RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

MOIS SANS TABAC
tabac info service

Mois sans tabac dans votre collectivité

Le guide pour vous accompagner

inca Institut National du Cancer

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Engageons-nous pour un monde sans tabac !

Le tabac continue de tuer environ 75 000 personnes par an en France[1], ce qui en fait la première cause de mortalité évitable et le premier facteur de risque de cancer évitable. S'il est un danger pour la santé des fumeurs, il l'est aussi pour toutes les personnes qui les entourent ! En France, 1 100 personnes meurent chaque année des suites du tabagisme passif.
Depuis les années 2000 le nombre de fumeurs diminue, néanmoins 23 % des Français déclaraient toujours fumer quotidiennement en 2023[2].

Les produits du tabac représentent aussi un lourd fardeau pour l'environnement : leur production émet 84 millions de tonnes de CO^2 par an dans le monde[3], pollue les terres agricoles et augmente la déforestation. Alors que leurs déchets, notamment les mégots, polluent l'environnement à cause des substances dangereuses qu'ils contiennent. Dans la métropole marseillaise, environ 500 millions de mégots sont retrouvés chaque année, gérés par les services propreté des collectivités[4].

Nous avons tous un rôle à jouer pour lutter contre le tabagisme. En tant que collectivités, vous pouvez accompagner vos administrés fumeurs vers l'arrêt du tabac et les protéger du tabagisme passif. Mois sans tabac est une occasion-clé pour engager des actions durables en faveur de la santé des populations.

Ce livret est à destination des collectivités (communes, EPCI, départements, régions). Il a pour objectif de vous accompagner dans l'adaptation du dispositif Mois sans tabac sur vos territoires.

Il a été rédigé par Santé publique France, l'Institut national du cancer et la Ligue contre le cancer.

---

1 - Bonaldi C, Boussac M, Nguyen-Thanh V. Estimation du nombre de décès attribuables au tabagisme, en France de 2000 à 2015. Bull Epidemiol Hebd. 2019; (15):278-84.
2 - Pasquereau A., Guignard R., Andler R., Le Nézet O., Spilka S., Obradovic I., Airagnes G., Beck F., Nguyen-Thanh V. Prévalence du tabagisme en France hexagonale en 2023 parmi les 18-75 ans, résultats de l'édition 2023 de l'enquête EROPP de l'OFDT. Le point sur, novembre 2024. Saint-Maurice : Santé publique France, 7 p.
3 - L'OMS tire la sonnette d'alarme concernant l'impact de l'industrie du tabac sur l'environnement.
4 - Ministère de la transition écologique - Fiche pollution mégots_VDEF.pdf

Mois sans tabac, c'est quoi ? 6

Pourquoi un mois ? 6

Efficacité de Mois sans tabac 6

Accompagnement des participants 7

En tant que collectivité, pourquoi mettre en place Mois sans tabac ? 8

Inscrire Mois sans tabac sur mon territoire 9

En tant que collectivité, quelles actions puis-je proposer à mes administrés ? 10

Sensibiliser et communiquer 10

Diffuser largement la campagne en relayant les supports mis à votre disposition 10

Organiser des stands d'information Mois sans tabac 11

Animer des campagnes de communication sur les réseaux sociaux de sa collectivité 11

Organiser des colloques, conférences, débats, tables rondes 12

Proposer un accompagnement de proximité aux participants 13

Mettre en place des groupes de soutien 13

Distribuer des kits d'aide à l'arrêt du tabac 14

Organiser des consultations gratuites 14

Organiser des événements et animations 15

Mettre en place des séances d'activité physique et de pratique artistique 15

Mettre en place des ateliers bien-être 16

Organiser des courses, marches et collectes de mégots 16

Mettre en place des espaces sans tabac 17

Mobiliser les entreprises et associations locales 18
Collaborer avec les associations et les structures locales 18
Organiser des défis entre les entreprises locales 19
Inciter les commerçants de votre collectivité à afficher leur soutien au Mois sans tabac 19

En tant qu'employeur, quels leviers mobiliser auprès des agents de ma collectivité ? 21

Montrer votre engagement et votre soutien en tant qu'employeur 21
Créer un groupe de soutien local 22
Proposer des activités à la place des pauses cigarettes 22
Participer au challenge inter-structures 23
Former et mobiliser les services de santé au travail 23
Former des agents à la médiation des espaces sans tabac 25

Et après Mois sans tabac ? 26

Ressources et accompagnement 28

Vos référents ambassadeurs 30

Qui mobiliser sur mon territoire pour Mois sans tabac ? 31

Mois sans tabac, c'est quoi ?

Mois sans tabac est un défi collectif qui propose à tous les fumeurs d'arrêter de fumer pendant 30 jours consécutifs au mois de novembre. Créée en 2016, cette opération est coordonnée par Santé publique France, en collaboration avec le ministère en charge de la Santé, ainsi que l'Assurance Maladie. Elle mobilise également de nombreux partenaires pour encourager et soutenir les participants dans leur démarche d'arrêt.

Mois sans tabac, c'est :

- Une campagne de promotion pour inciter à l'arrêt du tabac,
- De nombreux outils d'aide à l'arrêt,
- Un site internet grand public pour tous les participants,
- Un site internet à destination des partenaires, pour les aider dans le déploiement de l'opération,
- Un réseau d'acteurs qui participe au déploiement de l'opération pour la relayer et l'amplifier dans les territoires et le quotidien des Français.

Les neuf premières éditions (2016-2024) ont permis de générer plus de 1,4 million d'inscriptions en ligne sur le site Mois sans tabac (source Santé publique France).

Pourquoi un mois ?

Des études[5] montrent qu'arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 les chances de rester non-fumeur, et devenir ainsi un ex-fumeur. Un mois, c'est la durée au-delà de laquelle les symptômes de sevrage sont considérablement réduits. Pour les fumeurs, arrêter un mois, c'est aussi un défi qui semble plus accessible que d'arrêter de fumer définitivement.

Efficacité de Mois sans tabac

Depuis son lancement en 2016, Mois sans tabac a démontré son efficacité sur différents aspects :

- Le déclenchement de tentatives d'arrêt : **plus de 2,3 millions de tentatives d'arrêt** estimées en lien avec Mois sans tabac entre 2016 et 2021[6].

5 - West R, Stapleton J, Clinical and public health significance of treatments to aid smoking cessation. European Respiratory Review 2008 (17): 199-204.
6 - Guignard R, Gautier A, Andler R, Soullier N, Nguyen-Thanh V. Tentatives d'arrêt du tabac pendant l'opération Mois sans tabac (2016-2019) : résultats des Baromètres santé de Santé publique France. BEH, 2021;(16): 284-9.

- Les chances de sevrage à un an : **arrêter le tabac lors de l'opération multiplie par 2 la réussite du sevrage** tabagique à 1 an, par rapport aux taux de succès observés pour des tentatives d'arrêt sans aide extérieure[7].
- L'impact sanitaire : si Mois sans tabac est organisé chaque année jusqu'en 2050, l'opération **permettrait d'éviter notamment 28 000 cas de cancers**, 241 000 cas d'infections des voies respiratoires inférieures (bronchite, bronchiolite, etc) et 44 000 cas de bronchopneumopathies chroniques obstructives (BPCO)[8].
- L'impact économique : si Mois sans tabac était organisé chaque année jusqu'en 2050, on estime que pour **1€ investi, 7€ seraient économisés** en dépenses de santé[9].

Accompagnement des participants

Mois sans tabac, c'est l'opportunité d'arrêter de fumer en étant soutenu pendant toute la durée de sa tentative, et au-delà !

Chaque année, au cours des mois d'octobre et de novembre, des manifestations de soutien individuelles ou collectives sont mises en place afin d'accompagner les participants à l'arrêt et pour exprimer l'engagement de tous contre le tabagisme.

Vous trouverez plusieurs types d'outils mis à la disposition des participants : l'application Tabac info service, le site internet, le 3989, etc.

Tout est mis en place pour que les participants soient encouragés et restent motivés.

Quels sont les outils mis à votre disposition pour relayer Mois sans tabac ?

1. **Le site Mois sans tabac Partenaires,** pour vous guider dans la mise en place de vos actions.
2. **Télécharger gratuitement** des affiches, des brochures, des signatures de mail, le kit, etc.
3. **Commander** des affiches, flyers, brochures, kits...
4. **Obtenir les coordonnées de la structure ambassadrice de votre région** *(voir page 30).*

Un kit Mois sans tabac disponible gratuitement. Vous pouvez en commander sur le site Partenaires. Les participants peuvent l'obtenir en pharmacie, auprès des structures ambassadrices, des organisations relais comme la vôtre ou le commander sur le site Mois sans tabac.

Ce kit comprend :

- **Un programme 40 jours** pour arrêter de fumer et être accompagné : 10 jours de préparation et 30 jours de défi, chaque jour une action et un conseil ou une astuce pour garder le cap !
- **Des conseils** pour être aidé dans son arrêt.
- **Une roue des économies** pour voir concrètement l'effet de l'arrêt sur ses finances.

---

7 - Guignard R, Andler R, Richard JB, Pasquereau A, Quatremère G, Nguyen-Thanh V. Efficacité de Mois sans tabac 2016 et suivi à 1 an des individus ayant fait une tentative d'arrêt, à partir du Baromètre de Santé publique France 2017. Saint-Maurice : Santé publique France ; octobre 2019. Synthèse 19 p.

8 et 9 - Devaux, M. et al. (2023), « Évaluation du programme national de lutte contre le tabagisme en France », Documents de travail de l'OCDE sur la santé, no. 155, Éditions OCDE, Paris, https://doi.org/10.1787/b656e9ac-fr.

Sont également mis à disposition des participants :

Le site Mois sans tabac Grand public. On peut y retrouver :

- **La page d'inscription** au défi, aux e-mailings, de commande du kit, etc.,
- **Le programme 40 jours pour arrêter de fumer** en version digitale,
- **Un annuaire** qui facilite la rencontre avec des professionnels de santé,
- **Des vidéos, podcasts, articles et jeux** pour accompagner les fumeurs.

L'aide à distance gratuite de Tabac info service (TIS) :

- **Le 39 89 :** un accompagnement gratuit par un tabacologue par téléphone,
- **Le site tabac-info-service.fr :** de l'information, des conseils, des outils et un annuaire,
- **L'application Tabac info service,** une application d'e-coaching personnalisé : pour poser des questions, visualiser ses progrès, calculer ses économies, avoir des conseils (disponible sur Play store et App store),
- **Les réseaux sociaux TIS** (Facebook, Instagram et TikTok) : une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter.

Les populations prioritaires de Mois sans tabac

Mois sans tabac cible les **fumeurs intentionnistes à l'arrêt**, c'est-à-dire, ceux qui ont envie d'arrêter de fumer, soit environ 60% des fumeurs, et plus particulièrement **les moins favorisés d'un point de vue socio-économique, âgés de 18 à 64 ans**.

Que sont les structures ambassadrices Mois sans tabac ?

Les ambassadeurs régionaux sont des structures financées par les Agences régionales de santé, en charge de soutenir le déploiement de l'opération en région, de recruter de nouveaux relais locaux et de dispenser des formations. Elles sont donc à même de vous accompagner dans la réalisation de vos actions Mois sans tabac (stands, ateliers, animations auprès des jeunes, etc.), (*cf* chap. « Vos référents ambassadeurs », p. 30).

Qui sont les acteurs engagés ?

C'est vous ! En tant que partenaire relais du Mois sans tabac auprès de vos administrés, salariés, patients ou encore vos clients.

En tant que collectivité, pourquoi mettre en place Mois sans tabac ?

Acteurs incontournables de la promotion de la santé, vous y jouez un rôle essentiel. Grâce à votre proximité avec les habitants, vous avez connaissance des besoins locaux et savez mobiliser un large réseau d'acteurs (professionnels de santé, associations, centres de formation, entreprises, etc.).

Mois sans tabac vous offre une occasion privilégiée d'affirmer votre **engagement en faveur d'une politique de santé de proximité, accessible, inclusive et structurante**, tout en contribuant à améliorer les conditions de vie de vos habitants et agents.

Faites de la prévention un levier fort de votre politique locale de santé. Mois sans tabac peut s'inscrire au sein de votre politique locale de santé au niveau de démarches telles que les contrats locaux de santé. En rejoignant Mois sans tabac, vous offrez à tous vos habitants – y compris les plus éloignés des soins – un accès concret à l'aide au sevrage.

Et en tant qu'employeur ? Vous avez également **un rôle structurant à jouer en matière de santé au travail.** Mois sans tabac constitue une opportunité idéale pour proposer des actions collectives de sensibilisation et d'accompagnement au sein de vos services, des actions collectives de sensibilisation et d'accompagnement en direction de vos collaborateurs.

Impulsez une dynamique collective, notamment auprès de vos partenaires locaux, en partageant et en diffusant les messages de prévention autour d'un enjeu de santé publique majeur.

Inscrivez votre action dans une campagne nationale reconnue, tout en renforçant votre stratégie territoriale. C'est un investissement durable pour la qualité de vie, la cohésion sociale et la maîtrise des dépenses de santé.

Inscrire Mois sans tabac sur mon territoire

La bonne mise en œuvre de ce type de dispositif nécessite la mobilisation de l'ensemble des services de votre collectivité. Pour créer un terreau favorable à cette mobilisation, il est nécessaire de :

- **Solliciter les structures ambassadrices régionales Mois sans tabac et de vous faire accompagner.** Elles pourront vous aider à connaître les bonnes pratiques et conseils d'organisation, afin de créer un dispositif adapté à votre territoire et durable dans le temps ;
- **Communiquer largement sur l'engagement de la collectivité dans le dispositif Mois sans tabac** et le **soutien apporté aux citoyens** dans cette démarche : autorisez-vous à voir « grand », à mobiliser l'ensemble des services de la collectivité ainsi que les acteurs du territoire (citoyens, professionnels de santé, structures sociales et médico-sociales, patients-experts, etc.) et à vous appuyer sur leurs ressentis et leurs perceptions pour affiner le projet collectivement ;
- **Mobiliser l'écosystème d'acteurs locaux autour de Mois sans tabac** pour fédérer et insuffler une dynamique générale autour du partage de connaissances (sur le dispositif, le sevrage tabagique, etc.) et du maillage territorial. L'objectif est de permettre à toutes les populations du territoire de bénéficier du dispositif (dont les plus vulnérables, celles éloignées géographiquement ou ayant un accès limité au système de santé, etc.) dans une volonté de réduire les inégalités sociales et territoriales de santé ;
- **Identifier les besoins et l'existant : associer** le plus tôt possible **les publics cibles/populations** dans une démarche de co-construction pour répondre au mieux à leurs attentes, lever des craintes et susciter l'adhésion et la participation du plus grand nombre à Mois sans tabac ;
- À l'issue de Mois sans tabac, **évaluer et valoriser** les bénéfices concrets et les ressentis des participants. Il convient aussi de présenter les difficultés rencontrées et les améliorations à prévoir dans un souci de transparence et de pérennisation du dispositif sur le territoire.

Grâce à la mobilisation de l'ensemble des services, acteurs et citoyens de la collectivité, vous contribuez à inscrire Mois sans tabac dans une démarche intersectorielle et systémique sur votre territoire !

En tant que collectivité, quelles actions puis-je proposer à mes administrés ?

Mois sans tabac est l'occasion pour vos administrés de se lancer dans le défi d'une démarche d'arrêt du tabac. Vous pouvez les soutenir en créant dans votre collectivité une dynamique favorable à la réussite de ce défi.

Pour cela, vous avez quatre leviers d'action à votre disposition : communiquer et sensibiliser votre population, accompagner les participants, organiser des événements et mobiliser les entreprises et associations locales.

Sensibiliser et communiquer

Diffuser largement la campagne en relayant les supports mis à votre disposition

Pourquoi ? Pour donner de la visibilité à la campagne Mois sans tabac, sensibiliser le grand public, renforcer la légitimité des acteurs et des initiatives locales, informer sur les aides à l'arrêt du tabac et encourager le passage à l'action.

Où ? Dans l'ensemble des médias de la ville, numériques et physiques, en amont de la campagne pour accroitre la mobilisation et la participation ; et pendant le mois du défi (novembre) pour faciliter l'accès aux actions et stimuler la motivation des participants.

Comment ? Commandez gratuitement les supports de communication (flyers, brochures, affiches, supports digitaux) sur le site partenaire de Mois sans tabac. Identifiez un référent pour la coordination de la diffusion. N'hésitez pas à associer l'ensemble des services, ainsi que les partenaires locaux.

Vous êtes une commune ? Appuyez-vous sur vos supports de proximité : bulletin municipal, affichage public, équipements sportifs ou culturels. Sollicitez les commerces de proximité, les professionnels de santé, les associations, les structures médico-sociales, etc.

Département ou région ? Vous pouvez mobiliser vos établissements publics, vos services de santé, ainsi que les services de transport. Pensez aussi à insérer les messages du Mois sans tabac dans vos propres campagnes ou à en faire la promotion lors de vos événements.

***>>>** La ville de Poix-de-Picardie a relayé la campagne Mois sans tabac via ses équipements municipaux, ses canaux numériques et la presse locale, assurant une large visibilité et une mobilisation collective sur le territoire. 6 mois avant le début du Mois sans tabac, a été organisée une rencontre territoriale à Poix-de-Picardie : l'occasion de présenter la campagne et ses outils pour accompagner au mieux son déploiement sur le territoire. Ensuite de juin à novembre 2023, six réunions COPIL et une réunion d'évaluation ont été organisées, avec des groupes de travail coordonnés par l'ambassadeur régional. La coordination entre les acteurs locaux est un aspect central de la bonne diffusion de la campagne.*

Quelques supports et photos des actions organisées dans le cadre de Mois sans tabac sur le territoire de Poix-de-Picardie en novembre 2023.[10]

Organiser des stands d'information Mois sans tabac

Pourquoi ? Pour mener une action de proximité et sensibiliser directement vos administrés à Mois sans tabac en organisant des stands d'information.

Où ? Dans les mairies, sur les marchés ou encore sur les places publiques de votre collectivité. Pour être au plus proche des habitants, privilégiez les espaces et moments de rassemblement favoris de votre population.

Comment ? Mobilisez des agents, des professionnels de santé ou des associations afin d'animer ces stands d'information. Ils seront l'occasion de présenter et d'échanger sur cette opération ainsi que, plus largement, sur l'arrêt du tabac. En amont, commandez gratuitement de la documentation sur le site partenaire Mois sans tabac.

***>>>** Dans la ville d'Haumont, dans les Hauts-de-France, l'action « Haut'mont du Souffle » a été organisée durant plusieurs éditions afin de faire la promotion de Mois sans tabac. A cette occasion, les équipes se mobilisaient durant le marché de la commune ou dans la zone commerciale afin d'interpeller, d'informer et de recruter les passants pour participer à Mois sans tabac. Ainsi, 8 micro-trottoirs ont aussi été réalisés dans ce cadre, près de lieux animés de la ville (abord de la mairie, centre commercial, lieux de vie, etc.) afin de communiquer sur l'action.*

***>>>** L'Association des Tabacologues Enthousiastes de l'île de La Réunion a organisé en 2024 des ateliers dans toute la région. Des stands, installés stratégiquement dans des lieux publics fréquentés (centres commerciaux, universités, salles de cinéma), étaient animés par des tabacologues pour informer, réaliser des tests de CO, distribuer des substituts nicotiniques et proposer des consultations individuelles.*

10 - Mois sans tabac - Hauts-de-France - Une ville en action dans le Mois sans tabac, Poix-de-Picardie

Animer des campagnes de communication sur les réseaux sociaux de sa collectivité

Pourquoi ? Les réseaux sociaux sont des outils performants et peu coûteux pour communiquer avec vos administrés, y compris sur Mois sans tabac ! Des publications régulières sur les réseaux sociaux vous permettront de les informer directement sur le défi et les inciter à s'y inscrire, ou encore de les tenir au courant des actions mises en place dans votre collectivité pour susciter ou renforcer leur motivation.

Où ? Directement sur vos réseaux sociaux propriétaires. Que vous soyez sur Facebook, Instagram, Snapchat, Youtube ou encore Tiktok, communiquez auprès de vos administrés. Vous pouvez choisir les messages et les plateformes selon le profil des administrés que vous ciblez (âge notamment) et les créations que vous souhaitez produire (vidéo, carrousels texte, photos...).

Comment ? Deux solutions s'offrent à vous. Faites appel à vos agents en interne (chargé de communication, community manager...) pour publier sur vos réseaux sociaux les messages Mois sans tabac. Retrouvez des exemples de messages sur le site www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr ou mobilisez vos administrés pour recueillir des témoignages à diffuser (ex-fumeurs, professionnels de santé ...). Sinon, retrouvez directement sur les réseaux sociaux Tabac info service (Facebook, Instagram et TikTok) des publications à repartager sur vos propres réseaux sociaux.

>>> En 2024, le service communication de la ville de Vincennes (Ile-de-France) a relayé les actions des assistantes sociales du pôle « Accompagnement social » de la ville qui ont proposé aux personnes accompagnées un soutien à l'arrêt du tabac à l'occasion de Mois sans tabac. Des affiches, articles publiés sur le site et dans le magazine Vincennes-Info, ainsi qu'une publication sur les réseaux sociaux ont été réalisés dans le cadre de cette promotion.

Organiser des colloques, conférences, débats, tables rondes

Pourquoi ? Pour informer, sensibiliser et engager le dialogue autour du tabagisme et de l'arrêt du tabac. Ces temps d'échange permettent d'explorer le sujet sous différents aspects (santé, environnement, aménagements, etc.) et de répondre aux interrogations du grand public. Ils peuvent cibler un public large comme plus spécifique (jeunes, professionnels de santé, du secteur social, etc.).

Où ? Dans les salles municipales, les maisons de quartier, les missions locales, les lieux culturels ou tout autre lieu d'accueil. Pour toucher un public plus large, ces rencontres peuvent s'inscrire dans le cadre d'un événement organisé par la collectivité durant Mois sans tabac (forum associatif, journée de sensibilisation, etc.).

Comment ? Prévoyez une communication ciblée en amont pour mobiliser les citoyens et une animation dynamique de l'événement (modérateur, temps de questions-réponses, etc.). N'hésitez pas à solliciter des intervenants locaux pour qu'ils partagent leurs expériences (acteurs associatifs, professionnels de santé, anciens fumeurs, etc.). Cela permettra de les mettre en valeur et renforcera l'impact de votre action. En complément, mettez à disposition des ressources utiles (brochures, kits Mois sans tabac, contacts de professionnels tabacologues, etc.) : les participants pourront repartir avec ces outils concrets et les utiliser a posteriori. Pour l'organisation, des titres de sessions/interventions attractifs et positifs contribueront à capter l'intérêt du public et à encourager sa participation.

>>> En Centre-Val-de-Loire, le collectif Mois sans tabac a organisé en septembre 2024 un colloque régional professionnel dédié au Mois sans tabac au Muséum d'histoire naturelle de Bourges.
Cet événement a sensibilisé les professionnels du territoire à l'impact du dispositif et aux actions portées, et leur a permis d'approfondir leurs connaissances sur les substituts nicotiniques, l'aller-vers, l'entretien motivationnel et la vape.

>>> La Métropole d'Orléans, avec l'appui de la Communauté professionnelle territoriale de santé orléanaise (CPTS'O), a organisé en novembre 2024 une conférence ouverte au grand public sur le thème « Éviter les cancers : facteurs de prévention et sevrage tabagique, un doublé gagnant ». Cet événement, durant lequel sont intervenus un tabacologue et un oncologue, s'intégrait dans le dispositif « Rendez-vous de la santé » mis en place par la Métropole.

Dans ce même cadre, une session ciné-débat a été organisée au cinéma des Carmes autour du film « Une affaire de principe »[11], animée par un tabacologue et un chirurgien-dentiste. Une quinzaine de participants y ont assisté et ont pu échanger directement avec les professionnels intervenants

Proposer un accompagnement de proximité aux participants

Mettre en place des groupes de soutien

Pourquoi ? Pour encourager et faciliter l'arrêt du tabac, les groupes de soutien offrent un espace bienveillant pour partager expériences, conseils et motivation. De plus, ils favorisent la solidarité et l'entraide entre pairs.

Où ? Dans un lieu calme et accessible : salle associative, local municipal, centre social ou espace santé. Pour favoriser la disponibilité et la régularité des rendez-vous ou pour toucher un public plus large, pensez également à proposer un format en ligne.

Comment ? Mobilisez des professionnels de santé ou des associations formés à l'accompagnement à l'arrêt du tabac. Organisez des rencontres régulières pendant Mois sans tabac et encouragez les échanges en dehors des séances via des boucles WhatsApp ou des groupes de discussion. Assurez une large communication de vos actions pour informer vos administrés de ces rendez-vous.

Vous êtes une commune ? Mettez à disposition vos locaux et nouez des partenariats avec les professionnels de santé et associations spécialisées sur le territoire. Valorisez la démarche auprès des agents et des habitants.

Département ou région ? Vous pouvez appuyer les acteurs locaux en leur proposant un soutien logistique ou financier, et intégrer ces groupes de soutien dans vos plans de prévention ou votre politique de santé publique.

11 - Ce thriller politique traite de l'impact du lobbying de l'industrie du tabac au niveau européen.

>>> À Beaumont-sur-Oise, la Ligue contre le cancer du Val-d'Oise, en partenariat avec la Communauté de communes du Haut Val-d'Oise (CCHVO), a lancé dès le début de Mois sans tabac un groupe de soutien à l'arrêt du tabac. Les séances hebdomadaires se sont déroulées dans une salle du centre aquatique du Haut Val-d'Oise, offrant ainsi une double approche mêlant accompagnement au sevrage et activité physique adaptée. La CCHVO a pris en charge la communication autour de cette initiative.

Distribuer des kits d'aide à l'arrêt du tabac

Pourquoi ? Pour accompagner vos administrés qui participent à Mois sans tabac et inciter des fumeurs à y participer.

Où ? Des kits Mois sans tabac peuvent être mis à disposition des fumeurs dans les établissements que vous gérez sur votre territoire ou lors des événements que vous organisez.

Comment ? Effectuez votre commande gratuite des kits d'aide à l'arrêt du tabac sur le site partenaire Mois sans tabac. La livraison en France hexagonale peut prendre approximativement jusqu'à 10 jours ouvrés, alors que celle vers les DROM passent par vos ambassadeurs régionaux. Il est donc important d'anticiper votre commande.

Organiser des consultations gratuites

Pourquoi ? Pour inciter le public à parler du tabac et favoriser l'échange avec un professionnel de santé local. Ce type d'action permet de faire vivre concrètement ce qu'est un accompagnement dans une démarche d'arrêt du tabac tout en proposant un moment privilégié et individuel.

Où ? Dans les centres de santé, le CCAS, dans les établissements de santé, la mission locale ou les services, les entreprises de votre collectivité ou encore sur les stands que vous organisez.

Comment ? Sollicitez des professionnels de santé municipaux, libéraux ou associatifs. C'est une opportunité pour eux de mettre en valeur leur engagement pour la prévention du tabagisme et de rencontrer le public autrement. Si vous avez des consultations au sein de votre collectivité financées par la CNAM, elles peuvent aussi être valorisées à cette occasion.

NB : Si des consultations sont organisées en extérieur, l'avis du Conseil départemental de l'Ordre des professionnels de santé considérés est recommandé. La mise en place d'un espace se prêtant à l'échange, garantissant la confidentialité est à privilégier.

>>> En Bretagne, des consultations délocalisées sont organisées et financées dans toute la région par des acteurs variés afin de toucher des publics plus éloignés des lieux de santé. Ces consultations sont organisées en zones rurales, semi-rurales ou dans les quartiers prioritaires dans le cadre de la politique de la ville. Elles peuvent être installées dans des lieux fixes (maisons de l'emploi, maisons de service au public, centres sociaux, épiceries sociales, chantiers d'insertion, missions locales, points santé...) ou en itinérant.

>>> En région PACA, la mairie de Cavaillon a mis en place en 2021 des consultations individuelles et atelier collectif à la Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) pour accompagner et soutenir les patients souhaitant arrêter de fumer. 128 entretiens individuels ont été réalisés par les professionnels de la MSP.

Organiser des événements et animations

Mettre en place des séances d'activité physique et de pratique artistique

Pourquoi ? Pour créer une dynamique collective, favoriser la découverte de nouveaux loisirs et encourager la pratique d'une activité physique bénéfique à l'arrêt du tabac et à rester en bonne santé ! C'est une opportunité pour les associations sportives et artistiques locales de se faire connaître et favoriser l'inscription de nouveaux adhérents.

L'activité physique favorise-t-elle l'arrêt du tabac ?

L'activité physique est **un soutien au sevrage tabagique**. Elle offre des bénéfices significatifs à court terme, notamment la réduction de l'envie irrépressible de fumer, de l'irritabilité et de l'anxiété. Elle aide également à limiter la prise de poids pouvant être liée à l'arrêt du tabac. Parallèlement à cela, l'arrêt du tabac permet de meilleures performances sportives en améliorant la capacité pulmonaire, la récupération après l'effort, l'endurance, etc.[12]

Ainsi, l'activité physique aide à mieux gérer les symptômes de sevrage et à améliorer les capacités physiques !

Où ? Dans les structures sportives et socio-sportives de votre collectivité (gymnases, stades, salles polyvalentes, maisons sport-santé), mais aussi en extérieur : parcs, places publiques, etc. L'organisation de ces séances doit s'adapter au public visé (accessibilité, type d'activité proposé, horaires, etc.).

Comment ? Mobilisez les éducateurs d'activité physique adaptée, les éducateurs sportifs et les associations locales pour proposer des séances accessibles à tous : marche, yoga, renforcement musculaire adapté, danse, etc. Ces ateliers peuvent être ponctuels ou intégrés à un programme hebdomadaire pendant le mois de novembre. En plus de promouvoir les compétences locales et de créer du lien social, profitez de l'occasion pour diffuser des messages de prévention (kits Mois sans tabac, information sur l'aide à l'arrêt, ...).

>>> En 2024, le centre médico-sportif du Blanc-Mesnil proposait différentes activités dans le cadre de Mois sans tabac, dont des ateliers Sport santé avec des coachs médico-sportif et des ateliers nutrition avec un diététicien du sport. Par ailleurs, deux médecins du sport et un tabacologue sont intervenus dans les écoles primaires (CM2) ainsi que dans plusieurs collèges, dont des classes Sport-Études, pour revenir sur les risques des produits du tabac (cigarette, snus), de la chicha, et des puffs (désormais interdites à la vente en France). Au total, près de 500 personnes ont pu être sensibilisées durant l'opération et 100 fumeurs ont été recrutés dans le cadre du Mois sans tabac.

>>> Avec le soutien de l'ARS Occitanie, des villages Mois sans tabac ont été mis en place en novembre 2024 dans plusieurs communes de la région.
À cette occasion, une variété d'animations sportives a été mise en place :

- ***Des séances d'activité physique (Toulouse, Gramat, Espezel, etc.)***
- ***Des séances-démos d'une heure de cross fit, danse country et danse adaptée (Alès)***
- ***Des vélos-smoothies (Uzès/Saint-Quentin-la-Poterie)***

12 - https://www.promotion-sante-ara.org/publications/mois-sans-tabac-edition-2024-focus-n-31-octobre-2024

Mettre en place des ateliers bien-être

Pourquoi ? Pour sensibiliser les participants à Mois sans tabac, mais surtout pour les motiver et les outiller pour un mieux-être global.

Où ? Dans des lieux accueillants et identifiés : maison des associations, centre social, médiathèque, salle municipale. Privilégiez des espaces familiers où les habitants viennent spontanément. Vous pouvez aussi miser sur des espaces atypiques : musées, parcs et jardins, etc. pour booster la participation à votre événement.

Comment ? Avec des professionnels (sophrologues, diététiciens, éducateurs sportifs, etc.) ou des associations locales. Construisez un programme sur plusieurs semaines ou proposez quelques séances ciblées pendant Mois sans tabac. Relayez largement l'information sur vos supports de communication et distribuez des brochures thématiques pour toucher efficacement votre public.

Vous êtes une commune ? Mettez en place ces ateliers en partenariat avec les centres de santé ou les associations locales, et utilisez les équipements municipaux pour faciliter l'organisation.

Département ou région ? Vous pouvez coordonner et soutenir la programmation sur votre territoire, en mobilisant vos réseaux de prévention, en facilitant la logistique et en relayant les ateliers dans les établissements dont vous avez la charge.

>>> En 2019, la commune de Lille, en partenariat avec le comité de la Ligue contre le cancer du Nord (59), a organisé 13 ateliers bien-être individuels pour accompagner les fumeurs dans leur démarche d'arrêt. Ces séances, axées sur la gestion du stress et la détente, incluant notamment des pratiques de sophrologie et de réflexologie.

Organiser des courses, marches et collectes de mégots

Pourquoi ? Pour sensibiliser autrement aux méfaits du tabagisme, associez activité physique, engagement citoyen et protection de l'environnement. Ces actions valorisent les bénéfices du sevrage (meilleur souffle, endurance) tout en créant un moment collectif et positif.

Où ? Dans des lieux publics accessibles, adaptés et fréquentés : parcs, bords de rivière, centres-villes ou zones touchées par la pollution des mégots (gares, arrêts de bus, places).

Comment ? Organisez un parcours incluant des étapes avec des stands d'information sur l'arrêt du tabac, l'activité physique, etc. Pour les collectes de mégots, prévoyez le matériel nécessaire et valorisez les résultats obtenus. Impliquez vos services (jeunesse, sport, propreté, santé), les associations sportives ou de santé, les centres de loisirs, les conseils de jeunes ou encore les établissements de santé afin d'ancrer l'événement dans la vie de quartier.

>>> La commune de Chinon, en partenariat avec la Ligue contre le cancer (37), ainsi que le CLS du Pays du Chinonais et les associations Sport Santé dans le Pays du Chinonais et Action Sport Santé Nutrition, a organisé en 2021 une marche sans tabac de 5 km ponctuée de stands d'information sur le tabagisme. L'événement a permis de sensibiliser le public et d'encourager les inscriptions au Mois sans tabac dans un esprit collectif.

Les erreurs à éviter

Les cendriers de poche, souvent présentés comme une solution écologique pour limiter la pollution par les mégots, peuvent normaliser et faciliter le tabagisme en donnant aux fumeurs l'illusion de consommer de manière responsable, sans freiner leur habitude.

Les programmes de recyclage des mégots pilotés par l'industrie du tabac leur permettent de « verdir » leur image, sans régler le problème environnemental à la racine. Les collectivités peuvent privilégier la prévention, la mise en place de zones sans tabac, et la gestion des mégots comme déchets toxiques via des filières indépendantes. Agir ainsi garantit une démarche éthique et efficace, loin des conflits d'intérêts.

L'objectif premier ne doit pas être détourné : pour promouvoir la santé et protéger la planète, il s'agit avant tout de réduire la consommation de tabac et de dénormaliser sa consommation.

Mettre en place des espaces sans tabac

Pourquoi ? Pour invisibiliser le tabac et participer à sa dénormalisation de l'espace public, pour protéger la population du tabagisme passif, notamment les enfants, et pour lutter contre la pollution des mégots.
Depuis le 1er juillet 2025, il est interdit de fumer dans les parcs, sur les plages, sous les abribus, ainsi qu'aux abords des écoles, des bibliothèques et des équipements sportifs. Cette règlementation, combinée avec la campagne Mois sans tabac, constitue une opportunité idéale pour sensibiliser vos habitants et les accompagner vers un environnement plus sain et l'adoption de comportements plus responsables.

Où ? Par arrêté municipal, il est possible de mettre en place des espaces sans tabac (et sans vapotage) dans des espaces non-couverts par le décret (abords de la mairie, marché, etc.).

Comment ? Adoptez un arrêté municipal et installez une signalétique claire[13] pour officialiser l'interdiction. Vous pouvez faire appel à la Ligue contre le cancer[14] pour un accompagnement complet dans la mise en place de ces espaces. Mobilisez aussi des instances participatives locales (Conseil municipal des jeunes, Conseil des enfants, etc.) pour porter et dynamiser le projet.

13 - https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/espaces-sans-tabac#:~:text=La%20signalisation%20identifiant%20les%20espaces,visibilit%C3%A9%20des%20espaces%20sans%20tabac.
14 - Contact | Ligue contre le cancer

Vous êtes une commune ? Allez plus loin que ce qui est règlementairement prévu en ciblant l'ensemble des espaces publics fréquentés par les plus jeunes et les espaces passants. Valorisez ces initiatives lors de Mois sans tabac.

Département ou région ? Vous pouvez créer des Espaces sans tabac autour des établissements sous votre responsabilité : collèges, lycées, centres sociaux et médico-sociaux, structures culturelles, pôles jeunesses, EHPAD, etc. Intégrez la signalétique dans vos actions de prévention et diffusez les supports dans les établissements concernés.

>>> À Carrières-sur-Seine (Yvelines), 20 zones ont été labellisées "Espaces sans tabac" avec le soutien de la Ligue contre le cancer des Yvelines (78). L'opération, lancée pendant le Mois sans tabac en 2021, a mobilisé élus, écoles et habitants, avec une large visibilité grâce à la signalétique et à la distribution de kits d'aide à l'arrêt dans les lieux publics.

Mobiliser les entreprises et associations locales

Collaborer avec les associations et les structures locales

Pourquoi ? Pour mener une action de proximité et sensibiliser directement vos administrés à Mois sans tabac en partenariat avec les acteurs associatifs ou autres organisations.

Où ? Sur le territoire de votre collectivité.

Comment ? Sollicitez et collaborez avec des associations ou des organisations locales sportives, culturelles, festives, etc. pour inclure Mois sans tabac dans leurs activités. À vous d'ajuster le type de relation en fonction de la situation, et de voir si une collaboration suffit ou s'il est nécessaire de définir un partenariat plus établi avec une convention.

Vous êtes une commune ? Une course, une fête de quartier ou un vide-grenier peut être l'occasion de relayer et inciter à participer au défi Mois sans tabac.

Département ou région ? Vous pouvez profiter d'événements festifs (courses, festivals...) pour relayer et inciter à participer au défi Mois sans tabac.

>>> Dans le Grand Est, à Nancy, l'association Addictions France en lien avec la Métropole du Grand Nancy à mobiliser le domaine sportif de haut niveau pour des actions de visibilité du Mois sans tabac dans les rencontres sportives. Le projet a été déployé sur 5 sites de la Métropole à 5 dates différentes en novembre 2024.

>>> À Nantes, en 2024, Addictions France Pays de la Loire et ses partenaires locaux ont intégré Mois sans tabac à la manifestation d'un village aux couleurs d'Halloween organisée par l'association des commerçants sur une place du centre-ville[15].

Organiser des défis entre les entreprises locales

Pourquoi ? Encourager la participation des entreprises locales à Mois sans tabac permet de renforcer l'engagement communautaire et de promouvoir un environnement de travail sain. Les défis inter-entreprises créent une dynamique de groupe positive, motivent les employés à arrêter de fumer ensemble, et favorisent un esprit de solidarité et de compétition amicale. Les entreprises locales peuvent également jouir d'un fort ancrage territorial et être visible, aussi les impliquer permet de sensibiliser un large public à l'arrêt du tabac et de montrer l'implication active des entreprises sur un sujet d'intérêt général.

Où ? Ces défis peuvent être organisés au sein des entreprises locales (comme les commerçants), des parcs industriels, ou même en collaboration avec des chambres de commerce locales. Les espaces de coworking, les salles de réunion des entreprises, ou tout autre lieu de rassemblement professionnel peuvent servir de cadre à ces initiatives. Pour maximiser l'impact, envisagez d'impliquer plusieurs entreprises d'un même secteur ou d'une même zone géographique.

Comment ? Plusieurs types de défi peuvent être organisés : concours du meilleur soutien à Mois sans tabac (affichage, organisation de stands par exemple lors de marches ou de courses organisées dans la collectivité), concours de vidéos de promotion de Mois sans tabac, nombre d'employés inscrits, les meilleures pauses saines...

La première étape est de contacter les entreprises locales pour les informer du défi et les inviter à participer via des newsletters déjà existantes ou les réseaux sociaux. Les entreprises intéressées pourront recevoir des informations plus précises concernant les règles du défi et les attentes. Pour animer le défi, notamment s'il est prévu sur plusieurs semaines, des événements pourront être organisés. A la fin du défi, une cérémonie de clôture peut être mise en place pour célébrer les succès et remettre les récompenses aux meilleures entreprises.

En impliquant les entreprises locales dans Mois sans tabac, vous créez et élargissez la communauté de soutien qui encourage l'arrêt du tabac et promeut un mode de vie plus sain pour tous.

Inciter les commerçants de votre collectivité à afficher leur soutien au Mois sans tabac

Pourquoi ? Les commerçants sont à la fois vos administrés et des acteurs importants du quotidien de la collectivité. Les sensibiliser à Mois sans tabac permet de les inclure dans la dynamique globale d'arrêt du tabac, et d'être le relais des actions que vous mettez en place sur votre territoire.

15 - Mois sans tabac - Pays de la Loire

Où ? Incitez les commerçants à participer à vos actions sur le territoire et à afficher leur soutien dans leurs magasins et/ou dans leurs vitrines.

Comment ? Informez-les dès fin septembre du début de Mois sans tabac, de ces objectifs et de vos actions par vos réseaux de communication habituels. Puis, deux options s'offrent à vous pour qu'ils soient le relais de vos actions Mois sans tabac. Remettez-leur directement des supports de communication à afficher et à distribuer dans leurs commerces (affiches, kit d'aide à l'arrêt du tabac, dépliants...), ou proposez-leur de s'inscrire gratuitement sur le site partenaire Mois sans tabac, afin de commander le matériel de communication qui les intéresse.

En tant que **commune, département ou région** vous avez un lien privilégié avec les commerçants de votre territoire. Informez directement les représentants des commerçants aux conseils municipaux, départementaux ou régionaux ou par les associations de commerçants locaux.

En tant qu'employeur, quels leviers mobiliser auprès des agents de ma collectivité ?

Vous pouvez aussi agir auprès de vos agents en créant les conditions bénéfiques à l'initiative et à la réussite du Mois sans tabac.

N'hésitez pas à consulter la plateforme « Les Employeurs pour la Santé », qui est un dispositif proposé par Santé publique France pour accompagner les structures publiques, privées et associatives dans une démarche de prévention et de promotion de la santé de leurs collaborateurs, notamment en matière d'arrêt du tabac.

Montrer votre engagement et votre soutien en tant qu'employeur

Pourquoi ? Pour afficher l'engagement de votre organisation en faveur de la santé et encourager les collaborateurs à s'impliquer dans Mois sans tabac. Cela crée un climat bienveillant et valorise votre politique de prévention.

Où ? Sur l'intranet, la messagerie (signatures de mail), les bulletins de paie, dans les restaurants collectifs (sets de table) et les lieux de passage.

Comment ? Mobilisez vos services internes (RH, communication, santé au travail, etc.) pour relayer les messages du Mois sans tabac. Installez affiches, stands d'information, signatures de mail(s) ou messages dans les bulletins de paie. Commandez gratuitement les éléments de communication sur https://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr. Les services de santé au travail ou des associations spécialisées peuvent vous accompagner (*cf.* chap. « Formation et mobilisation et des services de santé au travail »).

>>> En 2024, la Haute-Corrèze Communauté a organisé, en partenariat avec la Ligue contre le cancer de Corrèze (19), un atelier de prévention tabac à destination de ses agents dans le cadre du Mois sans tabac. Cette action comprenait un stand d'information, de la documentation et un affichage pour présenter l'opération et encourager les inscriptions.

Créer un groupe de soutien local

Pourquoi ? Pour soutenir les agents dans leur arrêt du tabac en s'insérant dans leur quotidien, en misant sur la dynamique de groupe, le partage et l'entraide.

Où ? Dans un lieu calme (salle de réunion, espace de pause) ou en ligne pour toucher le plus de personnes.

Comment ? Sondez les volontaires via un canal interne, puis organisez des rencontres animées par un salarié formé ou un intervenant extérieur, afin de favoriser le dialogue, de partager des conseils pratiques et de proposer un accompagnement entre pairs. Communiquez largement sur ce dispositif.

Vous êtes une commune ? Sollicitez un professionnel de votre centre de santé (formez-le, si besoin) et proposez des groupes de soutien à vos agents et mettez à disposition des locaux municipaux pour faciliter leur mise en place. Valorisez cette action et invitez les entreprises privées locales à faire de même.

Département ou région ? Vous pouvez encourager vos agents à rejoindre ces groupes et faciliter leur mise en place dans les établissements sous votre responsabilité. Faites connaître cette démarche auprès des acteurs du territoire et vos partenaires pour impulser une dynamique collective.

Proposer des activités à la place des pauses cigarettes

Pourquoi ? Encourager les agents des collectivités à adopter des pauses saines est une initiative bénéfique pour améliorer leur bien-être et leur productivité. Il s'agit de remplacer les pauses traditionnelles, souvent associées à des habitudes moins saines comme fumer, par des activités revitalisantes. Cela contribue non seulement à l'amélioration de la santé physique et mentale des agents, mais favorise également un esprit d'équipe et une culture du bien-être. Ces bonnes habitudes prises à l'occasion de Mois sans tabac peuvent ensuite s'inscrire dans le temps.

Où ? Ces pauses saines peuvent être organisées dans divers espaces au sein des bâtiments administratifs, comme des salles de détente dédiées, des espaces verts à proximité, ou même des couloirs aménagés pour des activités légères. Les collectivités peuvent également collaborer avec des parcs locaux ou des centres communautaires pour offrir des environnements variés et stimulants.

Comment ? Différentes activités peuvent être mises en place, par exemple la création d'un espace détente accessible à tous intégrant des activités ludiques. Si un budget peut être mobilisé, l'achat d'une table de ping-pong ou d'un baby-foot peut être imaginé. Si ce n'est pas le cas des solutions existent, comme la mise en place d'un coloriage géant où chacun peut participer. Un espace avec des plantes vertes, des assises, des tapis de yogas peut également inviter les agents à se détendre loin de la pause cigarette. Des pauses qui renforcent la motivation et la cohésion des équipes autour d'un groupe de marche (sans cigarette) ou de course à pied. Enfin, vous pouvez collaborer avec des praticiens ou des professionnels de santé ou du sport pour animer des sessions.

Quelles que soit les activités envisagées, n'oubliez pas d'informer vos collaborateurs de ces nouvelles initiatives grâce à des communications internes et à proposer un calendrier. N'hésitez pas à recueillir l'avis de vos collaborateurs pour intégrer de nouvelles idées : ces initiatives peuvent même perdurer au-delà de Mois sans tabac !

Participer au challenge inter-structures

Pourquoi ? Participer au Challenge Inter-Structures de Mois sans tabac est une opportunité unique pour les collectivités de s'engager activement dans une campagne de santé publique d'envergure nationale. Ce challenge permet non seulement de sensibiliser les agents et les citoyens aux dangers du tabagisme, mais aussi de promouvoir un esprit d'équipe et de solidarité au sein de votre collectivité. En relevant des défis ludiques et éducatifs, vous contribuez à créer un environnement plus sain et à encourager l'arrêt du tabac de manière collective et motivante.

Où ? Ce challenge peut être organisé au sein de vos locaux administratifs, dans les centres communautaires, ou tout autre structure qui accueille des agents de votre collectivité. L'objectif est de toucher un large public et d'impliquer différents groupes (crèches, écoles, etc.).

Comment ? C'est très facile, contactez l'ambassadeur de votre région et remplissez le formulaire d'inscription ; puis laissez-vous porter. Engagez vos équipes dans les défis proposés tout au long du mois de novembre. Ces défis peuvent inclure des ateliers éducatifs, des campagnes de sensibilisation, des compétitions amusantes, ou des activités créatives autour du thème de l'arrêt du tabac. Utilisez les ressources et les outils mis à disposition par les organisateurs pour animer ces activités et maximiser leur impact.

Former et mobiliser les services de santé au travail

Pourquoi ? Les médecins et infirmiers du travail sont autorisés à prescrire des substituts nicotiniques depuis 2016. Ils disposent de moments privilégiés et propices pour sensibiliser les salariés et agents à l'arrêt du tabac[16]. Mois sans tabac constitue une opportunité de former ces professionnels des services de santé au travail (SST) au repérage et à l'intervention brève en tabacologie afin de les intégrer de manière plus systématique dans leurs pratiques professionnelles.

Où ? Les professionnels des services de santé au travail peuvent être formés directement dans leurs locaux (formations sur site, webinaires, etc.) ou dans des lieux de formation externes.

Par ailleurs, des actions Mois sans tabac peuvent être menées directement auprès des salariés par les SST pendant :

- les visites médicales programmées ;
- les consultations de suivi des salariés et agents ;
- les permanences organisées ponctuellement par le SST (au sein de leurs locaux ou en entreprise) ;
- lors d'événements thématiques organisés au sein de l'entreprise/de la collectivité.

16 - HAS. Label - Usage de substances psychoactives : prévention en milieu professionnel. Recommandation de bonne pratique - label, juillet 2025. Lien : Haute Autorité de Santé - Label – Usage des substances psychoactives : prévention en milieu professionnel

Comment ? Plusieurs actions peuvent être mises en place pour mobiliser les SST au sein de votre collectivité :

- Organiser des réunions d'information auprès des professionnels des SST locaux pour leur expliquer les objectifs de l'opération, les ressources disponibles pour agir à leur niveau (formations à leur disposition, kits Mois sans tabac, affiches, etc.) et le rôle qu'ils peuvent jouer auprès des agents et des patients.
- Proposer aux professionnels des SST de participer à des formations et ateliers de sensibilisation au repérage et à la prise en charge du tabagisme organisés dans le cadre de Mois sans tabac. L'objectif est aussi d'encourager les professionnels à proposer un accompagnement au sevrage tabagique lors de leurs futures consultations : conseils, prescription de substituts, orientation vers les services et professionnels appropriés.
- Impliquer les SST de façon globale dans la communication de l'opération, par exemple par la distribution de kits aux agents lors de visites médicales ou en les sollicitant lors d'animations ponctuelles : stands d'information, ateliers de discussion collectifs, etc.
- Valoriser leur engagement auprès de la collectivité dans le cadre de l'opération (relais par des journaux locaux, communication par mail aux agents de la collectivité, etc.).

Les services de santé au travail des collectivités sont des acteurs clés pour vous aider à déployer Mois sans tabac. Des formations gratuites, en présentiel ou en visioconférence, leur sont accessibles *via* les ambassadeurs Mois sans tabac sur des thématiques variées : l'intervention brève en tabacologie, prescription de substituts nicotiniques, etc.

>>> En 2021, une action de sensibilisation de salariés suivis en santé au travail à Mulhouse (2021) a été engagée avec le soutien des médecins du travail, infirmiers et assistants d'accueil du centre médical Europe. Plusieurs actions de communication ont été portées dans ce cadre : disposition d'affiches dans les locaux, spots d'information sur les télévisions en salle d'attente, distribution de documentations ciblées Mois sans tabac (notamment les kits), port du badge Mois sans tabac par l'ensemble de l'équipe. Parallèlement à cela, les patients fumeurs se sont vus proposer un accompagnement et une orientation vers des structures adaptées pour l'accompagnement au sevrage tabagique. Durant cette opération, 258 fumeurs ont été reçus en consultation par un médecin ou infirmier du travail et se sont vus proposer des conseils minimaux en matière de sevrage tabagique.

Ressources utiles

Pour encourager l'implication des professionnels de santé au travail dans le repérage et la prise en charge du tabagisme, plusieurs outils et ressources sont à leur disposition :

- **Addict'aide Pros :** cette plateforme, consacrée à la prévention des addictions en milieu professionnel, propose un panel d'outils et de ressources utiles aux professionnels des SST en matière de prévention du tabagisme.

https://www.addictaide.fr/pro

Une fiche pratique est proposée aux médecins et infirmiers de santé au travail pour repérer et accompagner l'arrêt du tabac chez les salariés et agents fumeurs.

Disponible ici : https://www.addictaide.fr/pro/guide/quelques-conseils-pour-aider-a-l-arret-du-tabac

- **Site du RESPADD (Réseau des établissements de santé pour la prévention des addictions) :** cette association propose en continu des formations au RPIB[17] tabac en présentiel ou en distanciel pour s'adapter aux contraintes de chaque professionnel. Plusieurs flyers, affiches, guides à destination des professionnels (« Premiers gestes en tabacologie ») ou des patients (« Accompagner l'arrêt du tabac avec succès ») sont disponibles gratuitement à la commande.

Disponible ici : https://www.respadd.org

Former des agents à la médiation des espaces sans tabac

Pourquoi ? Pour faire vivre la politique de prévention du tabagisme sur les lieux de travail grâce à une approche de proximité, portée par des pairs. Les médiateurs facilitent le dialogue et renforcent l'adhésion aux espaces sans tabac aux abords des lieux de travail des agents.

Où ? Dans les zones extérieures où il y a un espace sans tabac : entrées des bâtiments, parkings, abords des lieux de pause, escaliers de secours, etc.

Comment ? Mobilisez des volontaires pouvant être formés par les ambassadeurs régionaux de Mois sans tabac. Organisez des passages réguliers, avec des distributions de kits, d'affiches, ... (disponibles sur le site partenaire de Mois sans tabac).

Vous êtes une commune ? Proposez de la médiation dans vos bâtiments et lieux municipaux dotés d'espaces sans tabac. Cette démarche peut s'inscrire dans votre politique RH de prévention santé.

Département ou région ? Vous pouvez coordonner des actions à plus grande échelle en mobilisant des médiateurs dans les établissements dont vous avez la charge. Organisez des temps de sensibilisation intercommunaux, soutenez la formation de volontaires sur plusieurs sites, et mettez à disposition des kits ou supports aux collectivités volontaires.

17 - Le RPIB (Repérage précoce et l'intervention brève) est un outil de prévention à destination de professionnels dont l'objectif est de repérer les consommations de substances psychoactives à risque (dont le tabac) chez les patients et usagers qu'ils accompagnent afin de tendre vers une diminution de ces consommations.

Et après Mois sans tabac ?

Mois sans tabac constitue un moment clé pour initier un sevrage chez de nombreux fumeurs. Cependant, pour en maximiser les impacts, il est essentiel de pérenniser l'accompagnement proposé durant l'opération, que ce soit via la mobilisation de relais locaux (professionnels de santé, centres de santé municipaux, associations, etc.) ou via le service téléphonique, le site Internet et l'application Tabac info service. Ces acteurs et services peuvent assurer un suivi du sevrage sur le long terme, y compris pour les personnes ayant rechuté.

Dans cette perspective, en tant que collectivités, vous avez un rôle central à jouer, notamment en faisant perdurer sur l'année des actions portées durant l'opération (groupes de soutien, prise en charge de populations vulnérables, sessions d'activité physique adaptée, etc.). Vous pouvez également soutenir et/ou poursuivre des collaborations menées avec les structures sociales, médico-sociales, sportives ou culturelles ayant participé à Mois sans tabac, en facilitant l'accessibilité physique ou financière et ainsi l'engagement durable de vos administrés dans la démarche.

Pour montrer son **engagement volontaire et durable** dans la lutte contre le tabagisme, votre collectivité peut mobiliser les acteurs locaux (dont les services de santé au travail) lors d'événements comme la Journée mondiale sans tabac (les 31 mai, chaque année). Cet engagement peut s'inscrire dans une **stratégie territoriale de santé publique adaptée aux enjeux locaux et pérenne**. À ce titre, la Ligue contre le cancer peut accompagner les collectivités dans le déploiement et la labellisation d'espaces sans tabac (*cf* chap. « Ressources et accompagnement », p.28) : bâtiments publics, administrations publiques, infrastructures sportives et socio-culturelles, etc. D'autres lieux peuvent être investis en matière de dénormalisation du tabagisme, comme les dispositifs de transports en commun (abribus, autocars, stations gérées par la collectivité), notamment en mobilisant leurs supports d'affichage pour diffuser des messages de prévention.

Pour garantir l'effectivité de ces mesures, il est essentiel de soutenir et former les agents de la collectivité (ASVP, agents volontaires, services civiques, etc.) à la médiation au respect des espaces sans tabac et à l'orientation vers des dispositifs d'aide à l'arrêt. Cette implication des agents passe également par l'application des interdits protecteurs (interdiction de vente aux mineurs[18]). Dans ce cadre, des actions de sensibilisation ou de médiation auprès

18 - Code de la santé publique, art. L3511-2-1 (modifié par la loi n° 2009-879 du 21 juillet 2009). Journal officiel de la République française, n° 0171, 22 juillet 2009, texte n° 6. Lien : https://www.legifrance.gouv.fr/codes/article_lc/LEGIARTI000020895425/2009-07-23

des buralistes peuvent contribuer à faire respecter la réglementation tout en préservant une relation de proximité avec ces acteurs.

La communication à la suite de la campagne Mois sans tabac est déterminante : partager les résultats locaux (nombre de kits distribués, taux de participation, témoignages), valoriser les initiatives portées localement et annoncer les prochaines étapes. Cette communication visibilise le choix de la collectivité de s'engager et d'ancrer Mois sans tabac dans une démarche globale et territoriale de promotion de la santé.

L'après Mois sans tabac constitue donc une opportunité pour développer des actions de prévention du tabagisme pérennes sur l'ensemble du territoire : déploiement d'espaces sans tabac, accompagnement des agents et citoyens fumeurs, médiation et prévention ciblées auprès de publics vulnérables, etc. Autant d'initiatives permettant de faire évoluer une campagne ponctuelle en une véritable stratégie locale de santé publique, au bénéfice des citoyens.

Ressources et accompagnement

Pour vous accompagner dans le déploiement du Mois sans tabac, plusieurs outils et ressources sont à votre disposition.

Site partenaire de Mois sans tabac

Un ensemble de supports (affiches, visuels réseaux sociaux, vidéos, kits partenaires, etc.) est mis à disposition des collectivités sur le site partenaires du Mois sans tabac. Ces ressources peuvent être utilisées pour relayer la campagne sur l'ensemble du territoire, dans les lieux publics, les transports ou les établissements recevant du public.

Lien : https://partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Structures ressources et appuis de terrain

✓ **Référents régionaux de Mois sans tabac :** les ambassadeurs Mois sans tabac peuvent vous accompagner dans la mise en œuvre locale de la campagne, faciliter la mise en réseau et proposer des actions coordonnées avec d'autres acteurs du territoire. N'hésitez pas à les solliciter pour toute demande d'information.
La liste des référents Mois sans tabac est disponible en dernière page du Guide d'actions pour les acteurs et partenaires de l'opération (*cf* chap. « Vos référents ambassadeurs », p.30)

✓ **Structures ressources :** plusieurs organismes peuvent être mobilisés pour soutenir vos actions :

- **Agences régionales de santé** (ARS)
- **Caisses primaires d'assurance maladie** (CPAM)
- **MILDECA** (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives)

Ressources thématiques complémentaires

✓ **Site, service téléphonique et application Tabac info service :**

- Tabac info service.
- L'application est disponible sur Playstore et App Store.
- La ligne téléphonique gratuite 39 89, pour vous mettre en relation avec des professionnels de l'arrêt du tabac.

✓ **La plateforme « les Employeurs pour la Santé »**

✓ **La Ligue contre le cancer** propose de nombreux outils pour les collectivités :

- Ressources sur les Espaces sans tabac (mise en place, communication, labellisation).
- Le programme Ma Ville se Ligue contre le cancer, dont l'objectif est d'impliquer les collectivités locales dans la prévention et la prise en charge des cancers à travers des actions locales, intersectorielles et adaptées à différents milieux de vie (espace public, milieu scolaire, restauration collective, etc.).

En savoir plus : ligue-cancer.net /www.ligue-cancer.net/ma-ville-se-ligue

✓ **L'Institut national du cancer** (INCa)

Investi auprès des collectivités territoriales dans la lutte contre le cancer, l'INCa met à disposition de nombreux outils « clés en main » pour faire le lien entre prévention des cancers (notamment la lutte contre le tabac), promotion de la santé et aménagement du territoire :

- **Fiches pratiques, argumentaire et brochure « Promotion de la santé, prévention des cancers et aménagement des territoires ».**

  Ces outils vous permettent de vous initier aux démarches et approches en matière d'aménagement favorables à la santé et découvrir les actions envisageables pour faire face aux principaux facteurs de risque de cancers évitables (tabac, alcool, alimentation déséquilibrée, exposition aux UV, manque d'activité physique).
- **Guide « Comment financer des projets favorables à la santé » à destination des collectivités territoriales.**

  Ce guide interactif est mis à disposition des collectivités qui souhaitent favoriser le développement d'environnements et de comportements individuels favorables à la santé. Il recense, de manière non exhaustive, les principales sources de financement mobilisables pour mener ce type d'actions.

Retrouvez l'ensemble des outils et actions menées par l'INCa (appels à projets, Trophée « Collectivité et prévention des cancers », Club des collectivités territoriales, etc.) ici : **www.cancer.fr/l-institut-national-du-cancer/s-engager-a-nos-cotes/les-collectivites-territoriales-et-la-prevention-des-cancers**

Vos référents ambassadeurs

Votre référent national : moisanstabac@santepubliquefrance.fr

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

Qui mobiliser sur mon territoire pour Mois sans tabac ?

En fonction de la catégorie de votre collectivité territoriale, vous disposez de nombreuses options pour déployer Mois sans tabac sur votre territoire. En mobilisant vos structures locales, vous pouvez mettre en place Mois sans tabac de la manière la plus adaptée pour vos administrés ou vos agents.

	Communes	Départements	Régions
Action sociale et santé	- Centre communal d'action sociale (CCAS) - Maisons de quartier et centres sociaux	- Centres médico-sociaux - Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) - Protection de l'enfance (ASE) - Établissements pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)	
Enseignement	- Écoles maternelles et élémentaires	- Collèges	- Lycées
Environnement	- Espaces verts communaux - Ateliers sur l'éducation et de la sensibilisation à l'environnement	- Espaces Naturels Sensibles	
Transports		- Transports scolaires (hors lycées)	- Transports régionaux (trains, bus régionaux)
Emploi/ Formation			- Centres de formation d'apprentis (CFA) - Différentes formations professionnelles (dans le cadre du Programme Régional de Formation)
Sport/Culture	- Associations sportives et culturelles Ou directement dans les structures : - Bibliothèques et médiathèques - Centres culturels - Équipements sportifs	- Associations sportives et culturelles	- Associations sportives et culturelles - Établissements publics de coopération culturelle (EPCC)

Ensemble, engageons-nous pour un monde sans tabac !

W-3222-001-2510 - Illustrations : Pierre Janneau

inca Institut National du Cancer

LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Santé publique France