



Guide d'actions pour les acteurs et partenaires

Le tabac c'est l'affaire de tous,
chacun a un rôle à jouer lors
de Mois sans tabac.



Le Mois sans tabac Grand Est est mis en oeuvre par :



GRAND EST
ADDICTIONS

LOR
ADDICT



CMSEA

FÉDÉRATION
ADDICTION | Prévenir
Réduire les risques
Soigner

FEMAGE

et soutenu par :



Mois sans tabac, c'est quoi ?

En octobre 2026, Santé publique France lancera la onzième 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

18.2%¹ des français
des français fument quotidiennement



Tentatives d'arrêt

24.7%² des fumeurs
ont fait une tentative d'arrêt en 2022.¹



Maintien de l'arrêt

Arrêter pendant un mois multiplie par cinq les chances d'arrêter de fumer définitivement.³

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 !

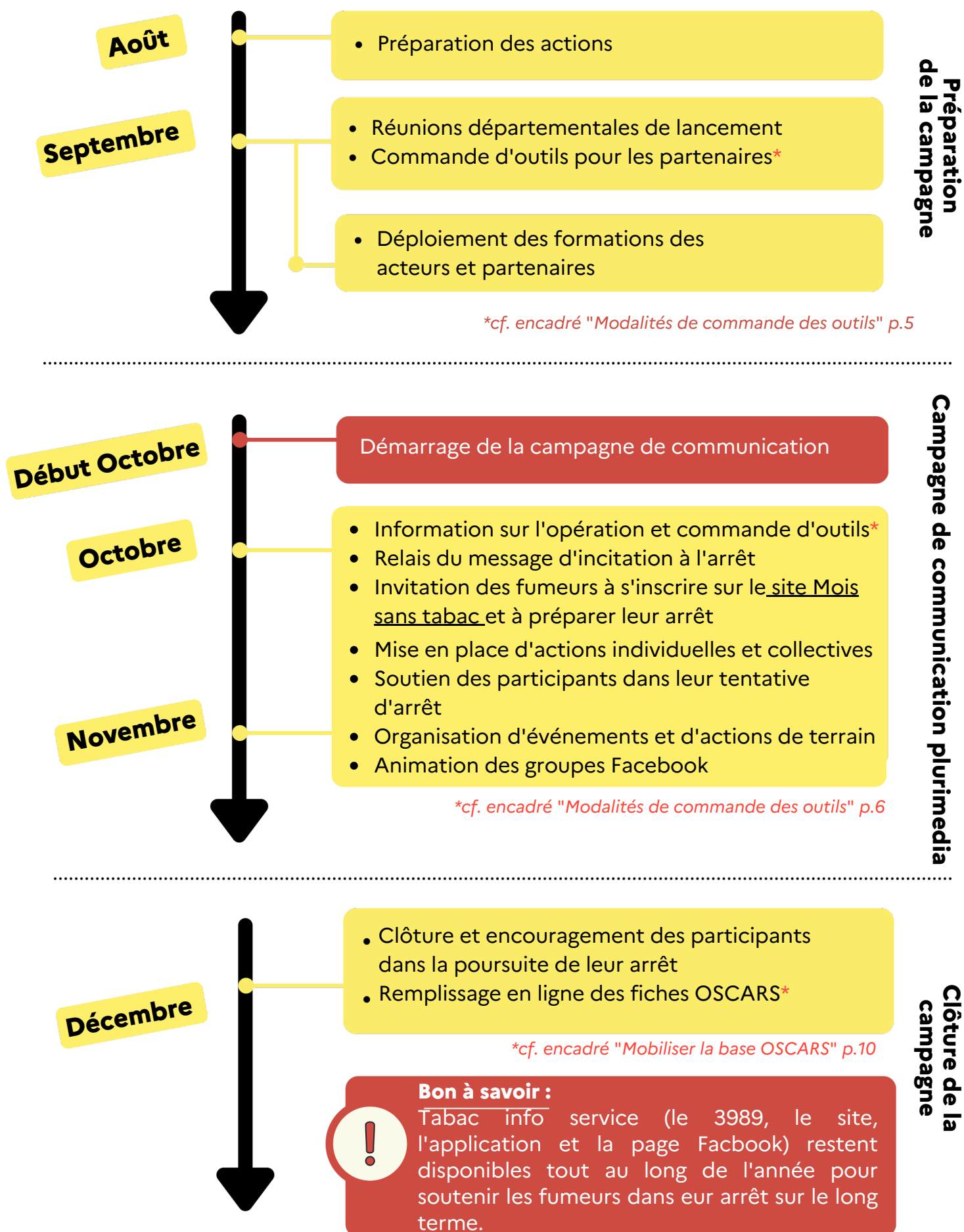
Toutes les structures et organisations peuvent soutenir Mois sans tabac : associations, collectivités territoriales, entreprises, établissements de santé, établissements scolaires, institutions, structures sociales et médico-sociales, etc.

¹ Source : Santé publique France. Forte baisse du tabagisme en France : en 10ans, 4 millions de fumeurs quotidiens en moins. <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/forte-baisse-du-tabagisme-en-france-en-10-ans-4-millions-de-fumeurs-quotidiens-en-moins>

² 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

³ 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.



- **Site internet**

Conseils pour arrêter
de fumer, stratégies,
témoignages et
réponses des
tabacologues.



- **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.



- **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**

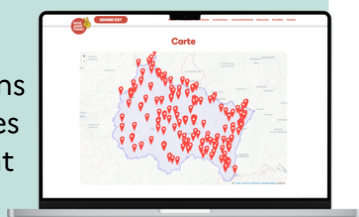
Le challenge commence maintenant ! Durant 30 jours,
Santé publique France accompagne les participants
de manière renforcée avec un programme de coaching
journalier proposant un défi, un conseil de tabacologue
ou une astuce pour tenir le cap.



Les professionnels

- **Consultations offertes
d'aide à l'arrêt du tabac**

Pendant Mois sans
tabac, des consultations
offertes sont proposées
aux fumeurs souhaitant
arrêter de fumer.



Un annuaire des tabacologues est disponible
sur le [site de Tabac info service](#) et sur le [site internet Mois sans tabac Grand Est](#)

Les dernières actualités

- **Le site internet et la
Newsletter Mois sans tabac
Grand Est**

Retrouvez les nouveautés et les informations
les plus récentes sur le [site internet Mois sans
tabac Grand Est](#).

[Inscrivez vous à la newsletter](#) pour ne rien
louper des dernières nouveautés mises en
place à l'échelle régionale !



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)
- Signer la 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.

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
- Bâches
- Affiches
- Banderoles
- Autocollants
- Balles anti-stress
- Mugs
- Sacs promotionnels

À télécharger

- Logos
- Charte graphique
- Vidéos
- Bannières
- Signatures de mail



Devenir acteur ou partenaire

Modalités de commande des outils Mois sans tabac

Mi-septembre : commande unique et gratuite des outils de communication en créant un compte sur le site 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 Ambassadeur régional et les animateurs territoriaux vous informent, vous redirigent vers les formations et vous accompagnent 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 ? Les animateur territoriaux (voir contacts p.13) vous accompagnent 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 & outils Mois sans tabac

Vous souhaitez améliorer vos capacités à accompagner les fumeurs dans l'arrêt du tabac ? Grand Est Addictions propose des formations & outils gratuitement chaque année aux professionnels souhaitant s'engager dans la lutte contre le tabagisme.

Exemples de thématiques de formation :

Pour plus d'informations sur les formations proposées au sein de votre région et sur les modalités d'inscription. **Cliquez sur la formation qui vous intéresse :**



FAST : Formation au sevrage tabagique

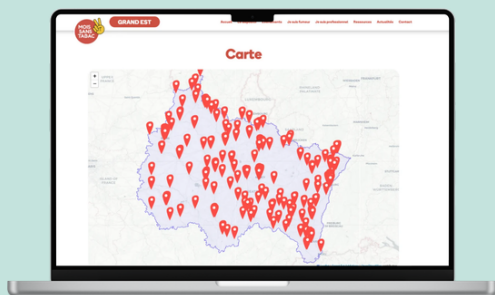


LAST : lieu d'accompagnement à la santé sans tabac



Ressources régionales

Au niveau régional, différentes ressources sont mises à votre disposition, pour vous accompagner durant le Mois sans tabac. Retrouvez davantage de ressources sur notre site internet www.mois-sans-tabac-grandest.fr



L'annuaire des tabacologue sur notre site internet

Transmettez-le aux fumeurs pour leur donner accès immédiatement aux tabacologues proches de chez eux !

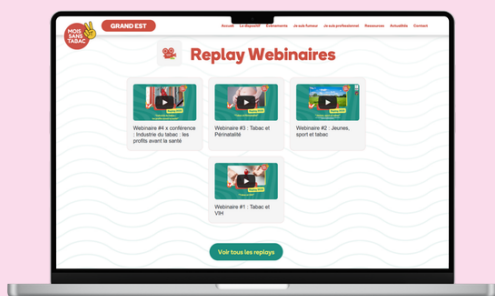
[Accéder à l'annuaire](#)



Le magazine Mois sans tabac Grand Est

Un magazine ludique téléchargeable gratuitement sur notre site internet. Il contient un dossier spécial périnatalité ainsi que le test de Horn et Fagerström pour vous accompagner dans vos consultations.

[Accéder à la version digitale](#)



Les webinaires Mois sans tabac Grand Est

Chaque année, l'Ambassadeur MOST anime 4 webinaires gratuits disponibles également en replay sur notre site internet. Chaque session est dédiée à une thématique précise pour vous transmettre des informations clés et développer vos compétences.

[Accéder aux replays](#)



Le court métrage

Un partenariat inédit a été noué entre le Mois sans tabac dans le Grand Est et la société de production cinématographique Neuf Degrés.

Ce court-métrage évoque la thématique du tabac, ses dangers pour l'Homme comme pour l'environnement.

[Visionner le court-métrage](#)



Restez informés des dernières actualités en vous inscrivant à notre Newsletter

[S'inscrire à la Newsletter](#)

Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions envisageables. N'hésitez pas à contacter les animateurs territoriaux pour vous aider à décliner des actions Mois sans tabac (voir contacts p.13).

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 relai des mails d'information / newsletters
Ajout de la signature de mail Mois sans tabac (voir p.6)

Création de newsletters / lettres d'information

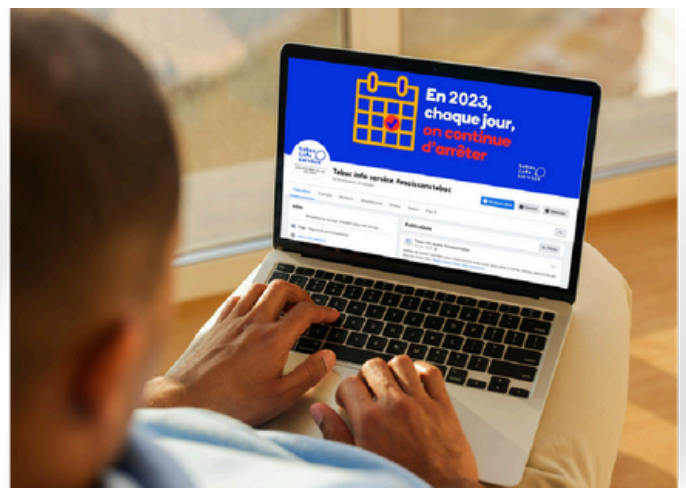
SITE WEB

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.*



Mettre en place des actions

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
Parrainage des fumeurs sur les réseaux sociaux
Organisation de jeux / concours / défis collectifs (quiz, concours photos, sondages, etc.)

Comment valoriser vos actions Mois sans Tabac ?



Etape 1 Définir les objectifs, les messages clés et la cible

- **Constituer une équipe claire** : créer un groupe de travail et des réunions régulières permettra de structurer la démarche et de savoir "Qui fait quoi?"
- **Objectif** : faire venir du public, faire connaître l'offre d'accompagnement, proposer un moment de convivialité...?
- **Cible** : qui seront les participants ? Usagers, entourages, étudiants, professionnels ...
- **Message clé** : pourquoi venir ? Qu'est ce qui rend l'évènement unique ? Que veut on que les gens retiennent ?



Etape 2 Identifier des moyens de communication

- Une affiche : Quoi? Où? Quand? Pour qui ? Comment venir/participer?
- Un flyer
- Une invitation / Un E-mailing (usagers, partenaires...)
- Un article sur le site web
- Un communiqué de presse...

Valorisation des actions

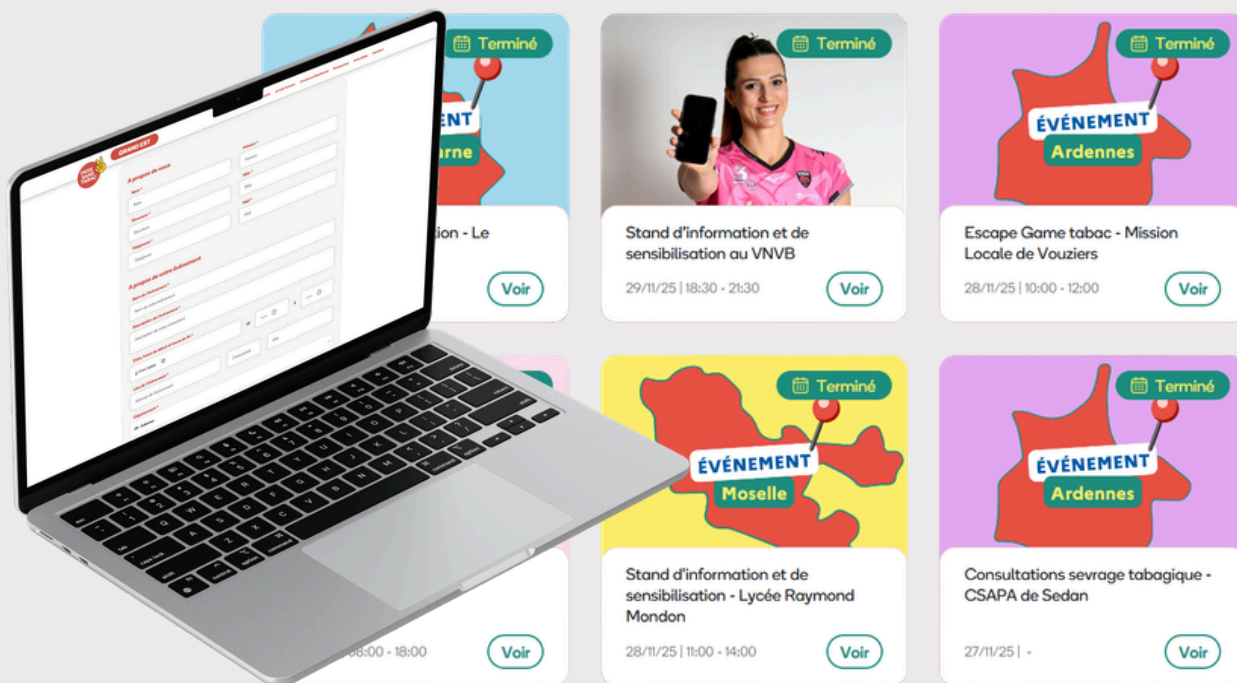


Etape 3 Valoriser et évaluer

- Prendre des photos ou vidéos pendant l'événement
- Encourager le public à partager en taguant votre structure + les réseaux sociaux du Mois sans tabac Grand Est ou avec un hashtag spécial **#MoisSansTabacGrandEst**
- Prévoir un petit bilan écrit à diffuser après aux participants et/ou partenaires : remerciements, retour en images, moments forts...
- Transmettre ces éléments à l'Ambassadeur. Il pourra valoriser votre événement sur le site internet et/ou les réseaux sociaux Mois sans tabac Grand Est

Encore mieux, valorisez vos actions Mois sans tabac directement sur notre site internet

Vous n'avez qu'à remplir notre formulaire pour que vos actions apparaissent dans notre Agenda Mois sans tabac Grand Est.



Valoriser mes actions



moisanstabacgrandest



Mois sans tabac Grand Est

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.



La base de données cartographique des actions régionales de santé OSCARS recense les actions Mois sans tabac mises en œuvre dans chaque région.

→ [Consulter la base](#)

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 le guide d'aide à la saisie mis à disposition.

Lors de l'ouverture de la base de données Oscars, rapprochez-vous de l'animateur territorial de votre département ([voir contacts p.13](#)) 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 organisme ambassadeur.

Les coordonnées de l'ambassadeur et des animateurs territoriaux



Loïc STEYER

Votre ambassadeur à votre écoute



06 38 36 56 87
03 83 36 41 17



moisanstabac.grandest
@addictions-france.org



08 - Ardennes

Anna-Paula KUMPS

ana-paula.kumps@addictions-
france.org
03 24 40 24 09
Structure : Addictions France



10 - Aube

Hélène DRION

helene.drion@addictions-france.org
06 30 29 26 43
Structure : Addictions France



51 - Marne

Hervé MARTINIE

herve.martinie@addictions-france.org
03 26 88 30 88
Structure : Addictions France



52 - Haute-Marne

Élodie FAIVRE

elodie.faire@addictions-france.org
03 25 03 55 72
Structure : Addictions France



54 - Meurthe-et-Moselle

Nadège VIRIOT

nadege.viriot@loraddict.org
03 83 96 07 68
Structure : Loraddict



57 - Moselle

Diane CLIQUE

diane.clique@cmsea.asso.fr
03 87 74 41 58
Structure : CMSEA



57 - Moselle

Quentin LAMBERET

q.lamberet@cdpa57.asso.fr
03 87 66 41 50 / 06 33 00 83 26
Structure : CDPA



55 - Meuse

Aurélien BONGARD

aurelien.bongard@addictions-
france.org
06 43 63 84 01
Structure : Addictions France



67 - Bas-Rhin

Ashley BACH

ashley.bach@cirddalsace.fr
03 90 40 54 30
Structure : CIRRD Alsace



68 - Haut-Rhin

Pia BUCCIARELLI

pia.bucciarelli@cirddalsace.fr
03 90 40 54 30
Structure : CIRRD Alsace



88 - Vosges

Aurélié DUPUY LANTERNE

aurelie.dupuy-lanterne@addictions-
france.org
07 89 45 31 67
Structure : Addictions France

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 :

Être 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, patch, gomme, 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 adopter 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.

Les coordonnées des animateurs territoriaux



Document réalisé par Adoptions France Grand Est, sous le parrainage de la Santé publique France et avec le soutien financier de l'ARS Grand Est.



Grand Est

Guide d'actions pour les acteurs et partenaires

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer lors de Mois sans tabac.

mois sans tabac



est soutenu par :

