



Guide 2026 des partenaires des Pays de la Loire

Parce que chacun a un rôle à jouer
dans la lutte contre le tabagisme.

SOMMAIRE

Chiffres clé du tabagisme	p.3
Mois sans tabac, c'est quoi ?	p.4
Mois sans tabac, c'est quand ?	p.5
Devenir acteur ou partenaire	p.6
Monter en compétence	p.7
La campagne et les outils	p.8
Ressources gratuites en ligne	p.15
Challenges pour renforcer la motivation	p.18
Mettre en place des actions	p.21
Communiquer efficacement	p.24
Valoriser facilement	p.29

Chiffres clés du tabagisme

Le tabagisme en France



Tabagisme quotidien

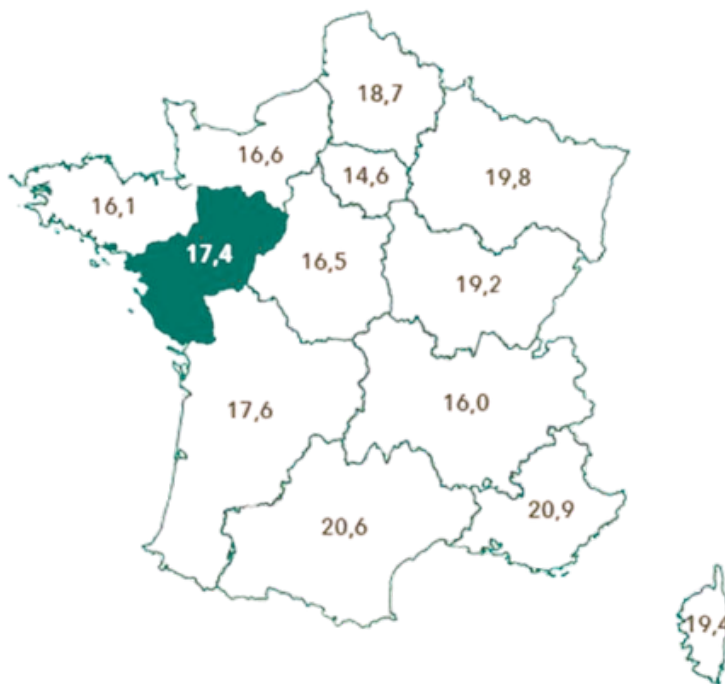
De 40 % au milieu des années 70, le tabagisme est descendu à 18 %.



Tentatives d'arrêt

55% des fumeurs quotidiens souhaitent arrêter.

Les chiffres en région



61 400

Ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotinique de substitution (TNS) en 2024

81%

des TSN délivrés en 2024 aux Ligériens ont été prescrits par des **médecins généralistes**.



Et aussi des infirmiers, pneumologues, psychiatres, cardiologues, sages-femmes, gynécologues...

Mois sans tabac c'est quoi ?

Mois sans tabac est une campagne de marketing social inspirée de la campagne « Stoptober » promue par le PHE (Public Health England) depuis 2012 et dont l'efficacité avait été prouvée en Grande-Bretagne



Sa première édition en France a eu lieu en 2016.

C'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 en octobre et se termine fin novembre. Elle se fonde sur les bénéfices de l'arrêt sur un ton bienveillant. Elle s'appuie sur une démarche collective, d'esprit d'équipe et de soutien.

Une action de marketing social à fort retour sur investissement

Plus d'un million de personnes y ont participé



836 487 kits commandés



Diminution du nombre de fumeurs quotidiens de 30 % à 18,2 %



Source : Santé publique France

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. Par ailleurs, son effet augmenterait l'emploi et la productivité du travail, pour une valeur estimée à 85 millions d'euros par an.



Pourquoi rejoindre ce défi collectif ?

1

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

2

Créer et consolider un réseau de partenaires pour mieux accompagner les fumeurs

3

Alimenter votre plan de prévention et renforcer l'esprit d'équipe au sein de votre structure

Tout le monde peut participer !

Toute structure ou organisation peut promouvoir Mois sans tabac : association, entreprise, collectivité territoriale, établissement de santé, établissement scolaire, institution, structure sociale et médico-sociale, clubs sportifs, etc.

Mois sans tabac c'est quand ?

Septembre

Mi-septembre

15 et 22

- Préparation des actions
- Commande des outils par les acteurs locaux
- Webinaires de l'ambassadrice

Octobre

6

- Démarrage de la campagne de Santé Publique France :
Incitation à s'inscrire sur le site Mois sans tabac
- Formation à distance des professionnels :
 - L'essentiel sur les produits de la nicotine
 - Mobilisation contre les stratégies industrielles des géants du tabac

21

- Lancement des défis en équipe
- Lancement du challenge (re)connexion



Novembre

- Suite de la campagne de Santé Publique France :
Accompagnement des fumeurs et soutien à la
motivation pour tenir un mois sans fumer

- Organisation d'événements et actions sur le terrain
- Animation sur les réseaux sociaux



Décembre

- Encouragement des participants dans la poursuite
de leur arrêt du tabac
- Remplissage en ligne des fiches sur la base OSCARS

Préparation
de la campagne

Campagne de communication plurimedia

Clôture de la
campagne

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

Etre partenaire

Mener des actions locales, être relais de la campagne et personnaliser la communication

Accès à tous les outils avec la valise des partenaires

Accompagnement méthodologique

Vous souhaitez avoir des renseignements et des conseils pour la mise en place de vos actions ?

Nous vous accompagnons dans la mise en œuvre de vos actions de proximité : commande et personnalisation des supports, appui dans la construction et l'évaluation des projets, recherche d'intervenants et de partenaires locaux, participation aux réunions de présentation, recherche de financement...

Contactez nous par mail : moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com

Webinaires de l'ambassadrice

De 11h00 à 12h00, Addictions France présente en visioconférence la campagne nationale Mois sans tabac, les mardis 15 et 22 septembre 2026.

Avec partage de toutes nos ressources : défis en équipe, outils d'animation, idées d'action...



Inscrivez-vous



Monter en compétence

Préparation du Mois Sans Tabac

Vous souhaitez accompagner les fumeurs dans l'arrêt du tabac ?

De nombreuses solutions sont proposées gratuitement chaque année aux professionnels souhaitant s'engager dans la lutte contre le tabagisme.



Infirmière et tabacologue
Experte et ressources en tabacologie

2 webinaires assurés par des professionnelles locales.

Fabienne et Valérie vous présentent les dernières informations à jour et répondent à vos questions en direct.



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



Coordinarice des activités de prévention et formation
Spécialiste du marketing social

Inscription au choix

L'essentiel à savoir sur les produits de la nicotine



- Comprendre les mécanismes de la dépendance à la nicotine
- Identifier les différents produits de la nicotine et leurs caractéristiques
- Connaître les risques pour la santé liés à leur consommation
- Appliquer les principes de prévention et de réduction des risques

[Inscrivez-vous](#)



Mobilisation contre les stratégies industrielles des géants du tabac



- Décrypter les pratiques commerciales des géants du tabac
- Identifier les structures qui luttent contre ces stratégies industrielles
- Connaître les mesures phares nationales qui visent une génération sans tabac

[Inscrivez-vous](#)



5 webinaires en replay à visionner maintenant



La campagne et les outils



Outils Tabac Info Service

39 89

De 8h à 21h du lundi au samedi
(service gratuit + prix d'un appel)
Suivi gratuit via des RDV tél.
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
de 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



Professionnels de santé

Groupes d'entraide

Géolocalisation des professionnels d'aide à l'arrêt

Annuaire national des
tabacologues en ligne
sur le [site de Tabac
info service.](#)



Groupe régional sur Tabac info service



Une tabacologue influenceuse sur les réseaux sociaux

Ketty Deléris est très suivie sur
Instagram (68,7 K followers)
et TikTok (257,8 K followers)
avec des contenus pédagogiques
et dynamiques

@kettydls.addicto



Groupe de pairs Je Ne Fume Plus !

Toute l'année, ce groupe national
offre des astuces concrètes, le soutien
des pairs et l'expérience des usagers.



Commander la campagne

Modalités de commande des outils

Mi-septembre : commande gratuite et téléchargement des outils sur la plateforme des partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Il est nécessaire de créer un nouveau compte chaque année.

Les délais moyens de livraison sont 15 jours ouvrés.



Commander des outils



Les outils à commander et télécharger gratuitement

Kits d'aide à l'arrêt, affiches, dépliants, brochures, flyers, carnets de jeux, signatures mail, outils d'animation...



Je soutiens, et vous?

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

Personnaliser les supports

La structure ambassadrice réalise affiches et flyers gratuitement pour que vous puissiez communiquer sur vos événements.

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



moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com



[Téléchargement](#)



La valise des partenaires

Cette charte donne accès à la valise des partenaires qui contient en plus :

- les éléments de la charte graphique (logos, typographies, stickers)
- les posts sur les réseaux sociaux
- les spots radio
- les spots TV
- les tutos vidéos de Tabac Info Service

Exemples de personnalisation





Afficher la campagne en cabinet libéral

Salle d'attente

- Murs et panneaux : affiches
- Tables basses : flyers, brochures
- Écrans : spot TV de la campagne et vidéos Tabac info service

Salle de consultation

- Affiches derrière le bureau du professionnel de santé
- Kits d'arrêt du tabac sur le bureau pour l'ouvrir ensemble

Accueil / secrétariat

- Affiches au comptoir ou sur la vitre
- Documents dans les présentoirs
- Signature mail Mois sans tabac dans les courriers électroniques

Sanitaires

- Affiches à l'intérieur des portes et sur les murs

Exemples d'affiches pertinentes



Afficher le challenge (re)connexion



Remettre des kits en main propre



Mettre des brochures à disposition



Afficher la campagne en structure de santé

Espaces de passage

- Halls d'entrée et zones d'accueil
- Couloirs principaux
- Ascenseurs et escaliers
- Salles d'attente multiples

Espaces de soins

- Salles de consultation
- Salles de soins infirmiers
- Services spécialisés (cardiologie, pneumologie, maternité...)
- Signature mail Mois sans tabac

Espaces collectifs

- Cafétérias
- Salles de repos des patients
- Espaces éducatifs

Espaces professionnels

- Salles de pause du personnel
- Vestiaires
- Salles de réunion
- Intranet ou écrans internes

Exemples d'affiches pertinentes



Afficher le challenge (re)connexion

NEW



Remettre des kits en main propre



Mettre des brochures à disposition



Afficher la campagne en entreprise

Lieux de passage

- Hall d'entrée
- Réception / accueil visiteurs
- Zones d'attente
- Couloirs
- Escaliers / ascenseurs

Espaces de pause

- Cafétéria / salle de pause
- Machine à café
- Coins détente

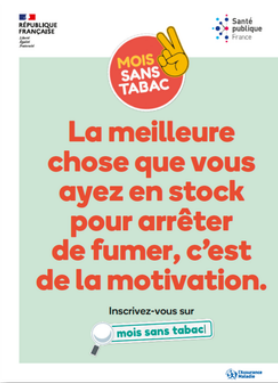
Zones fumeurs

- Espaces extérieurs dédiés
- Abris fumeurs

Espaces de travail

- Open spaces
- Salles de réunion
- Panneaux d'affichage
- Intranet
- Newsletter
- Ecrans
- Signature mail

Exemples d'affiches pertinentes



Afficher le challenge (re)connexion



Remettre des kits en main propre



Mettre des brochures à disposition

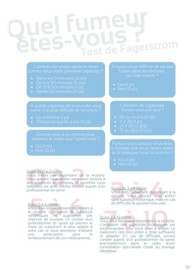
Ressources gratuites en ligne



Ressources gratuites en ligne

Mag' sans tabac

Ce magazine à télécharger gratuitement, peut être imprimé pour les salles de pause ou être consulté en ligne. Il comporte des jeux, des outils, des ressources et des quizz pour évaluer son tabagisme.



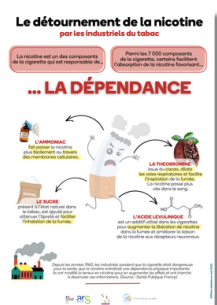
Un escape game

Ce jeu est conçu pour sensibiliser de façon ludique à l'arrêt du tabagisme. Il peut être téléchargé gratuitement et être imprimé par vos soins. Le but est de résoudre les 5 énigmes en sauvant le Dr Nicotine et en trouvant l'antidote face au tabac.



Une exposition sur la nicotine

Disponible en téléchargement, elle peut être imprimée par vos soins pour habiller vos halls d'accueil, vos salles de pause pour le personnel et vos salles d'attente pour les usagers. Composée de 4 affiches, elle explique le fonctionnement de la nicotine et les différents substituts nicotiques. Une affiche renvoie vers 4 vidéos pédagogiques pour utiliser efficacement le spray, le patch, la pastille ou la gomme.

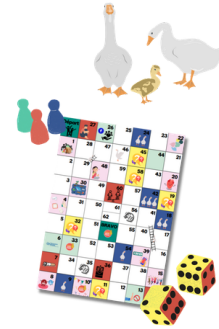


Ressources gratuites à disposition

Le jeu de l'oie sans tabac



Le jeu de l'oie sans tabac est un support d'animation simple, pédagogique et accessible à tous, conçu pour transmettre des messages clés sur le tabac tout en proposant un moment ludique, collectif et bienveillant.



Des affiches pour fêter Halloween sans tabac



À l'occasion d'Halloween et à la veille du lancement du Mois sans tabac, nous vous proposons une série d'affiches originales qui font le lien entre la peur et le passage à une vie sans tabac, le tout avec une touche d'humour.



Le guide des ressources en ligne



Ce support synthétique a pour objectif d'informer, de soutenir et d'orienter toute personne engagée, ou souhaitant s'engager, dans une démarche d'arrêt ou de réduction du tabac.



Pour les pros : l'annuaire des consultations



Il permet aux professionnels de la région de repérer les consultations spécifiques du territoire avec un cahier par département pour orienter les usagers selon le type de public (tout public, jeunes, femmes enceintes, étudiants).



Challenges pour renforcer la motivation

DÉFIS
EN ÉQUIPE



Novembre 2026 - Pays de la Loire

+

**(re)
Connexion**

challengez-vous chaque jour
pendant Mois sans tabac



Les défis en équipe

DÉFIS EN ÉQUIPE

Novembre 2026 - Pays de la Loire

C'est quoi ce jeu ?

C'est une animation clé en main proposée par Addictions France qui a pour but de soutenir ceux qui participent au Mois sans tabac. Vous créez une équipe qui va relever plusieurs défis ludiques au cours du mois de novembre. Chaque vendredi du mois de novembre, un défi est lancé qui doit être réaliser avec créativité et le plus rapidement possible.



Qui fait partie de l'équipe ?

Elle peut être composée de fumeurs, vapoteurs et ex-fumeurs. Les non-fumeurs peuvent les soutenir.

Une personne est désignée pour partager les défis et envoyer les résultats.



Concrètement on fait quoi ?

- Constituez votre équipe de 2 à 10 personnes maximum
- Choisissez un nom pour votre équipe
- Faites une photo de votre équipe au complet



Qu'est-ce qu'on gagne ?

Les meilleures équipes gagneront des cadeaux exclusifs, éco-responsables et utiles !



[Inscrivez-vous](#)



(re)connexion



L'objectif est simple : se challenger durant le mois de novembre, grâce à des défis ludiques, des activités de réflexion, des conseils pratiques et des moments de reconnexion à soi.

Un challenge pour se reconnecter à l'essentiel

Arrêter de fumer ne consiste pas uniquement à supprimer la cigarette. C'est souvent une démarche plus globale qui implique de comprendre ses habitudes, ses déclencheurs et de trouver des sources de bien-être. C'est l'idée de se reconnecter à soi !

Comment ça fonctionne

Le challenge (re)connexion se déroule sur 40 jours et prend la forme d'un carnet de bord quotidien.

Il se compose de 2 grandes phases :

- 10 jours de préparation à l'arrêt du tabac,
- 30 jours d'action avec chaque jour un défi pour maintenir la motivation, détourner l'attention des envies de fumer, utiliser des astuces et mettre en place de nouvelles habitudes positives avec un mode de vie plus sain.



Une dynamique participative

Le challenge s'inscrit pleinement dans la dynamique nationale de Mois sans tabac. En plus les participants peuvent échanger, partager leurs expériences et se soutenir via un groupe des Habitants des Pays de la Loire sur la page Facebook de Tabac info service.

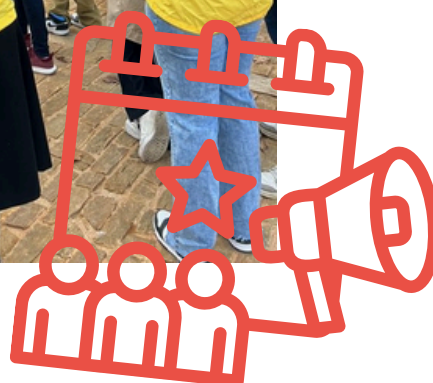
Un projet clé en main

Le challenge (re)connexion a vocation à être diffusé largement sur le territoire afin de toucher un maximum de personnes souhaitant arrêter de fumer. Les professionnels et structures peuvent contribuer à cette dynamique en relayant l'information auprès de leurs publics, diffusant les supports de communication, encourageant la participation au challenge. La structure ambassadrice prend tout le reste en charge.

Challenge disponible au téléchargement en septembre



Mettre en place des actions sur le terrain et en ligne



Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions envisageables :
visitez [notre site](#) pour en découvrir encore plus.

Contactez-nous pour échanger sur vos actions Mois sans tabac.
moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com

Actions de terrain

AFFICHAGE / MISE À DISPOSITION DES OUTILS DE LA CAMPAGNE

- Positionnement des affiches Mois sans tabac
- Mise à disposition de la documentation (flyers, documents, brochures)
- Distribution des kits d'aide à l'arrêt en main propre

CREATION DE DOCUMENTS

- Rédaction d'articles ou de communiqués de presse
- Création de supports personnalisés
- Fabrication d'outils type goodies
- Recueil / diffusion de témoignages d'anciens fumeurs

STAND D'INFORMATION / PERMANENCES

- Accueil et orientation des fumeurs vers les dispositifs d'aide à l'arrêt
- Jeux interactifs / lots à gagner

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

- Ouverture de créneaux de consultations
- Mise en place de permanences physiques
- Organisation d'un système de parrainage / mentoring

CONFERENCES / FORMATION

- Intervention de personnes ressources
- Formation de personnes relais dans la structure

ACTIONS COLLECTIVES ET GRAND PUBLIC

- Mise en place de groupes de parole et de soutien
- Organisation de challenges collectifs (ex: [\(re\)connexion](#), [défi en équipe](#), [collecte de mégots...](#))
- Proposition d'activités ludiques (ex: [espace game](#))
- Participation et organisation d'événements extérieurs vers le public fumeur

Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions faciles à mettre en place.

Actions dématérialisées

MAILS

- Envoi et/ou relais des lettres d'information
- Ajout de la signature mail Mois sans tabac



**Je soutiens,
et vous?**

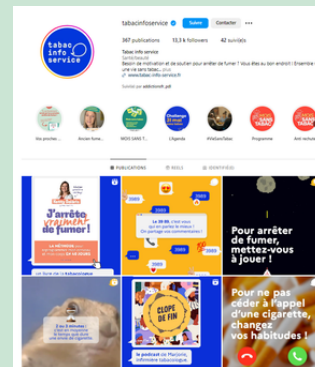
Plus d'informations
sur tabac-info-service.fr

SITE WEB

- Publication sur le site internet ou intranet
- Affichage des bannières Mois sans tabac

RESEAUX SOCIAUX

- Publication de posts dédiés à Mois sans tabac
- Partage des posts des comptes officiels de Tabac info service
- Orientation vers les groupes d'entraide Facebook

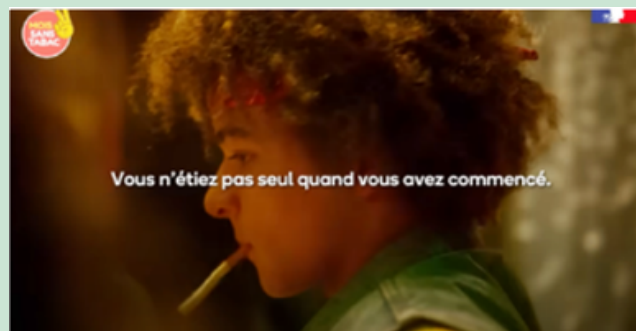


ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE

- Mise en place d'entretiens en visio / téléconsultation
- Mise en place de permanences téléphoniques

ECRANS DIGITAUX

- Diffusion des spots publicitaires de l'opération



Comment communiquer efficacement ?



Communiquer sur les actions



La communication est essentielle pour faire connaître vos actions dans le cadre du Mois sans tabac. Il est possible d'avoir un fort impact local en utilisant des outils simples et accessibles.

Cette rubrique vous guide pas à pas,
avec des exemples concrets.

Communiquer sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont des outils gratuits, accessibles et très efficaces pour faire connaître vos actions au niveau local.

Ils permettent notamment de :

- Faire connaître vos événements
- Toucher rapidement un public de proximité
- Créer du lien avec votre communauté
- Encourager la participation

Pour communiquer efficacement, il est important de publier à différents moments :

➡ Avant votre action

Vous pouvez publier des contenus pour informer et donner envie de participer :

- publications classiques / stories / vidéos (réels)

L'objectif est d'inviter le public à vous rejoindre et de faire connaître votre événement.

➡ Le jour J

Communiquez en direct pour montrer le déroulement de votre action :

- photos de l'événement / courtes vidéos / moments clés (interventions, échanges, ambiance)

Cela valorise votre action et donne envie aux personnes de vous rencontrer.

➡ Après l'événement

Partagez un retour sur votre action :

- photos / bilan rapide / remerciements

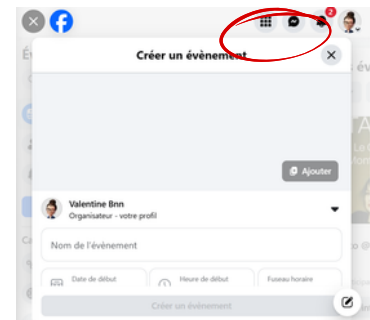
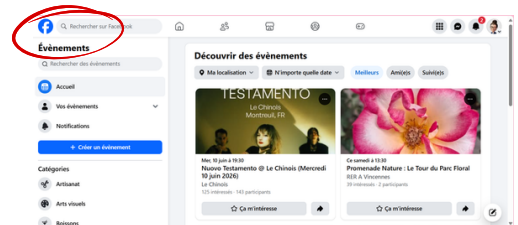
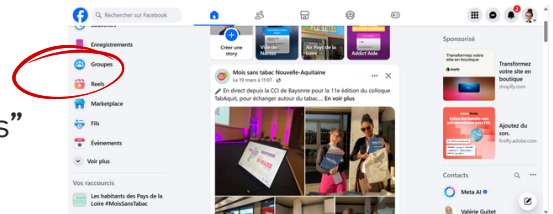
Cela met en valeur votre engagement et prolonge la visibilité de votre action.

Communiquer sur les actions

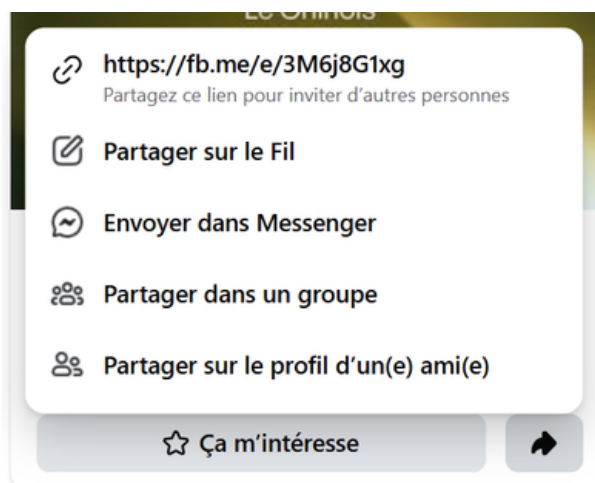
Créer un événement sur Facebook

Créer un événement Facebook est un moyen simple et gratuit de toucher un large public.

- Connectez-vous à votre compte Facebook
- Sur la page d'accueil, cliquez sur "Événements"
- Cliquez sur "Créer un événement"
- Remplissez les informations :
 - Nom de l'événement
 - Date et heure
 - Événement en ligne ou en présentiel
 - Lieu (adresse précise ou lien visio)
 - Qui peut le voir : public
 - Description
 - Le contexte (Mois sans tabac)
 - Le programme
 - Le public ciblé
 - Comment s'inscrire
 - Image de couverture pour illustrer votre action



Après la publication de l'événement, vous pouvez le partager sur votre fil personnel, l'envoyer à des amis, le partager dans des groupes locaux (groupes de votre ville, groupes associatifs, groupes de parents / quartier...)



Communiquer sur les actions

Communiquer dans la presse

infolocale

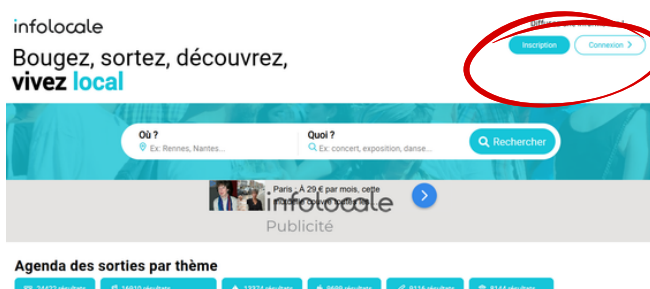
Pour donner encore plus de visibilité à vos actions, les associations peuvent utiliser le site Infocale. Ce service permet de diffuser gratuitement vos événements auprès du grand public via :

- les journaux locaux (Presse Quotidienne Régionale – PQR)
- les sites internet associés (comme Actu.fr)
- certaines radios locales

C'est un excellent moyen de toucher des personnes qui ne sont pas sur les réseaux sociaux.

Voici les étapes à suivre :

1. Créer un compte

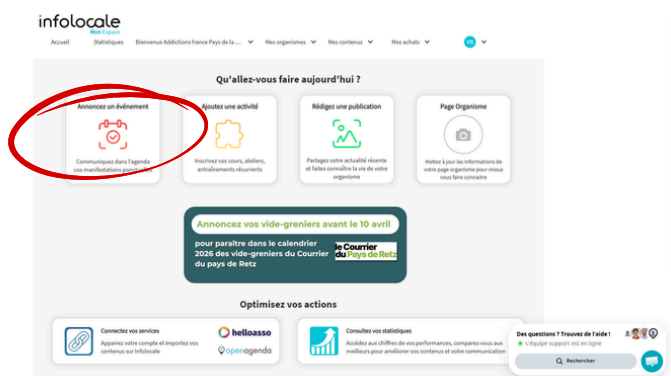


2. Inscrivez-vous en saisissant vos informations

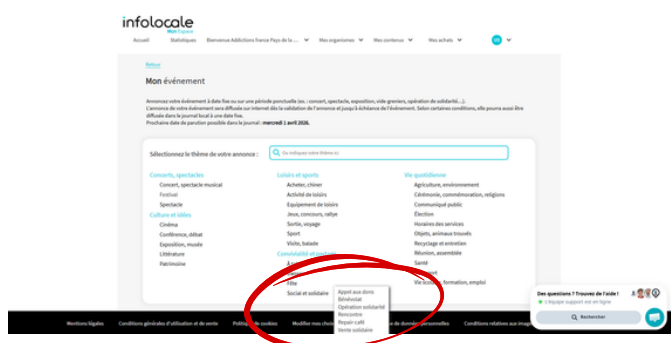


Communiquer sur les actions

3. Annoncez un événement

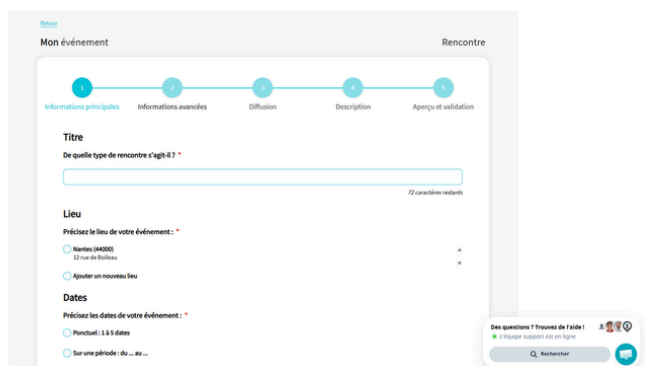


4. Sélectionnez votre thème :
Social et solidaire > rencontre



5. Renseignez les informations
sur votre événements.

En ce qui concerne la diffusion, il est recommandé de publier votre événement seulement quelques jours avant la date.



**Félicitations votre action
sera visible dans la presse !**



Valoriser facilement ses actions



Valoriser facilement

Préparer son évaluation avec une fiche pratique

Pour consigner les données quantitatives et qualitatives de vos actions, nous vous proposons une fiche pratique.

Cette fiche pratique comporte les éléments utiles à la saisie sur la plateforme Démarche Numérique de l'Etat.

Fiche pour une action



Nom de la structure

Objectif principal de l'action

Déroulé de l'action

Date,

Lieu,

le public cible,

le type d'action mix en place...

Outils utilisés




Partenaires de l'action

Bilan quantitatif de l'action

Nombre de personnes rencontrées, d'entretiens réalisés, d'outils distribués...

Bilan qualitatif de l'action

Commentaires des personnes rencontrées, des partenaires, des équipes

Plate régionale et financeur   Structure ambassadrice   RECRUTÉS DE LA LOIRE

1

Téléchargez la fiche pratique



Valoriser les actions

Base de données de référence



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 par type et localisation.

Après la campagne

Valorisez vos actions réalisées en remplissant en ligne une fiche par action menée.

La saisie de vos actions permet d'évaluer le déploiement de la campagne au niveau régional et national.

Valoriser les actions

Les CPAM financent des projets locaux



Chaque année, un appel à projets spécifique est proposé par l'Assurance maladie afin de financer les actions inscrites dans la campagne Mois sans tabac.

Si vos actions et projets sont financés par la CPAM, vous aurez un formulaire spécifique pour remplir la base OSCARS.

Pour toute question, rapprochez vous de votre structure ambassadrice (07 64 14 31 77 / moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

Ouverture de la base en novembre



Actions
1 Intervention 1 public 1 Lieu
Par exemple :
Si vous organisez plusieurs interventions dans un même lieu et avec un même public, cela constitue une action.
Cependant si vous organisez la même action dans des lieux différents ou avec des publics différents, cela constitue plusieurs actions à mettre dans la base OSCARS.

Projet
2 actions
C'est-à-dire 2 interventions, avec des lieux et/ou des publics différents

Actions
1 Intervention 1 public 1 Lieu
Par exemple :
Si vous organisez plusieurs interventions dans un même lieu et avec un même public, cela constitue une action.
Cependant si vous organisez la même action dans des lieux différents ou avec des publics différents, cela constitue plusieurs actions à mettre dans la base OSCARS.

Projet
2 actions
C'est-à-dire 2 interventions, avec des lieux et/ou des publics différents

Reception d'un mail qui indique la validation du dépôt de votre dossier.
La structure ambassadrice se charge ensuite de la mise en ligne sur OSCARS

Reception d'un mail qui indique la validation du dépôt de votre dossier.
L'Assurance Maladie se charge de la vérification du dossier avant le transfert sur OSCARS. La structure ambassadrice fera la mise en ligne.

Vos référents ambassadeurs

Votre référent national : **Jennifer DAVIES**
moisanstabac@santepubliquefrance.fr

