://www.ameli.fr>
- Carsat Nord – Picardie : <https://carsat-hdf.fr/>
- INRS – Risques des addictions au travail :
<http://www.inrs.fr/risques/addictions/ce-qu-il-faut-retenir.html>
- ISTNF – Santé au travail : <https://istnf.fr/>
- Magazine Santé au travail : <https://www.sante-et-travail.fr/>
- Magazine Entreprendre : <https://www.entreprendre.fr/>

LE TABAC ET LES INSTITUTIONS

- Mildeca : <https://www.drogues.gouv.fr/>
- Ministère des Solidarités et de la Santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- Droit des non-fumeurs : <http://dnf.asso.fr/>
- Alliance contre le tabac : <https://www.alliancecontreletabac.org/>
- La Direccte : <http://direccte.gouv.fr/>





CONTACTEZ-NOUS !



HAUTS-DE-FRANCE ADDICTIONS
AMBASSADEUR DU MOIS SANS TABAC DANS LES HAUTS-DE-FRANCE

Accompagnement ou commandes d'outils :

- contact@hautsdefrance-addictions.org
- 03 20 21 06 05



LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER

Mise en place d'actions dans votre structure :

— Comité de l'Aisne :

- cd02@ligue-cancer.net
- 03 23 04 24 89

— Comité du Nord :

- cd59@ligue-cancer.net
- 03 20 06 06 05

— Comité de l'Oise :

- cd60@ligue-cancer.net
- 03 44 15 50 50

— Comité du Pas-de-Calais :

- cd62@ligue-cancer.net
- 03 21 71 16 18

— Comité de la Somme :

- cd80@ligue-cancer.net
- 03 22 45 37 37





**MOIS
SANS
TABAC**