

# MOI(S) SANS TABAC

UN DÉFI COLLECTIF POUR ARRÊTER DE FUMER

**TOUS ACTIF(S)**  
(ACTEURS CONTRE LE TABAC EN ILE-DE-FRANCE)

Je participe au #MoisSansTabac.  
Merci de me soutenir,  
de m'encourager  
et de me flatter outrageusement.



- **Un défi collectif**, pour inciter et accompagner, via des actions de communication et de prévention de proximité, tous les fumeurs dans une démarche d'arrêt du tabac.
- **Tous les fumeurs** sont invités à arrêter de fumer le 1er novembre, et pendant 30 jours.
- **Au-delà de 28 jours**, les signes désagréables de sevrage sont considérablement réduits multipliant par 5 la chance de succès de la tentative d'arrêt.
- C'est **l'adaptation** d'une opération anglaise d'aide à l'arrêt du tabac, mise en œuvre depuis 2012 par Public Health England.
- Cette campagne a **augmenté de 50 %** le nombre de tentatives d'arrêt du tabac en octobre 2012.

# RETOUR SUR MOI(S) SANS TABAC 2016



- **En 2016**, en France **180 000 inscrits** sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)
- En Ile-de-France : **28 015 inscrits**. Cette participation est le fruit de l'engagement des **professionnels de santé** et des **443 partenaires** qui se sont mobilisés et ont poursuivi leur action pour sensibiliser, informer et soutenir les fumeurs désireux d'arrêter.
- **Plus de 500 actions** qui ont permis d'être au plus près des questions et des besoins des fumeurs. Retrouvez-les sur [www.oscarsante.org](http://www.oscarsante.org)

# MOI(S) SANS TABAC

## L'ÉDITION 2017



La notion d'**EQUIPE** est le fil rouge de cette nouvelle édition.

- Le **défi collectif** renforce la motivation grâce au soutien de l'entourage personnel et professionnel.
- En 2017, on renforce la cohésion, on valorise le collectif.

**EN NOVEMBRE ON ARRÊTE ENSEMBLE  
ET AVEC QUI ON VEUT**

# ÊTRE PARTENAIRE MOI(S) SANS TABAC



- **Relayer** le message d'incitation à l'arrêt
- **Inform** sur l'opération, ses outils
- Inviter les fumeurs à **s'inscrire** sur le site
- **Mettre à disposition** les outils (affiches, flyers, kits d'aide à l'arrêt...)
- **Organiser** des actions collectives à destination de ses agents / salariés, ou bénéficiaires / clients
- En s'appuyant sur une newsletter, un site internet / intranet, les réseaux sociaux, un journal, de l'affichage in situ, une consultation avec un professionnel de santé, un passage en pharmacie, etc...

# LA BASE DE DONNÉES OSCAR



- Retrouvez toutes les actions locales du Moi(s) sans tabac sur la base de données [www.oscarsante.org](http://www.oscarsante.org)
- Chaque acteur remplit une fiche par action (fiche transmise par la chargée de mission Moi(s) sans tabac et à retourner après l'action).



## Rechercher des actions



Recherche libre

san

Porteur de l'action

Type de structure



### ► Public

### ► Type d'action

☐ Accueil, écoute, orientation

☐ Action de santé communautaire

☐ Atelier collectif

☐ Communication, information, sensibilisation

☐ Consultation ou accueil individualisé (sevrage)

☐ Formation

Opérateur :

OU

### ► Commune

### ► Département

### ► Lieu d'intervention

☐ Autre

☐ Cabinet médical et paramédical

☐ Centre commercial, marché

☐ Centre communal d'action sociale

☐ Centre de soins, établissement de santé, centre de santé, maison de santé

☐ Centre social

☐ CSAPA – CAARUD

☐ Espace et centre de loisirs et sportif

# EXEMPLES D' ACTIONS



- **Stand d'informations** et de promotion de l'arrêt du tabac, mobiliser, encourager, soutenir, orienter...
- **Accompagnement** individuel et/ou collectif des fumeurs
- **Groupe de parole**, mise en place d'espace de soutien, séance de relaxation
- **Film – débat** : travailler sur les représentations du fumeur
- **Événementiel** : courir ensemble, cigarette géante en mode punching-ball (donner des coups contre la cigarette)...
- **Challenge « vélo smoothie »** (pédaler pour créer un smoothie) promotion de l'activité physique & alimentation équilibrée comme alternative à l'arrêt du tabac
- ...



# COMMANDE MATÉRIEL



- Un seul **site internet** [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)
- Une **commande unique** par partenaire (bien estimer ses besoins en amont)

## Les outils Moi(s) sans tabac

Affiches  
Kit d'aide à l'arrêt  
Charte graphique  
Flyer



# CONTACTS

Le collectif pour le Moi(s) sans tabac en Ile-de-France



**ANPAA** - Alice LANQUETTE [moisanstabacidf@anpaa.asso.fr](mailto:moisanstabacidf@anpaa.asso.fr) 01 46 06 26 00

**Fédération addiction** - Cynthia Benkhoucha [c.benkhoucha@federationaddiction.fr](mailto:c.benkhoucha@federationaddiction.fr) 01.42.28.83.35

**Fondation du souffle** - Audrey Lopez [audrey.lopez@lesouffle.org](mailto:audrey.lopez@lesouffle.org) 01 46 34 58 80

**Ligue Contre le Cancer** - Charlotte Kanski [charlotte.kanski@ligue-cancer.net](mailto:charlotte.kanski@ligue-cancer.net) 01 45 00 97 74

**RESPADD** - Emilie BEAUVILLIER [emilie.beauvillier@respadd.org](mailto:emilie.beauvillier@respadd.org) 01 40 44 50 26

Si vous avez déjà travaillé avec l'un de ces partenaires, n'hésitez pas à les solliciter, sinon, contactez  
la **chargée de mission Moi(s) sans Tabac Ile-de-France** :

Sandra Loisy [moisanstabac.idf@ligue-cancer.net](mailto:moisanstabac.idf@ligue-cancer.net) 06 41 99 25 85 - 01 45 00 00 17