



**MOIS
SANS
TABAC**

GUIDE D'INTERVENTION

*À DESTINATION DES ENTREPRISES
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 dans votre structure auprès de vos salariés.

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



J'INFORME

Je relaye la campagne
Mois Sans Tabac



JE MOBILISE

Je mobilise mes salariés
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.



**MOIS
SANS
TABAC**



J'INFORME

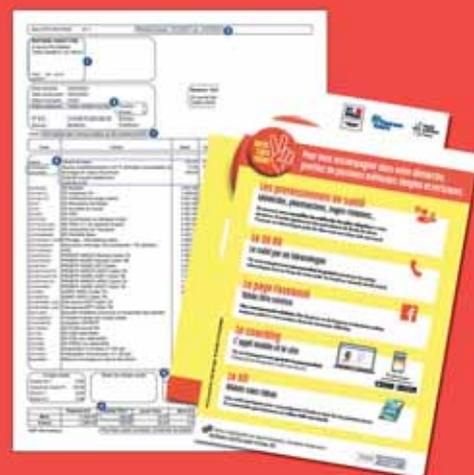
JE RELAIE LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

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 paye 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 résumant 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...



JE MOBILISE MES SALARIÉS

AUTOUR DE LA CAMPAGNE MOIS SANS TABAC

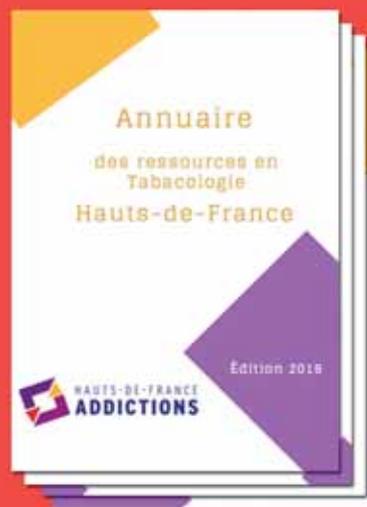
Pour compléter la campagne Mois Sans Tabac, vous pouvez proposer à vos salariés des outils d'aide à l'arrêt et des adresses pour qu'ils puissent se faire accompagner dans leur démarche d'arrêt. Plusieurs méthodes simples et efficaces existent et ont fait leurs preuves :

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 salariés vers l'arrêt du tabac ! Organisez des actions collectives à destination de vos salariés/clients. Découvrez quelques exemples d'actions :

ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE

Quand on s'interroge sur le tabac dans les entreprises, plusieurs champs et domaines sont concernés : Direction, RH, santé, environnement...

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 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 (cafétaria, hall d'accueil...) ou en extérieur (entrée/sortie). Il peut se faire pendant la pause méridienne ou pendant la tranche horaire du changement d'équipe afin de sensibiliser le plus de salariés. Vous pouvez également vous rapprocher de votre service de santé travail.

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 à vos salariés. 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,
- ...

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/>
- MSA : <https://nord-pasdecalsais.msa.fr/lfy>
<https://picardie.msa.fr/lfy>
- INRS – Risques des addictions au travail :
<http://www.inrs.fr/risques/addictions/ce-qu-il-faut-retenir.html>
- Services de Santé au travail des Hauts-de-France : <https://www.entrepriseetsante.fr/>
- 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 du travail, de l'emploi et de l'insertion : <http://travail-emploi.gouv.fr/>
- Ministère des Solidarités et de la Santé : <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- Assurance maladie-risques professionnels : <http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/>
- Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail ANACT :
<http://www.anact.fr/>
- Santé publique France : <http://www.santepubliquefrance.fr/>
- 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**