



Guide d'intervention

à destination des **entreprises**
des Hauts-de-France

Octobre 2025

Ambassadeur



Sous l'égide



Avec le soutien



Partenariat



**MOIS
SANS
TABAC**





Le Mois sans tabac, c'est quoi ?	4
La charte des valeurs Mois sans tabac	5
J'informe... je relaie la campagne Mois sans tabac	6
• Supports et documentation • Communication sur une fiche de paie • Vidéos et tutoriels • Signatures de mails • Supports personnalisables • Kits pour les réseaux sociaux	
Je mobilise... autour de la campagne Mois sans tabac	9
• Flyers et dépliants • Annuaire de consultation • Documentation spécifique • Kit d'aide à l'arrêt	
J'interviens... réalisation d'une action dans le cadre de la campagne	11
• Accompagnement méthodologique • Exemple d'une entreprise en action : Toyota Motor Manufacturing France • Stands d'information • Ateliers • Espaces sans tabac • Ramassage et collecte des mégots • Bilan des actions sur OSCARS	
Vos ressources	15
• Mois sans tabac • Tabac et institutions • Tabac et environnement professionnel	
Vos contacts	16
• Hauts-de-France Addictions, ambassadeur régional du Mois sans tabac • La Ligue contre le cancer en région Hauts-de-France	

LE MOIS SANS TABAC, C'EST QUOI ?

Le Mois sans tabac est un défi collectif incitant et accompagnant tous les fumeurs, via des actions de communication et de prévention de proximité, **dans une démarche d'arrêt du tabac sur une durée de 40 jours : 10 jours de préparation, 30 jours d'arrêt.**

Pourquoi un accompagnement sur un mois ? Car au-delà de 28 jours, les chances d'arrêter de fumer de manière permanente sont multipliées par 5. Le dispositif anglais appelé "Stoptober", dont la campagne Mois sans tabac s'inspire, a montré son impact favorable sur le nombre de tentatives d'arrêt : celles-ci ont augmenté de 50% en octobre 2012 (comparativement à la moyenne des autres mois de l'année).

Le Mois sans tabac est soutenu au niveau national par Santé publique France, le Ministère de la Santé et l'Assurance Maladie. Elle est portée dans les Hauts-de-France par l'Agence Régionale de Santé. Et son ambassadeur en région est l'association Hauts-de-France Addictions, qui coordonne la campagne, en partenariat avec La Ligue contre le cancer.

Tout au long du mois de novembre, **des manifestations de soutien individuelles ou collectives sont prévues pour accompagner les participants à l'arrêt et pour exprimer l'engagement.** Consultations d'arrêt du tabac, ateliers collectifs de suivi de l'arrêt du tabac... tout est mis en place pour que les participants soient encouragés et restent motivés.

Vous aussi, mobilisez-vous pour le Mois sans tabac ! Retrouvez dans ce guide l'ensemble des outils à votre disposition pour déployer vos propres actions dans votre entreprise, auprès de vos salariés.

Nous vous proposons 3 niveaux d'implication pour montrer votre engagement auprès de vos salariés ou clients, sans interdire de fumer :



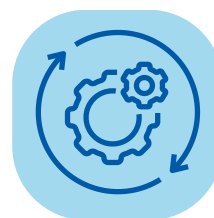
J'INFORME

Je relaie la campagne
Mois Sans Tabac



JE MOBILISE

Je mobilise mes salariés
autour de la campagne Mois
Sans Tabac



J'INTERVIENS

Je réalise une action dans
le cadre de la campagne
Mois sans tabac

Vous trouverez à la fin de ce guide les contacts et ressources pour obtenir les différents outils et supports présentés ici.



Pour être tenus informé.e.s de toutes les actualités du Mois sans tabac, inscrivez-vous gratuitement à la newsletter régionale (rubrique "Newsletter") :

www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



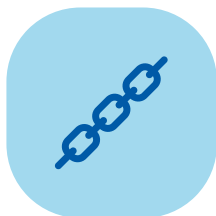
LA CHARTE DES VALEURS

MOIS
SANS
TABAC



POSITIVITÉ

Pour ne pas stigmatiser les fumeurs parler plutôt du tabagisme



SOLIDARITÉ

Esprit d'équipe et soutien des non-fumeurs qui encouragent les fumeurs dans leur sevrage



BIENVEILLANCE

Mettre l'humain au cœur de tout. Avoir un regard non jugeant sur le fumeur



IMPLICATION

Une multitude d'acteurs et de partenaires d'horizons divers pour valoriser la démarche d'arrêt



SOUTIEN

Des acteurs relayant la campagne dans leur sphère privée et/ou professionnelle



PROXIMITÉ

Outils et acteurs agissant auprès des publics à travers tout le territoire



RÉACTIVITÉ

Organisation basée sur la rapidité dans l'identification des demandes



RESPECT

Écoute et respect de la parole et des choix du fumeur dans sa démarche d'arrêt



ACCESSIBILITÉ

Informations disponibles au plus grand nombre



VALORISATION

Prise en compte de toutes les initiatives citoyennes



J'INFORME

je relaie la campagne Mois sans tabac

Vous avez peu de temps, peu de moyen, mais vous souhaitez vous impliquer dans le Mois sans tabac ? N'hésitez pas à relayer la campagne **#Moissanstabac** via vos supports de communication : site internet, intranet, réseaux sociaux, journal, lieux d'affichage...

L'objectif : inviter les fumeurs à s'inscrire sur tabac-info-service.fr ou au 39 89

SUPPORTS ET DOCUMENTATION

Il existe plusieurs documents à télécharger : affiches, flyers, brochures, dépliants...

- Gratuits en téléchargement, toute l'année :
pro.tabac-info-service.fr/ABCedaire
- En septembre exclusivement, à commander ou télécharger :
partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



COMMUNICATION SUR UNE FICHE DE PAIE



- Ajouter **un logo ou un encart** en bas de la fiche de paie
- Joindre **un flyer** dans le courrier

VIDÉOS ET TUTORIELS

Des vidéos et tutoriels, conçus spécialement pour vous et réalisés par Hauts-de-France Addictions. Ils peuvent être téléchargés et diffusés, au gré de vos actions et de vos pratiques professionnelles. Ils mettent en scène des professionnels de santé et résument les principales problématiques liées à la prévention du tabagisme. Nos vidéos vont vous accompagner tout le long de la campagne. Ce sont de vrais outils au service de vos actions !

Sur notre chaîne Youtube, vous retrouverez aussi des replays de nos webinaires et de nos derniers "Facebook Live".

Comment y accéder ?

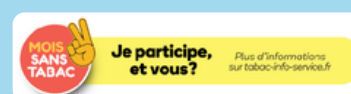
- Rubrique "Ressources" : www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr
- Chaîne "Hauts-de-France Addictions" : www.youtube.com

SIGNATURES DE MAILS

Signez vos mails aux couleurs du Mois sans tabac ! Vous pouvez les recevoir sur simple demande auprès de la Ligue contre le cancer du Nord ou Hauts-de-France Addictions.

Sinon téléchargez-les directement dans l'espace partenaire :

partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



SUPPORTS PERSONNALISABLES



Vous souhaitez **afficher un événement particulier du Mois sans tabac dans vos locaux** ou **intégrer un encart spécifique dans l'une de vos communications** (revue, document RH...) ? Utilisez une affiche ou un flyer personnalisable !

Ou bien **[contactez Hauts-de-France Addictions](#)**, qui peut vous créer sur-mesure une affiche personnalisée avec votre action !



KITS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Visuels, vidéos, messages, astuces, conseils, idées.... **Abonnez-vous à la page Facebook "Tabac Info Service #moissanstabac" ou aux réseaux sociaux de l'association Hauts-de-France Addictions** pour les télécharger et les partager.

Vous pouvez aussi effectuer une demande par mail à Hauts-de-France Addictions ou à La Ligue contre le cancer, pour **recevoir votre kit de communication digitale**, et diffuser des informations sur votre site et vos réseaux.

Nos réseaux sociaux :



HautsdeFrance
MoisSansTabac
Groupe privé



@moissanstabac_
hautsdefrance



@mois-sans-
tabac-hauts-
de-france



@association.
hautsdefrance.
addictions



@hauts-de-
france-
addictions



@hdfa_
addictions



@hauts-de-
franceaddictions
452



@hdfaddictions



@hdf-
addictions.
bsky





JE MOBILISE

autour de la campagne Mois sans tabac

Pour compléter la campagne Mois sans tabac, vous pouvez proposer aux salariés et clients de votre entreprise **des outils d'aide à l'arrêt et des adresses, afin qu'ils puissent se faire accompagner dans leur démarche d'arrêt**. Plusieurs méthodes simples et efficaces existent et ont fait leurs preuves.

FLYERS ET DÉPLIANTS

Les **méthodes d'aide à l'arrêt du tabac** sont résumées dans les flyers et les dépliants de la campagne. Ils sont téléchargeables et gratuits sur demande via :

mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr

Ces supports abordent différentes aides à l'arrêt : **le 39 89, la page Facebook, le coaching via l'application, le kit d'aide à l'arrêt...**



ANNUAIRES DE CONSULTATION

Hauts-de-France Addictions propose **un annuaire régional et des répertoires territoriaux des structures ressources en tabacologie**, pour faciliter l'orientation des fumeurs dans un parcours de santé de proximité :



Annuaire régional
(rubrique "Ressources")
www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



Répertoires territoriaux
(rubrique "Répertoires") :
www.programme-sante-tabac-hdf.fr



DOCUMENTATION SPÉCIFIQUE

En complément, à commander ou à télécharger, **des dépliants et des brochures sur des thématiques spécifiques** sont disponibles.

Auprès de Hauts-de-France Addictions :

hautsdefrance-addictions.org

- Idées reçues sur le tabagisme féminin ; 7 astuces pour faire face à l'envie de fumer ; Arrêter de fumer, pourquoi pas ? ...

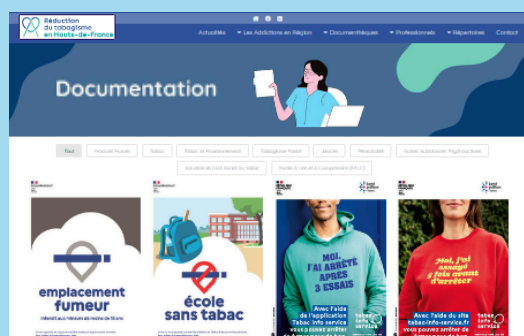
Auprès de Tabac Info Service :

www.tabac-info-service.fr

- Tabac et ados ; Tabagisme passif ; Arrêter de fumer sans grossir ; Comment arrêter de fumer ? ; Tabac et industrie ...

Retrouvez aussi de nombreux outils regroupés dans notre documenthèque du programme de "Réduction du tabagisme Hauts-de-France" :

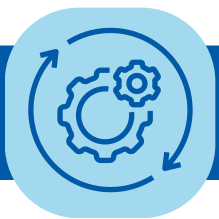
www.programme-sante-tabac-hdf.fr



KIT D'AIDE À L'ARRÊT

Le kit d'aide à l'arrêt est un guide pour préparer et soutenir les fumeurs à l'arrêt du tabac pendant 40 jours.

Véritable guide d'accompagnement vers l'arrêt, il est gratuit sur demande via le site **Tabac Info Service**. Il permet au fumeur de se préparer, d'avoir un accompagnement pendant tout le mois de novembre, d'avoir des conseils et astuces pour l'alimentation et la gestion du stress, de calculer les économies réalisées.



J'INTERVIENS

réalisation d'une action dans le cadre de la campagne

Vous souhaitez aller plus loin dans votre démarche ? Accompagnez vos salariés vers l'arrêt du tabac ? **Organisez des actions collectives qui permettent de mobiliser le public et augmentent les chances d'un arrêt durable.**

Découvrez quelques exemples d'actions menées dans le cadre des campagnes Mois sans tabac.



*Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter durablement...
En 2023, ce sont 157 576 participants qui ont tenté le défi du Mois sans tabac !*

ACCOMPAGNEMENT MÉTHODOLOGIQUE

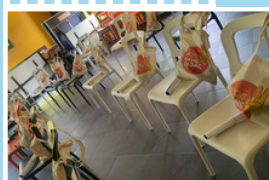
Vous souhaitez devenir partenaire et mettre en place une action pour le Mois sans tabac ? Nous sommes à vos côtés ! Pour cela nous mettons à disposition de nombreux outils à retrouver dans notre rubrique dédiée. Vous avez également la possibilité de vous faire accompagner : stands, rencontres, consultations d'aide à l'arrêt, outils, webinaires, rencontres territoriales, géocachings...

Contactez Hauts-de-France Addictions, votre ambassadeur Mois sans tabac en région !

GÉOCACHING spécial MOIS SANS TABAC



Les rencontres
territoriales



Ramassage de mégots

La collecte des mégots contribue aussi à la protection de l'environnement, en réduisant la pollution et les déchets sauvages.

Sur votre site, vous avez la possibilité de mettre en place des **bornes de récolte, pour inciter les fumeurs à jeter leurs mégots dans un cendrier ou un point de collecte, plutôt qu'au sol.**

Les mégots seront ainsi gérés et traités dans la collecte des déchets ménagers classiques.

Un mégot peut polluer jusqu'à 500 l. d'eau.

Les filtres mettent environ 12 ans à se dégrader dans la nature.



ATELIERS



Vous avez aussi la possibilité de proposer une action plus complète. **En effet, la mise en place d'ateliers en complément du stand Mois sans tabac peut augmenter les chances de succès**, pour aller vers un arrêt définitif chez les fumeurs qui tentent l'aventure du Mois sans tabac : consultations diététiques, rdv avec un.e tabacologue, groupes d'échanges, présentation des différents substituts nicotiniques, activité physique, sophrologie...



CONSULTATIONS AVANCÉES

Vous pouvez aussi mettre en place des consultations avancées en tabacologie, **soit via la médecine du travail, soit par l'intervention d'un partenaire externe lors de l'organisation d'une action de prévention.**

Au cours d'une consultation d'aide au sevrage tabagique, un plan personnalisé avec un traitement adapté sera proposé au salarié qui souhaite s'engager dans un arrêt du tabac : entretien, conseils, substitution et proposition de suivi.

Notre équipe peut vous accompagner dans la mise en place de consultations, ou vous orienter vers un professionnel de son réseau.



Consultations individuelles animées par un tabacologue

Exemple d'action inspirante en entreprise

Toyota Motor Manufacturing France



Mois sans tabac – santé au travail

Toyota Motor Manufacturing France a mis en lumière son engagement dans la **lutte contre le tabagisme** et la **promotion de la santé au travail**, lors d'une conférence sur le thème « Entreprises et tabagisme », en lien avec le Centre Hospitalier de Valenciennes et la Direction de la Santé du Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg.

Actions mises en avant



Consultations individuelles avec un tabacologue sur le temps de travail



Campagne « Mois sans tabac » pour sensibiliser et accompagner les équipes



Engagement durable pour renforcer la prévention et l'accompagnement



Cette action illustre l'intérêt d'une collaboration entre entreprise et acteurs de santé pour soutenir l'arrêt du tabac et le bien-être des salariés.



Source : publication LinkedIn de Toyota Motor Manufacturing France

ZOOM SUR TOYOTA, UNE ENTREPRISE EN ACTION

Depuis plusieurs années, **Toyota, en partenariat avec le CH de Valenciennes, propose des consultations animées par un tabacologue**, directement sur le site de Toyota ou au CH. Elles permettent de recevoir des conseils pour l'arrêt du tabac ou une prescription de substituts nicotiniques, et sont organisées durant le temps de travail des salariés.

Il s'agit d'un projet pluriannuel, commencé dans le cadre du Mois sans tabac et qui se poursuit au-delà de la campagne.



Contactez-nous pour le mettre en place dans votre entreprise !

DISPOSITIF LIG'ENTREPRISES

La Ligue contre le cancer accompagne tout collectif de travail, dans le cadre du dispositif Lig'Entreprises afin de changer les regards sur la maladie, faciliter l'accès aux actions de prévention et de dépistage, et promouvoir des pratiques favorisant le maintien/retour à l'emploi, tout en luttant contre la désinsertion professionnelle.

Pour atteindre ces objectifs face au cancer, deux axes d'intervention :

- **Prévention des cancers** (facteurs de risques de cancer, hygiène de vie adaptée, dépistages)
- **Prévention de la désinsertion professionnelle de personnes atteintes de cancer** (répercussions, accompagnement, reprise et conditions de travail).



ZOOM SUR L'ESCAPE GAME TABAC

L'escape game tabac est une animation ludique et dynamique de prévention, basée sur les échanges et le non-jugement créée par le comité de Paris, utilisé et approprié par le Comité du Nord. **Cet outil est novateur et très plébiscité, grâce à son format jeu de cartes. Il permet de résoudre des énigmes en équipe, sous forme de missions en 45 minutes.**



Les objectifs de ce jeu sont :

- Identifier les conséquences du tabagisme sur sa santé et les bénéfices de l'arrêt
- Découvrir les étapes vers l'arrêt du tabac et l'importance du soutien des proches
- Présenter le Mois sans tabac et les moyens d'arrêter de fumer
- Développer la capacité de chacun à coopérer au sein d'un groupe.

Si vous êtes intéressés et souhaitez en savoir plus sur ce dispositif, contactez directement la Ligue : cd59@ligue-cancer.net

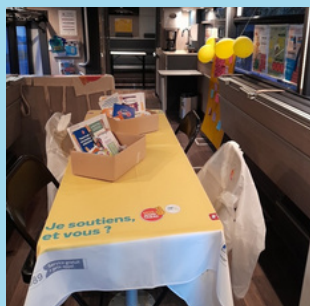
STANDS D'INFORMATION

Vous avez la possibilité de **tenir un stand, pour promouvoir la campagne Mois sans tabac**. Il peut être réalisé en intérieur ou en extérieur, dans un lieu à forte fréquentation (hall, cantine...). Il peut se faire pendant la pause méridienne ou pendant la tranche horaire du changement d'équipe, afin de sensibiliser un maximum de salariés.

Un stand est **un lieu privilégié pour aller-vers et échanger** sur sa consommation de tabac, pour amorcer un accompagnement dans une démarche d'arrêt.

Plusieurs dispositifs d'aménagement et outils d'animation existent :

- **Auprès de Hauts-de-France Addictions** : oriflamme, nappe, annuaire, kits d'aide à l'arrêt, CO-testeur, outils d'animation...
- **Auprès de la Ligue contre le cancer** : quiz, mur d'expression...
- **Auprès de Tabac Info Service** : application mobile, réseau social, numéro d'aide, documentation...



BILAN DES ACTIONS SUR OSCARS

OSCARS est la base de données cartographiques des actions régionales de santé. Le sigle signifie "**Observation et Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé**".

OSCARS répertorie toutes les actions Mois sans tabac, valorise les actions et l'engagement des partenaires, facilite l'évaluation de la campagne tant nationale que régionale, et permet de rechercher des actions et des porteurs d'autres territoires.

Vous pouvez y soumettre toutes vos actions : affichage, information, stand, temps d'échanges individuels ou collectifs, consultations, géocaching...

Base nationale : www.oscarsante.org

Base régionale : www.oscarsante.org/moisanstabac/hauts-de-france



MOIS SANS TABAC



Mois sans tabac pour le grand public
mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



Mois sans tabac en région Hauts-de-France
Infos pratiques, annuaires, newsletters, outils, actions...
www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



Mois sans tabac pour les professionnels
partenaires-mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr



Hauts-de-France Addictions, ambassadeur régional
hautsdefrance-addictions.org



Tabac Info Service
www.tabac-info-service.fr



Mission d'appui Hauts-de-France
www.programme-sante-tabac-hdf.fr

TABAC ET INSTITUTIONS



Ministère de la Santé et de la Prévention
sante.gouv.fr



MILDECA
www.drogues.gouv.fr



Santé publique France
www.santepubliquefrance.fr



DND - Demain sera non fumeur
dnf.asso.fr/



Agence Régionale de Santé Hauts-de-France
hwww.hauts-de-france.ars.sante.fr



ACT - Alliance contre le tabac
alliancecontreletabac.org/



MILDECA
www.drogues.gouv.fr



DREETS
dreets.gouv.fr/

TABAC ET ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL



Assurance Maladie
www.ameli.fr



ISTNF
istnf.fr



Carsat
www.lassuranceretraite.fr



Magazine Santé au travail
www.sante-et-travail.fr



INRS
www.inrs.fr

VOS CONTACTS

MOIS
SANS
TABAC



Ambassadeur
Mois Sans Tabac
Hauts-de-France

MOIS
SANS
TABAC



Camille SEILLIER, Ambassadrice régionale

✉ cseillier@hautsdefrance-addictions.org
ou moissanstabac.hdf@hautsdefrance-addictions.org

☎ Tél. : 03 20 21 06 05

👁 Hauts-de-France Addictions

235 avenue de la Recherche
59120 Loos

🌐 www.mois-sans-tabac-hautsdefrance.fr



Comité de l'Aisne

✉ cd02@ligue-cancer.net

☎ 03 23 04 24 89

Comité du Nord

✉ cd59@ligue-cancer.net

☎ 03 20 06 06 05

Comité de l'Oise

✉ cd60@ligue-cancer.net

☎ 03 44 15 50 50

Comité du Pas-de-Calais

✉ cd62@ligue-cancer.net

☎ 03 21 71 16 18

Comité de la Somme

✉ cd80@ligue-cancer.net

☎ 03 22 45 37 37

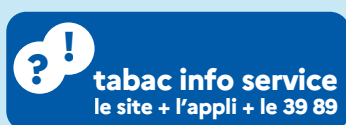
**MOIS
SANS
TABAC**





**La meilleure façon d'arrêter de fumer,
c'est de s'inscrire au Mois sans tabac.**

**Inscrivez-vous sur
mois-sans-tabac.fr**



Ambassadeur



Sous l'égide des ARS



Avec le soutien



Partenariat

