



Guide des actions pour les acteurs des Pays de la Loire

Le tabac, c'est l'affaire de tous !
Chacun a un rôle à jouer
pour Mois Sans Tabac.

Etat des lieux du tabagisme

Le tabagisme en France



Tabagisme quotidien

De 40% au milieu des années 70, le tabagisme est tombé à 23%.



Tentatives d'arrêt

24,7 % des fumeurs ont fait une tentative d'arrêt en 2022.



Maintien de l'arrêt

Arrêter le tabac pendant un mois multiplie par 5 les chances d'arrêter de fumer définitivement.

Le tabagisme en Pays de la Loire



Tabagisme quotidien

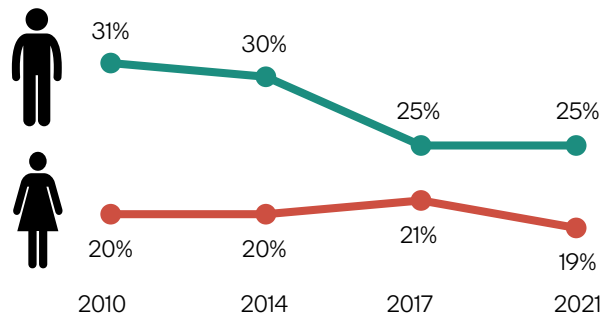
23% des Ligériens âgés de 18-75 ans déclarent fumer quotidiennement en 2023.



10 %

des femmes enceintes déclarent fumer au 3ème trimestre de grossesse en 2021.

Les hommes sont plus fumeurs que les femmes mais l'écart se réduit.



58 000

Ligériens ont eu un remboursement de traitement nicotinique de substitution (TNS) en 2023

82%

des TSN délivrés en 2023 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



721 535 kits commandés



Diminution du nombre de fumeurs de 29,4 % à 23,1 %



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, etc.

Mois sans tabac c'est quand ?

Septembre

Mi-septembre

16, 23 et 30

- Préparation des actions

- Commande des outils par les acteurs locaux

- Webinaires de l'ambassadrice

Préparation
de la campagne

Octobre

6

- Démarrage de la campagne de Santé Publique France :
Incitation à s'inscrire sur le site Mois sans tabac pour
préparer l'arrêt 10 jours avant

7 et 14

- Formation à distance des professionnels :
Essentiel tabac / Prescription substituts nicotiques /
Utilisation CO testeur

Novembre

- Lancement des défis en équipe

**DÉFIS
EN ÉQUIPE**
Novembre 2025 - Pays de la Loire

- Suite de la campagne de Santé Publique France :
Accompagnement des fumeurs et soutien à la
motivation

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



Décembre

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

Campagne de communication plurimedia

Clôture de la
campagne

Aides à disposition des fumeurs

Outils Tabac Info Service



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

Géolocalisation des professionnels d'aide à l'arrêt

Annuaire national des
tabacologues en ligne
sur le site de Tabac
info service.



Groupes d'entraide

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.



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 régional sur Tabac info service



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

Être une ressource privilégiée, mener des actions locales et personnaliser votre communication



La valise des partenaires

Cette valise contient les éléments de la charte graphique (logos, typographies, images) pour modifier les supports de Santé Publique France. Pour y accéder, signer [la charte d'engagement des partenaires](#) et l'envoyer par mail à l'adresse : moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com



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 : modalités de commandes et personnalisation des outils, appui dans la construction et l'évaluation, recherche d'intervenants, organisation de réunion de présentation, échanges de pratiques, appel à projet de la CPAM...

Webinaires de l'ambassadrice

De 11h30 à 12h30, Addictions France présente en visioconférence la campagne Mois sans tabac, les mardis 16/23/30 septembre 2025.

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

Inscrivez-vous



Devenir acteur ou partenaire

Préparation du Mois Sans Tabac

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

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

**Formation animée par
Fabienne You (infirmière tabacologue)**



Sous la forme de webinaire, la tabacologue vous présente les informations à jour sur l'arrêt du tabac et répond à vos questions en direct.



Inscription au choix



“Connaître l'essentiel à savoir sur le tabac”

“La prescription des substituts nicotiniques” *



“Intérêt de l'utilisation du CO testeur
en tabacologie” *

** Réservé aux professionnels de santé*



En replay

“Tracas quotidiens du sevrage tabac”
avec diaporama fourni sur demande

Coaching avec les plus grands spécialistes



**En direct sur la page Facebook Addict'aide
puis en replay,**

les Lives sont animés par Françoise Gaudel
de l'association Je ne fume plus !
en collaboration avec les plus grands
tabacologues et addictologues de France

Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Commande et personnalisation des outils

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



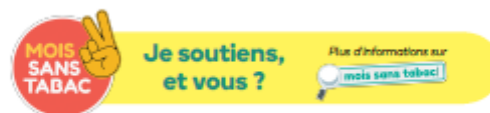
Exemples d'outils :



Affiche Invitation à inscription



Dépliants sur différentes thématiques



Signature de mail - version partenaire

Besoin d'un tuto pour la commande d'outils ?

Visionnez la vidéo réalisée par l'ambassadeur IREPS Auvergne-Rhône-Alpes pour faciliter l'utilisation de la plateforme des partenaires



Besoin d'une affiche personnalisée ?

Vous réalisez une action durant le Mois sans tabac et vous avez besoin d'une affiche personnalisée qui l'annonce ?

Contactez les ambassadrices par mail et faite leur part de votre demande, en mettant en pièce jointe la charte d'engagement des partenaires



contactez-nous par téléphone : 07 64 14 31 77

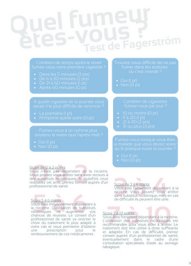
par mail : moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com

Ressources pour la 10ème édition

NEW

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 nicotiniques. Une affiche renvoie vers 4 vidéos pédagogiques pour utiliser efficacement le spray, le patch, la pastille ou la gomme.



Mettre en place des actions

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

Contactez nous si vous avez besoin d'aide
pour décliner des actions Mois sans tabac.



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.)

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
- Mise en place 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: collecte de mégots ou
- Organisation d'activités ludiques (ex: espace game)
- Participation et organisation d'événements grand public



Exemple d'action collective



Novembre 2025 - 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 devez **créer une équipe** qui va relever plusieurs défis ludiques au cours du mois de novembre. **Chaque lundi du mois de novembre**, un défi est lancé qui doit être réalisé avec créativité et le plus rapidement possible.

Un magazine de jeux



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.



Un escape game

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 de la part de nos partenaires !



Plus d'informations

Inscrivez-vous

Mettre en place des actions

Voici quelques exemples d'actions envisageables. Contactez nous si vous avez besoin d'aide pour décliner des actions Mois sans tabac.

Actions dématérialisées

MAILS

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



**Je soutiens,
et vous?**

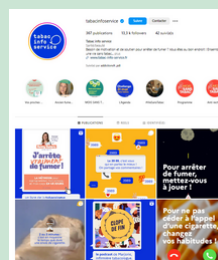
Plus d'informations
sur tabac-info-service.fr

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

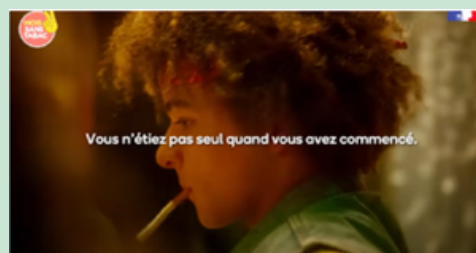


ACCOMPAGNEMENT À DISTANCE

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

ECRANS DIGITAUX

- Diffusion des spots publicitaires de l'opération



Communiquer sur les actions



Conseils :

- Partagez vos actions auprès de votre réseau professionnel et votre Ambassadeur qui pourra les valoriser lors des relations presse
- Identifiez sur vos réseaux sociaux, les comptes nationaux Mois sans tabac et ajoutez à vos publications le hashtag #MoisSansTabac
- Créez vos événements sur le site Infocale pour annoncer auprès du public, les dates et les lieux sur les journaux locaux (PQR) et les sites internet associés (Actu.fr / radios locales)

tabac
info
service



infocale



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 comme vous 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 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, veillez à bien renseigner les formulaires correspondants.

En cas de doute, rapprochez vous de votre ambassadeur
(07 64 14 31 77 / moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com)

Ouverture de la base mi-novembre



Nos ressources en tabacologie

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).

Guide des ressources en ligne

Ce dépliant est à télécharger ou à consulter en ligne. Il recense les ressources en ligne nécessaires aux personnes souhaitant arrêter de fumer.

