



Moi(s) Sans Tabac 2018

3^{ème} édition

Boite à outils



En novembre,

on arrête

ensemble.

La boîte à outils



Conseil minimal



REPERAGE

- Consommation déclarée : *fumez vous?*

↳ Evaluation du risque: *OUI/NON* (situations particulières)

SI OUI:

Conseil minimal ,
Conseil d'arrêt: brochures ,site ...
Proposer un accompagnement

SI NON

Non fumeur
Ex fumeur
Valorisation



Conseil minimal

FUMEZ VOUS?

OUI

NON

Envisagez -vous d'arrêter?



non → info

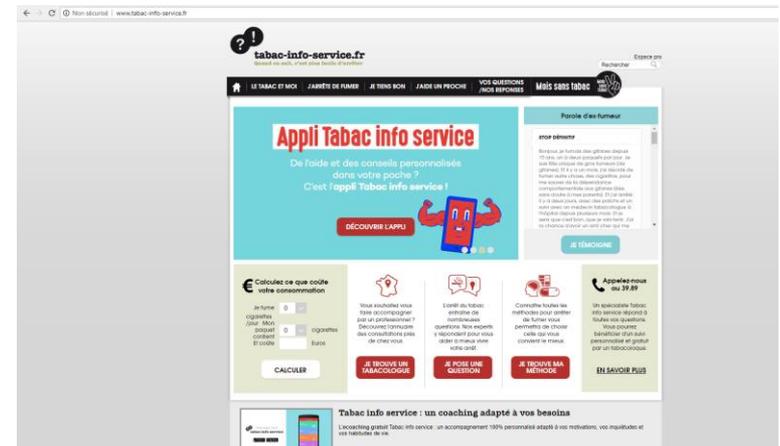


oui → brochure, info cs tabaco

Les outils pour échanger sur la consommation et/ou accompagner à l'arrêt

Plusieurs outils disponibles sur tabac info service, pour s'interroger sur sa consommation, pour préparer l'arrêt, ou le soutenir:

- évaluer sa dépendance (Fagerstrom)
- Évaluer son niveau de motivation
- Evaluer son sentiment d'auto capacité (auto évaluation de ses chances de réussite)
- Balance décisionnelle
- Calendrier des cigarettes
- Etc.



Les outils pour échanger sur la consommation et/ou accompagner à l'arrêt

Grille adaptée de Beck

Date Heure	Durée de l'envie Quantité fumée	Dans quelle situation ?	Quel état d'esprit ? Seul(e), détente, stimulant, plaisir...	Que proposez vous comme solution ?
21/02 13h	1 cigarette	Après le repas	Besoin d'un stimulant	Pas de café mais marche
21/02 23h	Envie pendant 20mn	Avant de se coucher	Rituel d'endormisse- ment	Autre rituel
22/02 10h	1 cigarette	Pause café	Coupure, détente	Trouver une autre rupture

Les outils de santé publique France

A commander

- Affiches
- Flyers
- Dépliants
- Kits d'aide à l'arrêt
- Badges
- Coupe-vent
- Tee-shirt



Affiche



Modalités de commande des outils Moi(s) Sans Tabac

A partir du 10 septembre 2017 : commande gratuite des outils de communication auprès de Santé publique France en créant un compte sur le site www.tabac-info-service.fr,

1 commande par structure autorisée – Délai de livraison : 15 jours (si avant le 15 octobre)

NB : Possibilités également de se rapprocher de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, pour disposer des outils

Les outils de santé publique France

A personnaliser

- Affiches
- Banderoles
- Oriflammes



Signataire de la charte des partenaires

A télécharger

- 4 spots vidéos sont à disposition: contacter l'IREPS
- Logo
- Vidéos
- Bannières
- Signature mail



Groupe de soutien Facebook

Groupe virtuel – Forum de discussion

<https://www.facebook.com/groups/AuvergnatsRhonalpinsMoisSansTabac/>

Nous disposons d'un groupe spécifique Auvergne-Rhône-Alpes à différentes fins:

- Proposer un espace où chacun peut poser ses questions et apporter des solutions
- Mieux informer sur les évènements locaux en diffusant les informations relatives aux actions locales

❖ Tout le monde peut devenir membre

❖ Le groupe ne se substitue pas à la page officielle du #MoisSansTabac, du site Tabac Info Service, concernant les recommandations officielles en tabacologie.