



Novembre 2025

10ème édition

Pays de la Loire

Document destiné aux professionnels

- 1** — Un fort retour sur investissement *page 2*
- 2** — 10ème édition du Mois sans tabac *pages 3 et 4*
- 3** — Un accompagnement toute l'année *pages 5 et 6*
- 4** — Les résultats de l'opération 2025 *pages 7 et 8*
- 5** — La personnalisation des outils *page 9*
- 6** — Des idées d'actions à déployer *pages 11 à 12*
- 7** — Des ressources pour vous former *page 13*

Pilote régional
et financeur



Structure
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



Une action de marketing social à fort retour sur investissement

Un dispositif efficace qui génère des économies

Pour chaque euro investi dans Mois sans tabac, plus de 7 euros économisés sur les dépenses de santé du fait de l'arrêt du tabagisme. Son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.



Première évaluation économique de Mois sans tabac

Mois sans tabac : une opération probante



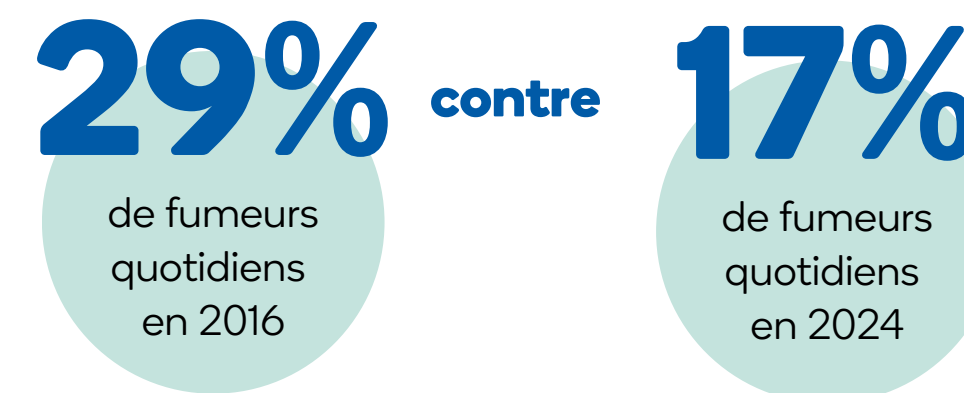
L'efficacité de la campagne nationale « Stoptober » a été prouvée en Grande-Bretagne avec 350 000 tentatives d'arrêt du tabac en plus lors de la première édition en 2012, par rapport aux années précédentes.

Le tabagisme en France a son niveau le plus bas depuis 15 ans

Une baisse observée chez :

- Les hommes : 20 % en 2024 contre 33 % en 2016
- Les femmes : 15 % en 2024 contre 26 % en 2016

[En savoir plus](#)



Augmentation des remboursements des substituts nicotiques en Pays de la Loire

61 400

ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotique de substitution en 2024 pour leur sevrage tabagique, contre 58 000 en 2023.

81 % des substituts ont été prescrits par des médecins généralistes. Les infirmiers, pneumologues, psychiatres, cardiologues, sage-femmes, gynécologues sont les autres prescripteurs.





La campagne pour la 10ème édition

“1 mois pour devenir ex-fumeurs,
tous ensemble”



Aujourd'hui vous êtes fumeur, demain vous serez **ex-fumeur**.

Et ça, c'est **extraordinaire**.

Vous allez gagner en liberté, c'est **exaltant**.

Vous allez gagner en fierté : c'est **exceptionnel**.

Vous allez gagner en pouvoir d'achat : c'est **excellent**.

Vous allez gagner en santé : c'est **exquis**.

Mais vous allez aussi parfois être **exécrable**, **excédé** ou **explosif**,

Ça fait partie du chemin !

Participez à Mois sans tabac, augmentez vos chances de devenir ex-fumeur.



Eric Antoine, le magicien au service de Mois sans tabac



[Voir la vidéo](#)

Le célèbre magicien et membre du jury de “La France a un incroyable talent” sur M6, a prêté son talent unique à la campagne nationale. Il a réalisé deux spots publicitaires décalés pour promouvoir la ligne téléphonique 3989. À travers ses vidéos joyeuses et humoristiques, il a su transmettre le message que cette ligne gratuite et anonyme était l'aide à portée de main.

Quant aux fumeurs, ils ont estimé dans une enquête que cette initiative avait capté davantage l'attention qu'une publicité classique et que l'analogie entre “talent” et “arrêter de fumer” était pertinente.



Les réseaux sociaux

Vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé. Vous ne serez pas seul pour arrêter.

Une forte présence sur les réseaux

4 M

Personnes touchées sur Facebook

2,6 M

Personnes touchées sur Instagram

10,5 M

Personnes touchées sur Tiktok

2,6 M

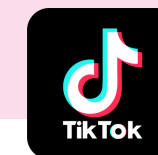
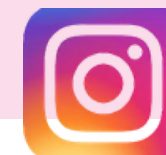
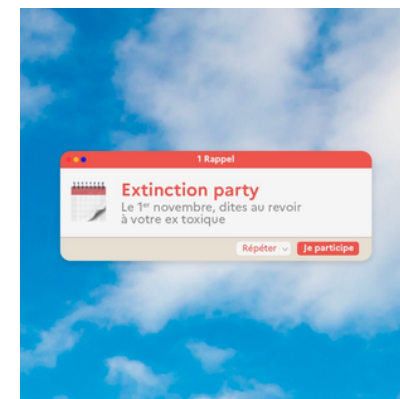
Personnes touchées sur Snapchat



Dites au revoir à votre ex toxique

Tabac info service a utilisé le ton humoristique sur ses réseaux sociaux tout le long de l'opération. En reprenant les codes de la campagne publicitaire "devenir ex-fumeur", la cigarette est devenu l'ex toxique à quitter.

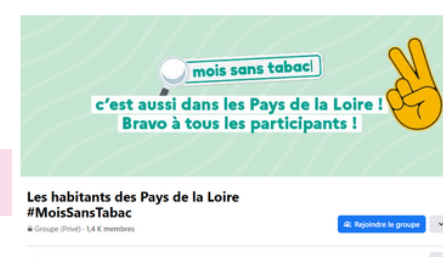
Avec des publications amusantes et des chansons encourageantes, tout était réuni pour dire adieu à la cigarette.



Le groupe des habitants des Pays de la Loire

Le groupe est fermé pour que les membres s'expriment en sécurité. Ils posent leurs questions et se soutiennent toute l'année. Les ambassadrices interviennent régulièrement avec des messages de motivation et des actualités en lien avec l'arrêt du tabac.

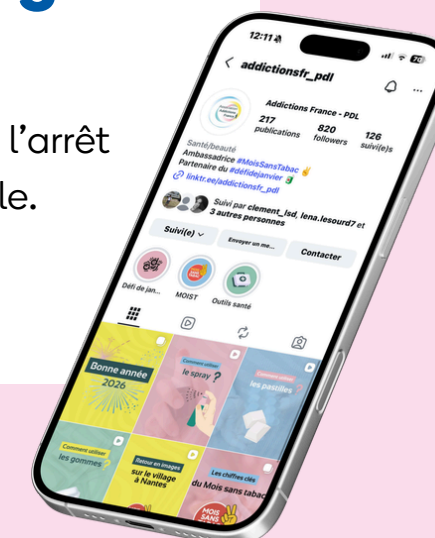
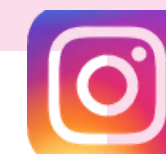
[Rejoindre le groupe](#)



Les ambassadrices vous motivent sur Instagram.

Conseils, actualités, informations...
Les ambassadrices vous disent tout sur l'arrêt du tabac et la santé de manière générale.

[Visionner les vidéos](#)





Un accompagnement gratuit toute l'année pour les fumeurs

 **39 89**
service gratuit + prix d'appel

La ligne téléphonique a aidé près de 9 utilisateurs sur 10 à arrêter de fumer.



Il s'agit d'un service gratuit de longue durée, avec un tabacologue qui propose un programme de coaching personnalisé du lundi au samedi de 8 h à 20 h. Ce sera toujours le même tabacologue qui accompagnera le fumeur grâce à des rendez-vous téléphoniques réguliers.

[Présentation du dispositif](#)

Depuis 2023, le service est accessible aux personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques qui bénéficient maintenant du suivi gratuit et personnalisé, avec plusieurs rendez-vous par un spécialiste de l'arrêt du tabac.



[Présentation en langue des signes française \(LSF\)](#)

Le site internet, un allié pour une vie sans tabac

Une carte permet de localiser les consultations de tabacologie.

 [Je trouve un tabacologue](#)

Vérifiez vos informations et mettez-les à jour avec le formulaire en ligne

 [Inscription à l'annuaire des consultations de tabacologie](#)



Une application avec un programme personnalisé

Elle s'adapte aux besoins de l'utilisateur pour augmenter ses chances d'arrêt définitif du tabac (astuces, vidéos de soutien, suivi des bénéfices de l'arrêt au quotidien...).

[Présentation du dispositif](#)





Des outils pédagogiques pour vos interventions

L'escape game « Opération Sevrage : La Quête du Souffle Pur »

L'objectif est de résoudre une série d'énigmes pour délivrer le Dr. Nicotine, scientifique fictif retenu prisonnier par le redoutable Malbarré, et retrouver l'antidote contre le tabac. Une aventure immersive d'une heure, à jouer seul ou en groupe.



Le mag'sans tabac :

Il rassemble des conseils pratiques, des jeux légers mais utiles, des informations claires sur les bénéfices de l'arrêt, et des astuces pour surmonter les envies...



Le jeu de l'oie

Ce jeu reprend les codes classiques du jeu de l'oie, tout en y intégrant :

- des chiffres clés sur les effets du tabac et les bénéfices de l'arrêt,
- des bonus et malus liés aux comportements tabagiques ou aux aides à l'arrêt,
- des questions quiz pour tester ses connaissances et lancer le débat.



Le guide des ressources en ligne

- Des contacts pour un accompagnement qualifié
- Les solutions numériques disponibles
- Les substituts nicotiniques : bénéfices, remboursement, utilisations



Des vidéos explicatives sur les substituts nicotiniques

Vidéos pédagogiques sur l'utilisation des substituts nicotiniques (patchs, gommes, pastilles et sprays) ayant pour but de rendre la réduction ou l'arrêt du tabac accessible et autonomiser les fumeurs dans leur démarche



Tout savoir sur la nicotine

Cette exposition de 4 affiches, présente de manière claire et accessible :

- Le fonctionnement de la nicotine dans le corps,
- Le rôle des industriels du tabac dans la manipulation des produits,
- Les alternatives de sevrage efficaces et accessibles, avec des conseils.



[Tous les outils gratuitement](#)



Résultats nationaux et régionaux

Chiffres 2025 de la participation au Mois sans tabac fournis par Santé publique France



117 568

Personnes inscrites sur le site internet



+2,4 millions

Visites sur les sites de Mois sans tabac et Tabac info service



89 893

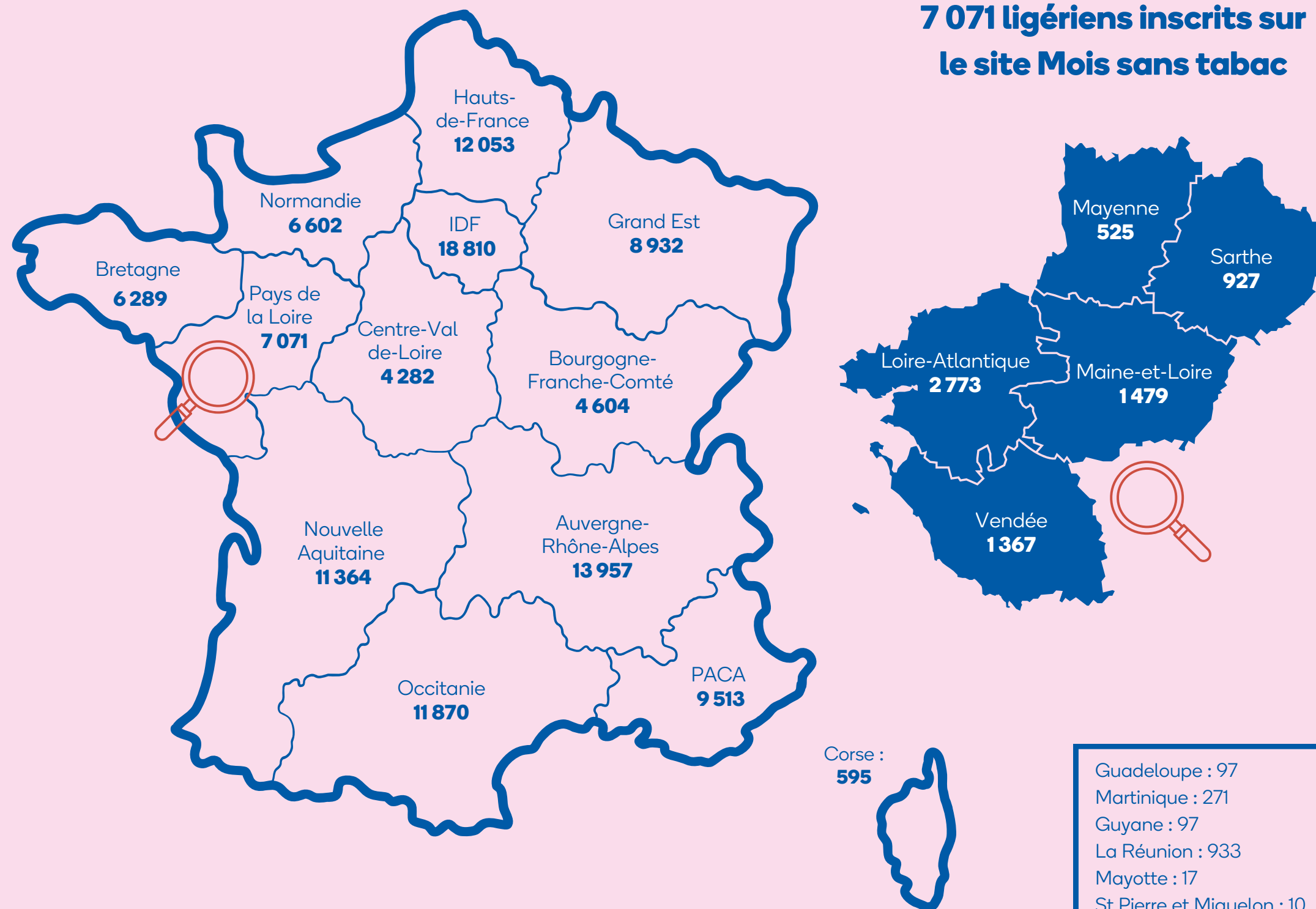
Personnes inscrites au programme de soutien par mail



5 600

Partenaires inscrits sur le site ayant passé commande

7 071 ligériens inscrits sur le site Mois sans tabac

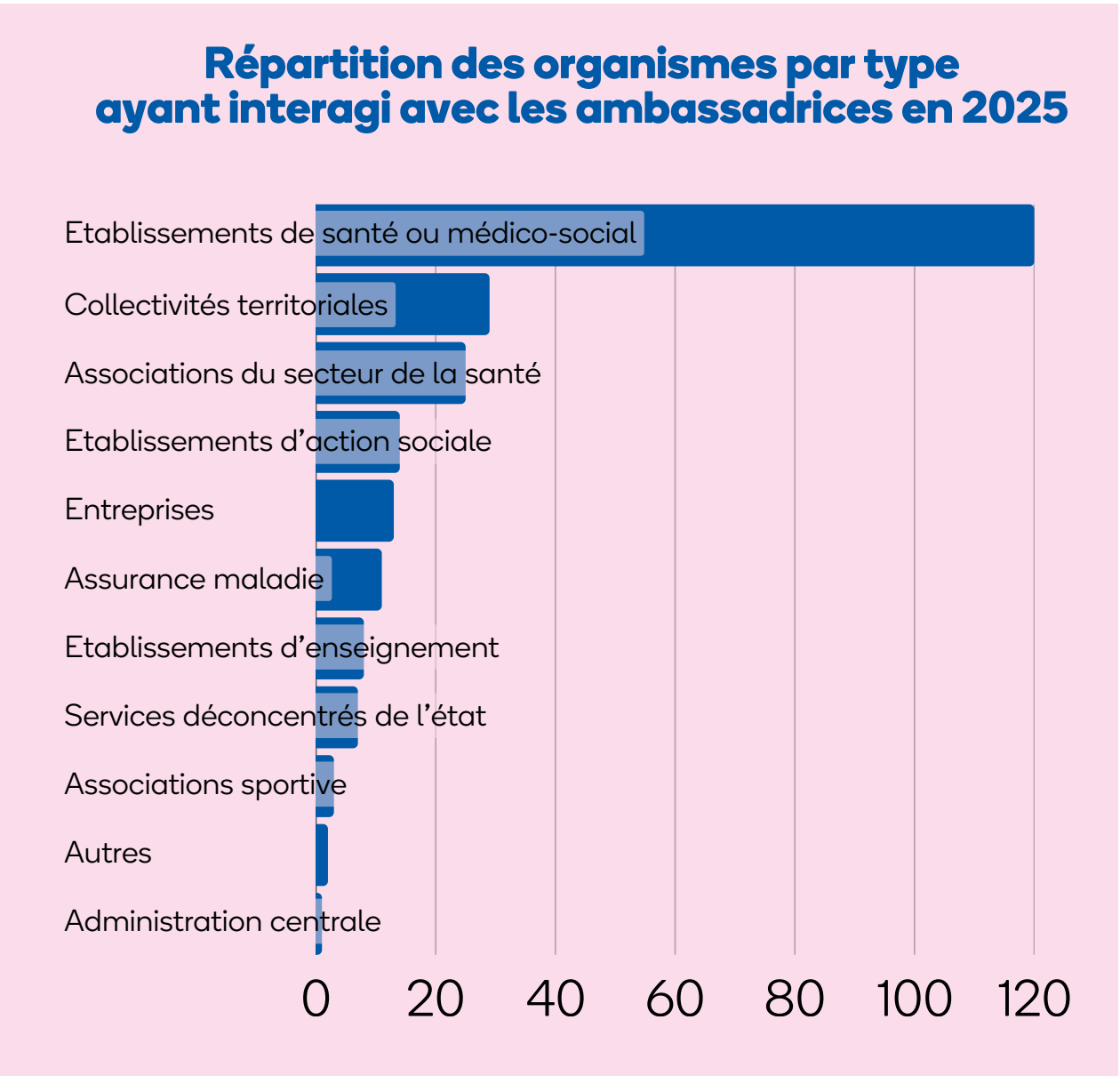
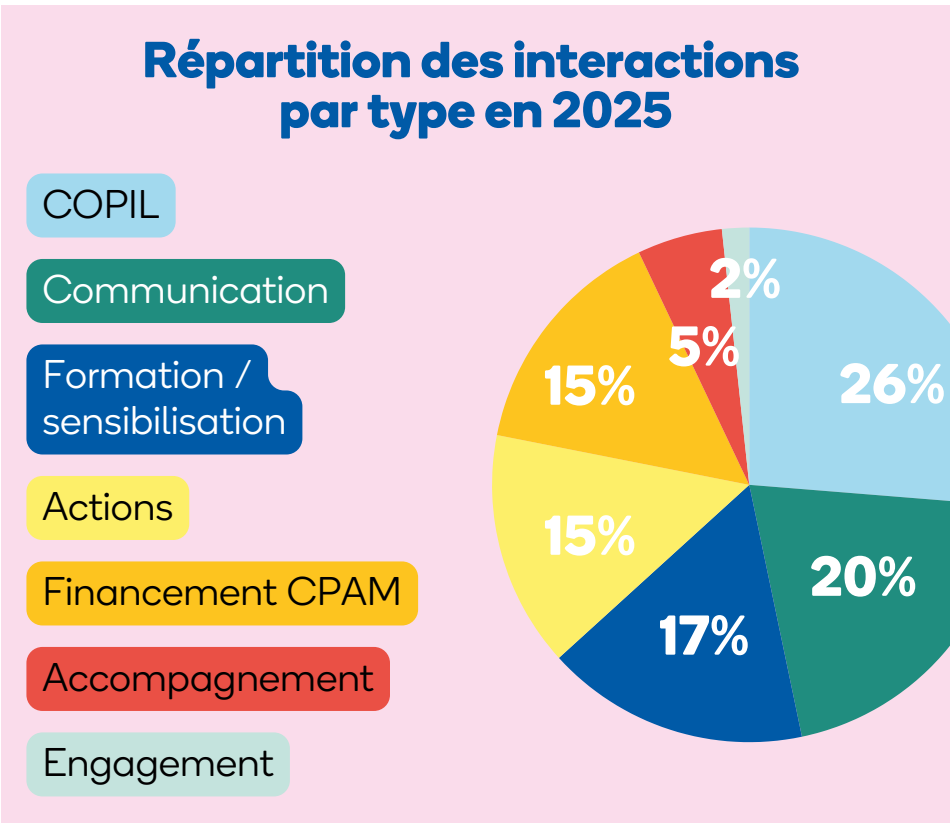
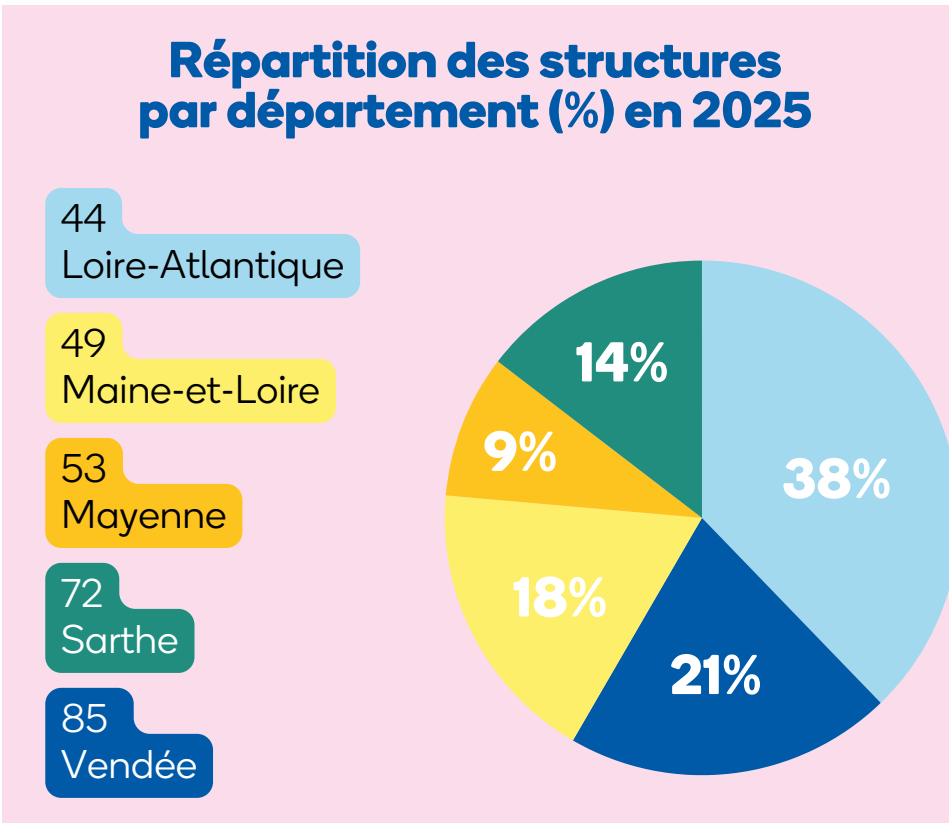




236 partenaires régionaux en 2025

Qui sont-ils ?

La mission de la structure ambassadrice est d’accompagner les structures locales dans la réussite de leurs projets.
Les graphiques ci-dessous traduisent les échanges sous forme de conseils méthodologiques, d’apports en connaissance, d’outils de communication et de mises en relation avec d’autres acteurs sur les territoires.



322
commandes d’outils
en Pays de la Loire
sur 4 388 commandes
au niveau national



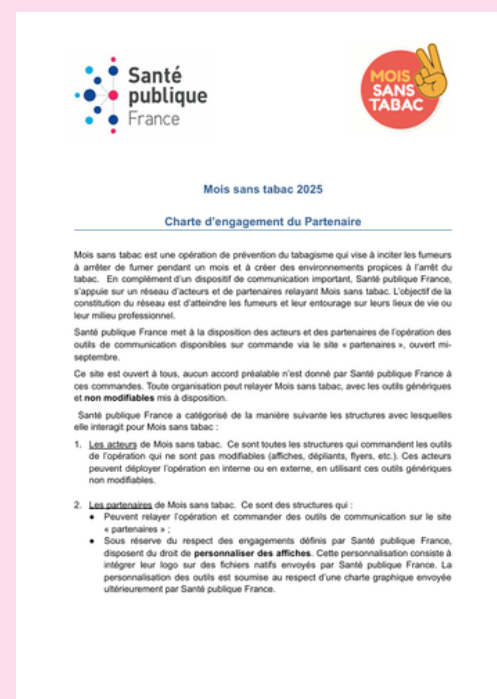
23
projets financés par les CPAM



Personnalisation des outils

La structure ambassadrice réalise affiches et flyers gratuitement pour communiquer sur vos événements Mois sans tabac.

Pour bénéficier de ce service, il suffit de remplir la charte d'engagement et l'envoyer par mail à notre adresse ci-dessous.



[Téléchargement](#)



Besoin d'un coup de pouce ?

Le guide des actions locales

Ce document est un conducteur pour construire les actions à la mesure des possibilités de chaque structure.



Nous contacter : moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com



Les défis en équipe

Animation dans la joie et la bonne humeur

Cette animation clé en main est offerte aux structures mobilisées pendant Mois sans tabac. L'objectif est de soutenir les fumeurs dans leur démarche d'arrêt du tabac tout en renforçant la cohésion d'équipe. La communication se fait par mail tous les lundis pour l'envoi du défi de la semaine.

4 défis proposés aux équipes avec des points à gagner pour remporter des lots attractifs

14 équipes et 82 participants se sont affrontés pendant un mois au sein de structures variées : hôpital, mission locale, centre d'hébergement, association accueillant des publics vulnérables...

Helyans



UERO
Pays de la Loire

UNITÉ DE QUALIFICATION
DE RECONSTRUCTION ET D'ÉCONOMISATION
SPÉCIALE ET PROFESSIONNELLE

AGENCE UERO



Félicitations aux équipes !

Les équipes ont reçu de très beaux cadeaux aux couleurs de Mois sans tabac et d'autres surprises offertes par des entreprises locales :

- Mugs, sacs isothermes, carnets, crayons et balles anti-stress
- Origamis géants
- Terrain de urban soccer



Les retours positifs des équipes...

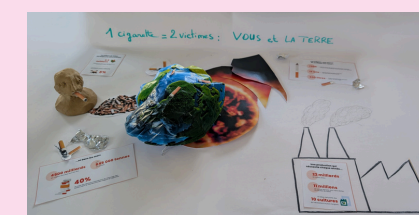
Un impact très positif, ça leur a permis de se sentir en groupe pour le défi. Ils se sont valorisés dans leurs avancées et soutenus en cas de coup dur.

Très fédérateur, cela leur a permis de se motiver.

Le défi permet de parler du Mois sans tabac entre collègues mais aussi avec son entourage. C'est un premier pas vers l'idée d'arrêter pour les fumeurs.



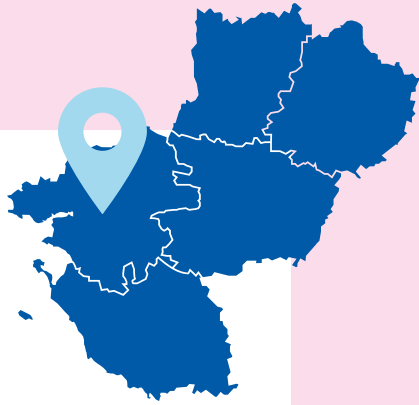
DÉFIS EN ÉQUIPE
Novembre 2025 - Pays de la Loire



[Découvrir le bilan et les défis](#)



Les villages en centre-ville



Addictions France Pays de la Loire avec le soutien de Santé publique France et en partenariat avec la Ville de Nantes, a investi la place du Bouffay pour lancer officiellement l'opération Mois sans tabac le 5 novembre 2025.

Le village "Mois Sans Tabac" a été conçu comme un lieu d'échange et de conseil dédié à toutes les personnes concernées par l'arrêt du tabac :

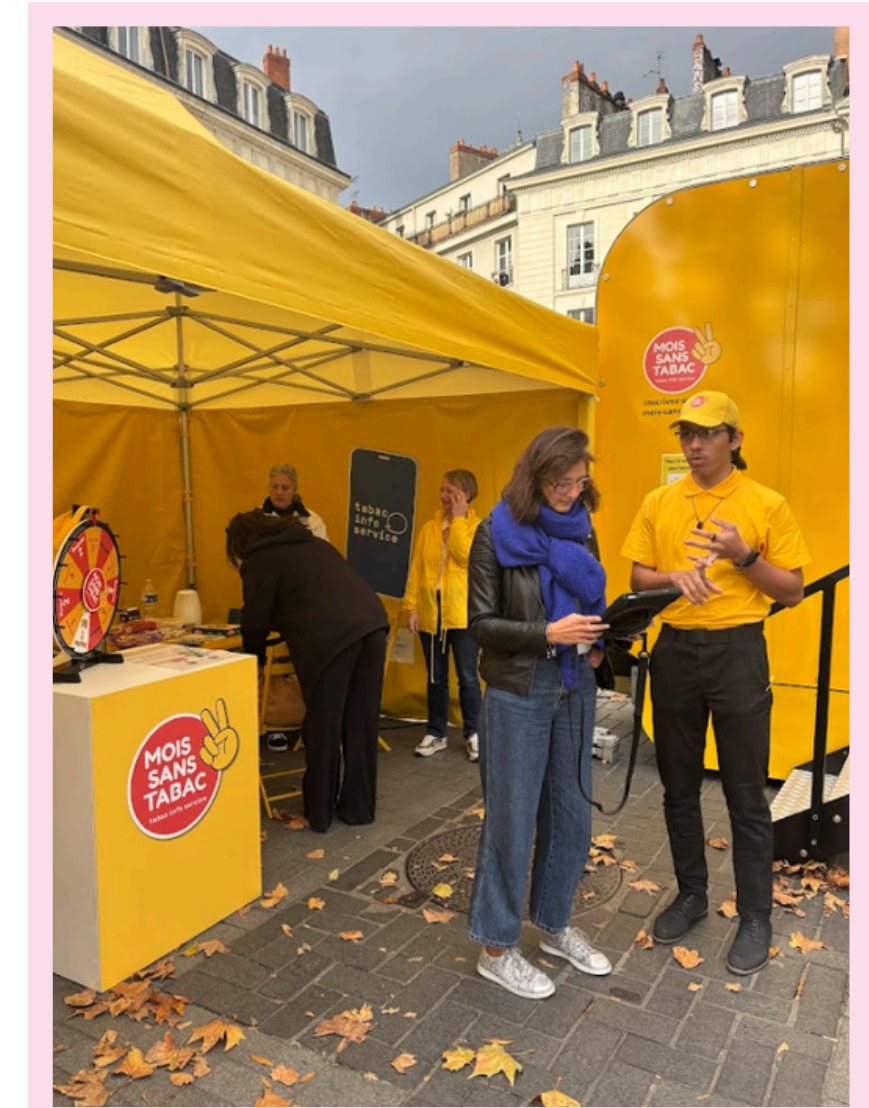
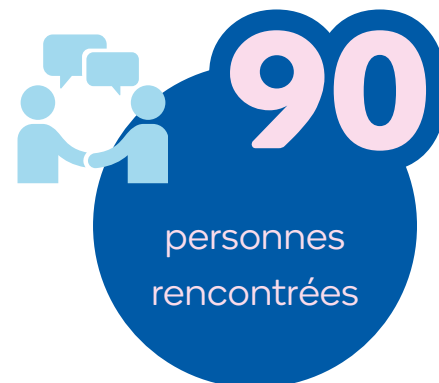
- Les fumeurs qui voulaient se lancer dans le défi collectif,
- Les ex-fumeurs qui avaient déjà arrêté et souhaitaient garder la motivation,
- Le grand public simplement curieux et désireux d'en savoir plus.

Sur place, 22 personnes se sont mobilisées :

- les professionnels de la prévention des associations Addictions France et Avenir Santé pour répondre aux questions, orienter et proposer des kits d'arrêt du tabac,
- les professionnels de santé du CHU de Nantes et des Apsyades pour réaliser des entretiens individuels gratuits et confidentiels avec possibilité de bénéficier de substituts nicotiniques.

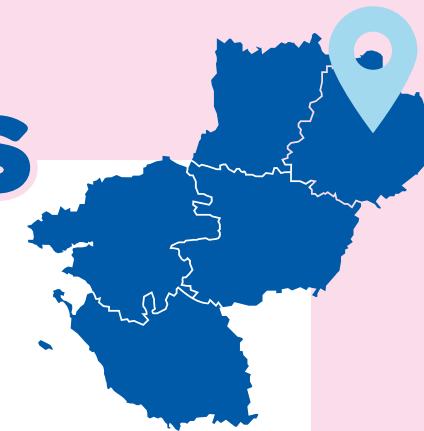
Pour animer le village, une tombola et une roue de la fortune offraient des lots très attractifs aux participants les plus investis.

Au total





Arrêter de fumer en allant faire ses courses



Nombreux sont les acteurs régionaux à avoir investi les galeries marchandes avec des consultations sur place pour les fumeurs.

Exemple à Allonnes en Sarthe avec un espace installé le 5 novembre 2025 dans le centre commercial Médicis pour informer sur le tabagisme, les moyens de sevrage et les ressources disponibles.

Espace confidentiel : des entretiens individuels ont été réalisés par des professionnels de santé offrant la prescription et la délivrance de substituts nicotiniques.



Support visuel : un écran diffusait les spots et messages de la campagne pour sensibiliser les passants.



Des professionnels mobilisés sur le stand venant des associations locales (Addictions France et les CSAPA Sosan et Montjoie), et des maison de santé locales en la présence des infirmières Asalée.

Tablettes tactiles : elles ont facilité l'inscription au site internet Mois sans tabac grâce aux personnes recrutées pour aller vers le public aux entrées.



Ressources localisées : des flyers présentait les consultations spécifiques sur le territoire en plus des aides en ligne.



183
personnes rencontrées

59
kits d'arrêt du tabac offerts



Ressources professionnelles

Tout savoir sur l'arrêt du tabac

3 webinaires organisés par Addictions France et animés par Fabienne You infirmière et tabacologue



- L'essentiel à savoir sur le tabac
- Prescription de substituts nicotiniques
- Intérêt de l'utilisation du CO testeur en tabacologie

Tracas quotidiens du sevrage tabac

1 webinaire organisé par Addictions France et animé par Françoise Gaudel psychologue et tabacologue

Je ne fume plus!
#jnfp

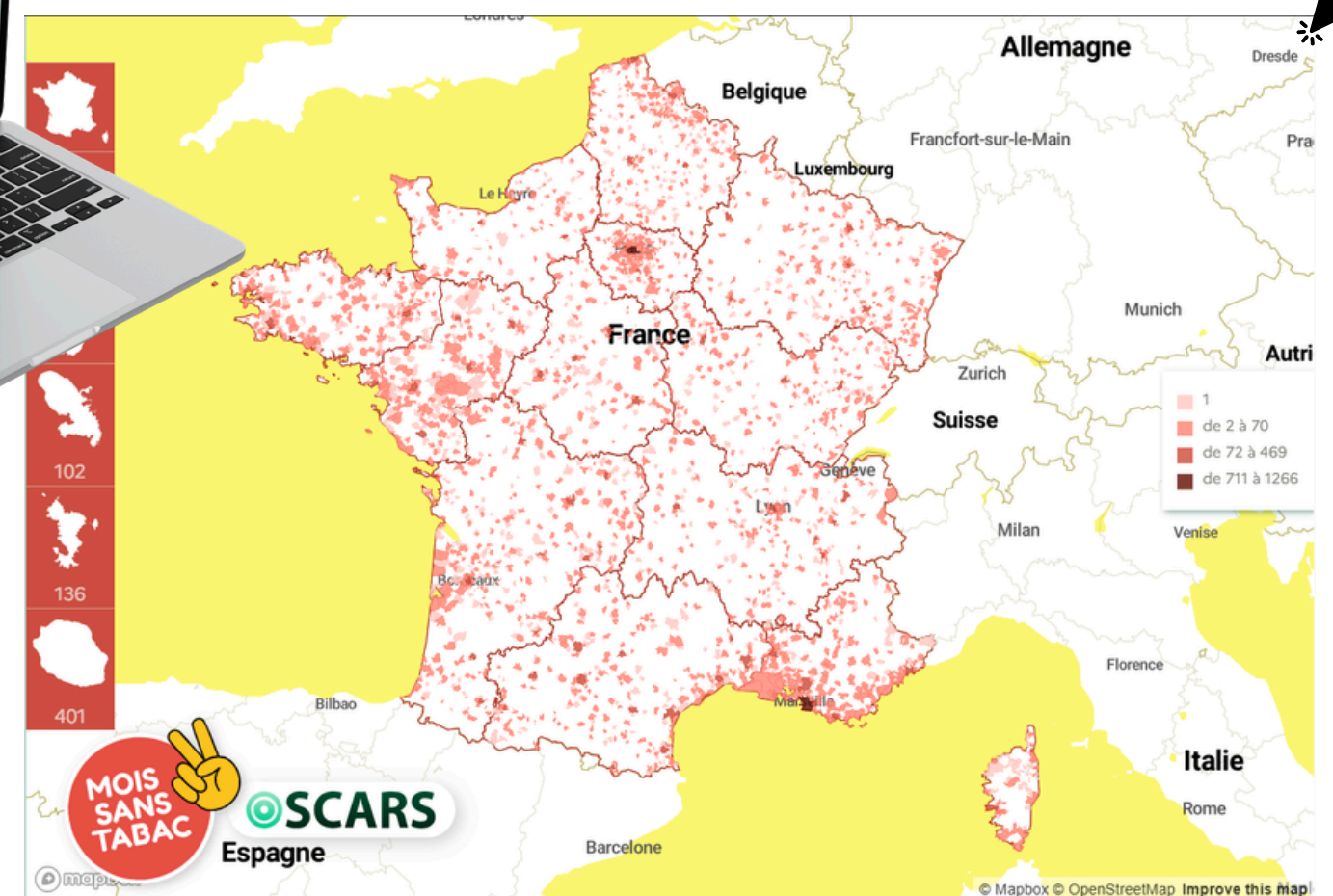
- Troubles du sommeil,
- Constipation,
- Fatigue,
- Prise de poids,
- Fragilité émotionnelle,
- Episodes dépressifs...

[Tous les replays sont à revoir sur notre site](#)



Et bien plus sur notre page "Je me forme" avec des ressources gratuites en ligne réalisées par d'autres ambassadeurs

SCARS



OSCARS Mois sans tabac a pour objectif de recueillir de manière la plus exhaustive possible les actions mises en place en France durant l'opération.