La prévention des conduites addictives en milieu sportif

Mois sans tabac



Association Addictions France

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

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

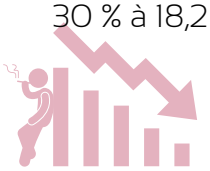
Plus d'un million de personnes y ont participé



836 487 kits commandés



Diminution du nombre de fumeurs quotidien 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 en tant que structure sportive ?

Le milieu sportif constitue un environnement privilégié pour parler de santé, créer une dynamique collective et favoriser des comportements favorables à la santé.

Pour les licenciés : s'informer et être accompagné

Pour les fumeurs : trouver du soutien pour envisager ou poursuivre une démarche d'arrêt

Pour les encadrants : savoir comment en parler et vers qui orienter

Pour le club : renforcer une culture de prévention et valoriser son engagement en faveur de la santé

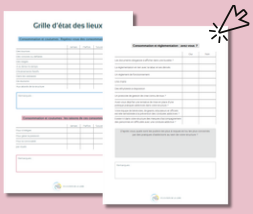
Les étapes pour créer un environnement protecteur sans tabac

1 Faire le point dans sa structure

Créer une groupe représentatif de la structure (6 à 12 personnes) : licenciés, officiels, parents, entraîneurs, dirigeants, bénévoles... pour partager collectivement autour des questions suivantes :

- Existe-t-il des espaces sans tabac clairement identifiés ?
- Les règles concernant le tabac sont-elles connues ?
- Les encadrants savent-ils vers qui orienter une personne souhaitant arrêter ?
- Des actions de prévention sont-elles déjà organisées ?
- Les licenciés sont-ils informés des ressources d'aide à l'arrêt ?
- Où puis-je afficher les informations sur Mois sans tabac ?
- Quels temps forts du club pourraient accueillir une action ?

Pour aller plus loin, retrouvez une grille d'état des lieux dans notre guide sur la prévention des conduites addictives en milieu sportif



2 Définir les objectifs

Définir des objectifs clairs et mesurables en matière de prévention pour la structure, son environnement et les individus.

Voici des exemples d'objectifs concrets :

- Informer 100 % des licenciés sur les risques liés au tabac d'ici la fin de la saison.
- Organiser au moins 2 actions de sensibilisation pendant le Mois sans tabac...

3 Élaborer un plan d'action

À partir de l'état des lieux, définissez des actions concrètes pour agir sur le tabagisme au sein de votre structure : informer les licenciés, sensibiliser les encadrants, favoriser l'arrêt du tabac ou encore créer un environnement sportif favorable. Précisez les moyens à mobiliser et le calendrier à mettre en place. Des pistes d'actions et des outils vous sont proposés dans ce guide.



4 Faire le bilan

Combien de personnes avons-nous touchées ?
Combien d'actions avons-nous réalisées ?
Quels outils avons-nous utilisés ?
Qu'est-ce qui a fonctionné ?
Qu'est-ce que nous pourrions améliorer ?

Plan d'action

Maintenant que vous avez réalisé l'état des lieux de votre structure, il faut passer à l'action en déterminant des objectifs qui permettent d'agir à la fois sur l'environnement de la structure (facteurs environnementaux) et sur le comportement des sportifs (facteurs individuels).

Objectif :

L'objectif général correspond à la finalité globale recherchée par la structure. C'est une intention large et durable.

.....

.....

Objectifs opérationnels :

Les objectifs opérationnels sont les étapes concrètes qui permettront d'atteindre l'objectif général.

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

Exemples d'objectifs prêts à l'emploi

Objectif général
Créer un environnement sportif protecteur pour les jeunes licenciés.
Objectifs opérationnels

- Installer des affiches "Espace sans tabac" avant septembre.
- Former les éducateurs au repérage des comportements à risque.
- Organiser une soirée d'information pour les parents.

Objectif général
Réduire la place de l'alcool dans les événements de la structure.
Objectifs opérationnels

- Proposer systématiquement des alternatives sans alcool.
- Organiser un tournoi sans alcool avant la fin de saison.
- Former les bénévoles de la buvette à la réglementation.

Objectif général
Développer une culture de prévention au sein de la structure.
Objectifs opérationnels

- Réaliser un diagnostic des habitudes de la structure.
- Créer une charte prévention avec les licenciés.
- Mettre en place une campagne de communication interne.

Objectif général
Mieux accompagner les jeunes sportifs face aux conduites addictives.
Objectifs opérationnels

- Former deux référents prévention dans la structure.
- Organiser une intervention annuelle avec un partenaire spécialisé.
- Créer un espace de parole pour les jeunes licenciés.

Plan d'action

Une fois les objectifs définis vous pouvez construire votre plan d'action. Des pistes d'actions vous sont proposées dans la suite du guide.

	Mise en place			Analyse	
Actions à mener	Quand ? 	Par qui ? 	Comment ? 	Freins 	Leviers 

Idées d'actions

Informer

Affichage Mois sans tabac ; flyers ; brochures ; mise à disposition de kits d'aide à l'arrêt ; diffusion d'informations sur le site du club ; newsletter ; signature mail ; écran du club ; spot publicitaire…

Commande gratuite et téléchargement des outils sur la plateforme des partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr
Téléchargement uniquement sur le site régional.

Où installer les outils :
A l'entrée, à l'accueil, dans les couloirs, dans les vestiaires, à l'espace de restauration, sur les réseaux, sur les écrans du club…



Communiquer

Relayer la campagne Mois sans tabac sur vos réseaux sociaux

Pour l'édition 2026, Santé publique France met le sport à l'honneur dans les contenus de sa campagne Mois sans tabac diffusés sur les réseaux sociaux. Vidéos, témoignages et publications de sensibilisation permettent de mobiliser les communautés sportives autour de l'arrêt du tabac et de valoriser la dynamique collective.

Vous aussi participez à la mobilisation !

Vous souhaitez relayer ces contenus auprès de vos licenciés, adhérents et votre communauté ?

Addictions France Pays de la Loire met à votre disposition les supports de communication de Santé publique France pour vous aider à faire connaître la campagne.

Pour recevoir ces supports, retournez-nous la charte d'engagement signée à moissanstabacpaysdelaloire@gmail.com









Idées d'actions

Animer

Stand d'information ; espace de prévention ; jeu de l'oie sans tabac ; escape game ; exposition sur la nicotine ; quiz ; défi collectif ; animation lors d'un entraînement ; animation lors d'un tournoi...

Tous les outils sont disponible sur le site régional.



Plus d'informations sur le Mois sans tabac

Découvrir notre guide des partenaires



Pour aller plus loin

Vous souhaitez aller plus loin ?

Le Mois sans tabac est une occasion de commencer à agir.
Pour construire une démarche de prévention durable au sein de votre structure, découvrez notre guide :
« La prévention des conduites addictives en milieu sportif »

Vous y trouverez :

- des outils pour créer un environnement protecteur ;
- des conseils pour outiller les encadrants et éducateurs ;
- des actions de prévention et de réduction des risques ;
- des outils pour mobiliser les acteurs du club ;
- des pistes pour intégrer la prévention dans la pratique sportive ;
- des idées pour s'appuyer sur les temps forts de prévention.

Si vous avez besoin d'aide dans cette démarche, contactez-nous par mail à prevention.pdl44@addictions-france.org



Avec le soutient de