RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

Santé publique France

MOIS SANS TABAC

Guide méthodologique “Actions Mois Sans Tabac”.

OCTOBRE 2020 - *Région Grand Est*

Association Addictions France

Centre edison

Cirdd cirddalsace.fr CENTRE D'INFORMATION ET DE RESSOURCES SUR LES DROGUES ET LES DÉPENDANCES

AVSEA

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Grand Est

SÉCURITÉ SOCIALE l'Assurance Maladie

Comment construire son projet ?

UN PROJET EN 6 ÉTAPES

1 Faire un état des lieux

- Public visé
- Besoins
- Type d'action(s)

Qu'est ce qui m'incite à vouloir mettre en place une action ?

Exemple

- 50% de mon groupe de « Garantie jeune » à la Mission Locale est fumeur ainsi que 50% des collègues.

2 Se fixer des objectifs

- En lien avec les besoins observés
- De manière claire et précise

Quelle est la finalité principale de mon action ?

Exemple

- Réduire de 20% le nombre de fumeur dans le groupe de « Garantie jeune » et accompagnants de la Mission Locale.

3 Évaluer les objectifs

- Modalités
- Recueil d'informations....

Qu'est ce que je veux mesurer ? Et comment mesurer l'impact de l'action ?

Exemples

- Nombre de jeunes et/ou de professionnels déclarants avoir arrêté.
- Comment faire ? Prévoir un questionnaire d'évaluation à 3 mois de l'action.

4 Préparer l'action

- Partenariat
- Communication
- Budget
- Ressources humaines, financières

Qu'est ce que je veux faire, quand, comment, où, avec qui, avec quels moyens ?

Exemples

- Organiser un comité de pilotage regroupant les différents acteurs que je souhaite intégrer à mon action (tabacologue, diététicien...),
- Mettre en place plusieurs ateliers sur les différentes thématiques liées à l'arrêt du tabac (alimentation, activité physique...) avec l'intervention de professionnels,
- **Adapter les ateliers aux contraintes de l'établissement, des locaux et du contexte sanitaire,**
- Prévoir un budget sur fond propre ou en co-financement avec un appel à projet type FNPEIS (CPAM).

5 Mettre en place l'action

- Groupe de travail
- Échéancier
- Matériel
- Convivialité...

A quoi dois-je penser ?

Exemples

- Inscrire dans la programmation des temps de rencontre « Garantie Jeune » un temps d'échange souhaitable,
- Mobiliser mon groupe « Garantie Jeune » et mes collègues,
- Présenter l'action, prendre en compte les inscriptions au projet.

6 Faire un bilan de l'action

- Évaluation
- Remerciements
- Communication (presse, OSCARS, bilans qualitatif- quantitatif)

Comment je valorise mon action ?

Exemples

- Analyser les questionnaires à +3 mois,
- Créer une revue de presse des articles parus concernant les ateliers,
- Remplir la fiche évaluation du site OSCARS avec tous ces items,
- Communiquer le bilan aux partenaires privilégiés (financeurs, direction, partenaires).

Objectifs	Actions	RH	Matériel / outils	Ressources existantes	Remarques
Informer sur le MOST	Affichage	1	Outils communication Santé Publique France (SPF)	Tabac Info Service (TIS)	Dans les lieux de vie et de passage
	Stand	1	Tables / chaises / café / oriflamme / personne ressource projet	DT ARS / TIS / site MOST + organigramme structure	Se positionner dans un lieu de passage / être en capacité de renvoyer vers la ressource interne de votre structure et le RT MOST
Sensibiliser le public sur le comportement tabagique	Stand	2	Tables / chaises / café / oriflamme / personne ressource projet /outils de prévention (tire ta clope, info-intox…) / documentation (kit)	DT ARS / TIS / site MOST + organigramme structure + outils structures	
	Ateliers collectifs	1	Documentation (kit)… / test de Fagerström / brainstorming sur les motivations à consommer, sur le tabac…	TIS / ressource tabacologique	Privilégier intervenant extérieur
Motiver à l'arrêt du tabac	Ateliers collectifs	2	Test de Fagerström / échanges sur les avantages et inconvénients à l'arrêt / réflexion sur les alternatives / aborder la question des TSN	Salle adaptée aux échanges / convivialité / ressource documentaire TSN / infos sur page FB MOST	Une personne de la structure / une personne extérieure en lien avec une structure spécialisée / atelier à venir après l'atelier collectif autour de la sensibilisation / possibilité de mobiliser d'anciens fumeurs
	Organiser un défi / un concours	1	Lots si nécessaire / kit MOST challenge / matériel type plots, balle…	TIS	
Accompagner vers le sevrage tabagique	Entretien individuel	1	Lieu propice aux échanges individuels	Environnement convivial	Professionnel spécialisé / une salle à disposition pour le professionnel afin d'aller vers le public / ou prévoir la logistique qui oriente vers le professionnel avec un accompagnement
	Mise en place pratique de l'alternative à l'arrêt	1	Atelier cuisine / séance relaxation / sortie course à pied…	Infos sur page FB MOST / réunions de sensibilisation / site internet MOST	Adapter le matériel selon son idée
Poursuivre la démarche d'arrêt	Ateliers collectifs	2	Groupe d'échanges / retour d'expériences / évaluation (y compris de son objectif)		Prévoir le suivi au sein de l'établissement
	Ateliers collectifs	1	Conserver les listings des participants et revenir sur le MOST et la suite		Après le mois de novembre

EXEMPLES D'ACTIONS RÉALISÉES EN GRAND EST

Pénitentiaire

- Stand de prévention avec ateliers sportifs autour du souffle

PJJ

- Utilisation de l'outil « Tire ta clope » pour sensibiliser et amener à réfléchir à la place du tabac dans son quotidien

Périnatalité

- Dynamique avec les étudiants de l'IFSI qui ont retravaillé les outils du KIT MOST pour pouvoir présenter un stand sur une ½ journée

PMI

- Soutien à la pratique professionnelle des agents de la PMI à la thématique tabac à travers des sensibilisations tabac

Jeunes (EN)

- Création d'un défi avec la classe qui a le plus de jeunes qui s'engagent à entrer dans une démarche d'arrêt avec un suivi par l'infirmière de l'établissement et un professionnel de l'addiction

Petite enfance

- Affichage au sein d'une crèche puis mobilisation des parents avec des propositions d'ateliers de sensibilisation autour du tabac

Entreprises / Structures

- Réflexion sur la place du tabac dans la structure (pauses fumeurs - zones fumeurs)
- Identification des professionnels ressources dans la structure ou vers qui orienter
- Proposition de temps collectifs ou individuels pour amener à l'arrêt du tabac
- Réflexion autour de l'implication du public dans le projet, notamment le public non-fumeur (soutien, …)

En savoir plus : Guide d'actions pour les acteurs et partenaires

https://anpaa-grandest.fr/documentation-mois-sans-tabac-grand-est/file/30-guide-partenaire.html

MOIS SANS TABAC

Guide d'actions pour les acteurs et partenaires

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun a un rôle à jouer lors de #MoisSansTabac !

L'Assurance Maladie — Santé publique France

#MoisSansTabac, c'est quoi ?

En octobre 2020, Santé publique France lancera la cinquième édition de #MoisSansTabac. Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, #MoisSansTabac est un **défi collectif 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 début octobre et se termine fin novembre.**

Le tabac en France

- **Tabagisme quotidien** : Près d'1/4 des français fume quotidiennement (24%).[1]
- **Tentatives d'arrêt** : Un fumeur sur trois a fait une tentative d'arrêt en 2019.[2]
- **Aide de professionnels** : Une tentative d'arrêt en lien avec #MoisSansTabac augmente le recours à une aide pour arrêter de fumer

Le concept de la campagne

- **Positive** : Elle privilégie de parler des 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 #MoisSansTabac 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

- **Les kits d'aide à l'arrêt** : Pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac un nouvel outil est proposé : #MoisSansTabac Le Programme.
- **Les professionnels de santé** : Vous pouvez trouver l'annuaire des tabacologues sur le site de Tabac info service.
- **Tabac Info Service** : Pour un accompagnement personnalisé des fumeurs souhaitant se sevrer du tabac.

tabac info service — Outils dématérialisés :

- **39 89** — Suivi gratuit via des RDV téléphoniques avec un tabacologue
- **application mobile** — E-coaching personnalisé
- **site internet** — Conseils pour arrêter de fumer, stratégies, témoignages et réponses des tabacologues
- **Facebook** — Le soutien de la communauté pour arrêter de fumer et des groupes régionaux

#MoisSansTabac, c'est quand ?

Préparation de la campagne

- Août : Préparation des actions
- Septembre : Réunions départementales d'informations ; Commande d'outils pour les partenaires*
- Début des formations des acteurs et partenaires à #MoisSansTabac

Campagne de communication plurimédia

- Début Octobre : Démarrage de la campagne de communication
- Octobre – Novembre : Information sur l'opération et commande d'outils* ; Relais du message d'incitation à l'arrêt ; Invitation des fumeurs à s'inscrire sur le site Tabac info service et à préparer leur arrêt ; Mise en place d'actions individuelles et collectives dans le respect des consignes sanitaires* ; Soutien des participants dans leur tentative d'arrêt ; Animation des groupes Facebook
- Décembre : Clôture et encouragement des participants dans la poursuite de leur arrêt ; Remplissage en ligne des fiches OSCARS*

*cf. encadré « Modalités de commande des outils » ci-dessous
*cf encadré « Mois Sans Tabac et situation sanitaire » p.5
*cf. encadré « Mobiliser la base OSCARS » p.4

Modalités de commande des outils #MoisSansTabac

Septembre 2020 : 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. Les délais moyens de livraison sont de 5 jours ouvrés.

Pour les partenaires ayant des besoins importants d'outils, merci de vous rapprocher de l'ambassadeur régional si possible avant le 15 septembre 2020.

Devenir acteur ou partenaire

Tout le monde peut participer !

Toutes les structures, publiques comme privées, et les professionnels libéraux peuvent soutenir #MoisSansTabac : associations, collectivités territoriales, entreprises, établissements de santé, établissements scolaires, institutions, structures sociales et médico-sociales, etc.

Pourquoi ?

Atteindre les fumeurs et leur entourage sur leurs milieux de vie et créer un environnement propice à l'arrêt du tabac

Renforcer la responsabilité sociale d'entreprise et l'esprit d'équipe entre les salariés

Consolider un véritable réseau d'acteurs et de partenaires pour mieux accompagner les fumeurs

Groupes d'entraide Facebook #MoisSansTabac : Pour les fumeurs qui se lancent dans l'aventure #MoisSansTabac, les groupes régionaux vont leur permettre d'échanger avec d'autres personnes de la région qui, elles aussi, ont pris la décision d'arrêter de fumer. Ils pourront partager leurs bons plans et astuces pour réussir leur arrêt de la cigarette.

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 nécessaire

Etre partenaire : Etre une ressource privilégiée et personnaliser les outils de l'opération
- Outils personnalisables avec votre logo* (affiches, bâches, oriflammes)
- Accord préalable de l'ambassadeur régional et signature d'une charte

*cf. la rubrique « Les outils de Santé publique France » pages 6 et 7

Ne peuvent être partenaires... Les industries du tabac, de l'alcool et du vapotage, les industries pharmaceutiques, les organisations ayant un intérêt commercial en lien direct avec l'opération, les partis politiques, les organisations religieuses.

Mobiliser la base OSCARS

La base de données cartographique des actions régionales de santé OSCARS recense les actions #MoisSansTabac mises en œuvre dans chaque région. Consultez la base ici.

Avant la campagne : En quête d'idées et de partenaires pour vos actions ? Consultez le module dédié à #MoisSansTabac 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.

Mettre en place des actions

Pour vous accompagner dans vos actions, **votre ambassadeur régional** vous informe, vous forme et vous accompagne dans la mise en place d'actions #MoisSansTabac. **Voici quelques idées d'actions envisageables. N'hésitez pas à le contacter pour vous aider à décliner des actions #MoisSansTabac.**

Mois Sans Tabac et situation sanitaire

En 2020, **privilégiez les outils numériques** pour le déploiement de #MoisSansTabac dans votre structure. Si vous souhaitez tout de même organiser des actions individuelles et collectives telles que les consultations, **veillez au strict respect des gestes barrières et référez-vous au protocole de votre structure.**

Suivez l'évolution des mesures sanitaires sur le site du gouvernement et de Santé publique France. Pour connaître les dispositions spécifiques à votre territoire, renseignez-vous auprès de votre Agence Régionale de Santé.

Faites respecter les gestes barrières

Communiquer auprès des publics

Recueil des attentes et besoins

Actions	Idées de sujets
Création d'une enquête sur le tabagisme à destination du personnel Création d'un sondage à destination des fumeurs et non-fumeurs sur #MoisSansTabac 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	- 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 personnalités

Actions	Exemples de personnes
Intervention de personnes influentes internes ou externes à la structure pour parler de la campagne ou du tabagisme	- Une personnalité publique (célébrité, sportif...) - 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	Idées et exemples
OUTILS Exposition des grands supports (affiches, oriflammes...) Mise à disposition / distribution des petits supports (flyers, dépliants, kits...) 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 locaux et 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.	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 à #MoisSansTabac - 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 commander : Affiches ; Flyers ; Kits d'aide à l'arrêt ; Dépliants

À faire fabriquer (dans le respect de la charte graphique) : Oriflammes ; Bâches ; Affiches ; Banderoles ; Autocollants ; Balles anti-stress ; Mugs ; Sacs promotionnels...

Le premier pas pour arrêter de fumer, c'est d'entrer ici.

Affiche Pharmacie et Hôpitaux

Affiche format extrême

Utilisation de supports digitaux

Actions	Idées de contenus
MAILS Envoi de mails d'information sur l'opération aux salariés de votre structure Ajout d'une signature de mail spécialisée #MoisSansTabac Envoi d'une newsletter / lettre d'information à vos abonnés concernant #MoisSansTabac 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 (accord de l'Ambassadeur nécessaire avant diffusion) RÉSEAUX SOCIAUX Publication ou partage de posts liés à #MoisSansTabac ou sur le tabagisme Relais des informations publiées dans des supports de la structure (journal interne, article sur le site...)	- 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 à #MoisSansTabac - Diffusion des outils - Communication sur les actions mises en place au sein de votre structure - Information sur les dispositifs d'aide à l'arrêt (consultation avec un professionnel de santé - Tabac info service, etc.) - Témoignages (professionnels de santé, experts, fumeurs, ex-fumeurs, non-fumeurs, anciens fumeurs...) - Organisation de jeux concours : parrainage des fumeurs par des personnes qui ont arrêté de fumer, concours de selfies, quizz sur le tabagisme

Les outils de Santé publique France

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

Je participe, et vous? Plus d'informations sur tabac-info-service.fr

Signature de mail - version participant

Je soutiens, et vous? Plus d'informations sur tabac-info-service.fr

Signature de mail - version supporter

Organiser des actions dématérialisées

Mobilisation de personnes ressources

Actions	Idées et exemples
ACCOMPAGNEMENT A DISTANCE **Mise en place d'entretiens individuels et/ou collectifs à distance** via des plateformes de visioconférence / téléconsultation **Mise en place d'une permanence téléphonique par les professionnels** pour les personnes souhaitant arrêter de fumer (information, aide au sevrage, consultation jeunes consommateurs...) **Mise en place d'un système de parrainage / mentoring** par des tabacologues et/ou des personnes qui ont arrêté de fumer dans votre structure WEB CONFERENCES, CLASSES VIRTUELLES **Intervention de personnes ressources** pour parler de #MoisSansTabac **Formations à distance** des professionnels de votre structure à la spécificité du sevrage tabagique RESEAUX SOCIAUX **Mobilisation du groupe d'entraide Facebook** **Parrainage des fumeurs** souhaitant bénéficier de conseils personnalisés sur les réseaux sociaux	Concernant les personnes ressources... - Professionnels de santé internes ou externes à la structure (infirmier, médecin...) - Structures de prévention généralistes ou spécifiques - 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 Des exemples d'actions... - Web-conférence sur l'opérationnalisation de #MoisSansTabac au sein de votre structure - Classes virtuelles, webinaires... - Intervention sur le groupe Facebook régional en tant que partenaire

Organisation de jeux ludiques et concours

Actions	Idées et exemples
JEUX LUDIQUES **Conception ou relai de jeux ludiques** au sein de votre structure CONCOURS **Organisation de jeux concours** sur votre site / réseaux sociaux **Valorisation des participants et gagnants** (remise de prix, bons cadeaux, goodies...) DEFIS COLLECTIFS **Création d'un défi collectif** au sein de votre structure **Valorisation de la réussite collective**	Des idées... - Concours de selfies - Quizz sur les bienfaits de l'arrêt du tabac après 1 semaine, 1 mois, 1 an ... Un exemple de défi... - Concept : 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.

Vos référents

Votre référent national : moisanstabac@santepubliquefrance.fr

Document réalisé par Epidaure, le département prévention de l'ICM, sous le pilotage de l'ARS Occitanie et avec le soutien financier de Santé publique France.

- www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr
- www.tabac-info-service.fr
- Contacts Mois Sans Tabac Grand Est
  > https://anpaa-grandest.fr/en-savoir.html
  > moisanstabac.grandest@anpaa.asso.fr