



**Guide d'actions
Moi(s) sans tabac
2017**

Auvergne-Rhône-Alpes



"Moi(s) sans tabac", qu'est-ce que c'est ?

Le tabac reste consommé par environ 30% de la population adulte, et touche près d'un jeune sur trois âgé de 15 à 19 ans. Pourtant, plus de la moitié des fumeurs réguliers (58 %) hommes ou femmes déclare avoir envie d'arrêter de fumer, dont 30% dans les 12 prochains mois. Ayant connu un vif succès en 2016, l'Agence Nationale de Santé Publique renouvelle sa campagne Moi(s) sans tabac.

Positive, la campagne "Mois(s) sans tabac" 2017, c'est un défi collectif, qui consiste à informer et accompagner les fumeurs à s'inscrire dans une démarche d'arrêt pendant les 30 jours du mois de novembre.

Au-delà de 30 jours, les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits, multipliant par 5 la chance de succès de la tentative d'arrêt.

Calendrier

Octobre

Le mois de la préparation à l'arrêt du tabac, invitation à s'inscrire dans une démarche d'arrêt.
Sensibilisation des fumeurs pour préparer l'arrêt.

Novembre

Le mois de l'arrêt du tabac.
Accompagnement des participants dans leur tentative d'arrêt.

Les aides à disposition

Tabac info services, accompagnement personnalisé :

- **Le 39 89** (appel non surtaxé).
- **L'application mobile** (questions-réponses, témoignages, e-coaching).
- **Le site Internet** (infos, documents à télécharger, témoignages, groupes de soutien en ligne).

Kits d'aide à l'arrêt

Actions de proximité

Plus d'infos sur www.ireps-ara.org

Dès maintenant, et jusqu'en Novembre 2017, rejoignez le mouvement et devenez acteur ou partenaire !

Devenir acteur ou partenaire, pourquoi ?

Le tabac c'est l'affaire de tous, chacun peut participer !

- Valoriser la campagne pour toucher les différents milieux de vie des fumeurs et créer des environnements favorables à l'arrêt.
- Soutenir les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt.

Vous êtes une entreprise ?

Les conditions de travail peuvent impacter la consommation de tabac. Soutenir la campagne Moi(s) sans tabac, c'est faire preuve de votre engagement envers la santé et le mieux-être de vos salariés, renforcer votre RSE (Responsabilité Sociale des Entreprises) et améliorer le climat social de l'entreprise.

Vous êtes une collectivité territoriale ?

Souvent principal employeur d'un territoire, et couvrant différentes catégories sociales, vous pouvez jouer un rôle privilégié en développant des bassins de vie propices à l'abandon du tabac.

Vous êtes une structure sociale ?

Vous pouvez être en lien avec des publics en situation de précarité parfois éloignés de la prévention. Les études confirment une prévalence supérieure du tabagisme au sein des populations en situation de précarité, pour qui la consommation de tabac tend à limiter le budget consacré à l'alimentation, à l'éducation et aux soins de santé. Faciliter l'accessibilité de la campagne à vos publics et les soutenir dans leur démarche d'arrêt c'est vous engager dans la réduction des inégalités sociales de santé.

Vous êtes un établissement de santé ?

Vous engager dans la campagne, c'est mettre en œuvre ou renforcer votre politique active de prévention au côté de la prise en charge du tabagisme des patients et des personnels (mission de santé publique).

Vous êtes en contact avec les jeunes ?

Relayer la campagne, c'est débanaliser la consommation de tabac pour retarder l'âge d'entrée dans la consommation, ou permettre aux jeunes consommateurs de se questionner et développer leur motivation avec l'aide de leurs pairs à s'inscrire dans une démarche d'arrêt.

Comment faire ?

- **Relayer les messages de la campagne et ses outils génériques**

En vous appuyant sur une newsletter, votre site internet, les réseaux sociaux, un journal, des panneaux d'affichage, lors d'une consultation, lors de réunions de services, dans les bulletins de salaire, etc.

- **Organiser des actions individuelles ou collectives à destination de vos agents, patients, clients, bénéficiaires, salariés...**

De l'atelier d'échanges à l'aide à l'arrêt : stands d'informations, recueil des besoins, interventions de tabacologues, groupes d'échanges, événements sportif ou culturels, séances de sophrologie/relaxation, travail des représentations des jeunes, point information réalisé par une personnalité, conférence, programme d'aide à l'arrêt en entreprise, mise à disposition de substituts nicotiniques, etc.

Pour commander les outils Moi(s) sans tabac

A partir de début septembre 2017, **tous les acteurs peuvent commander gratuitement**, en créant un compte sur www.tabac-info-service.fr (rubrique Moi(s) sans tabac/partenaires), **les différents outils** :

Kit d'aide à l'arrêt, flyer Moi(s) sans tabac, affiches, brochures sur le tabac du catalogue Santé publique France (Arrêt du tabac : besoin d'aide ?, Pourquoi arrêter de fumer ?, Grossesse sans tabac), badges, tee-shirts et cirés.

Cette année, des flyers et la brochure « Arrêter de fumer, pour comprendre », conçus dans une démarche d'accessibilité universelle, seront disponibles à la commande.

- Une seule commande par acteur / partenaire.
- Délai moyen de livraison : 15 jours ouvrés. Après le 15 octobre, Santé publique France ne pourra pas garantir la livraison des outils pour le début de l'opération.
- Pour des commandes importantes (>500 flyers, >50 kits), merci de contacter l'ambassadeur avant le 1er septembre.

Les outils de Santé publique France

A commander

- Affiches
- Flyers
- Dépliants
- Kits d'aide à l'arrêt
- Badges
- K-ways
- T-shirts...

Flyers



Affiche



A fabriquer

- Oriflammes
- Bâches
- Affiches
- Banderoles
- Autocollants
- Balles anti-stress
- Mugs
- Sacs promotionnels...

Oriflamme



Affiche



Banderole



A télécharger

- Logo
- Charte graphique
- Vidéos
- Bannières
- Signatures de mail

Campagne publicitaire



Vos contacts en Auvergne-Rhône-Alpes

Dans chaque département, prenez contact avec vos **ambassadeurs** pour :

- Vous **renseigner** sur le dispositif et les outils Santé Publique France
- Etre **accompagné** dans l'élaboration d'actions collectives de proximité.
- Etre **formé** pour vous soutenir dans l'organisation d'actions
- **Valoriser** vos actions locales

Pour plus d'informations sur les dates de formation et les actualités, rendez-vous sur le site de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes : www.ireps-ara.org

Contact régional

Julie RAMBAUD

Coordinatrice régionale, chargée de projets IREPS ARA

Tél. 04 57 58 26 84

julie.rambaud@ireps-ara.org

Contacts départementaux

Cédric KEMPF

Anne DIAS

IREPS ARA

Tél. 04 43 57 70 68

cedric.kempf@ireps-ara.org

anne.dias@ireps-ara.org

Anne-Sophie RONNAUX-BARON

IRAAT/CDHS

Tél. 04 72 19 84 01

aronnauxbaron@cdhs.fr

Magali BERGER-BY

ADESSA

Tél. 04 74 23 13 14

m.berger-by-adessa@wanadoo.fr

Céline PETIT

IREPS ARA

Tél. 04 50 45 20 74

celine.petit@ireps-ara.org

