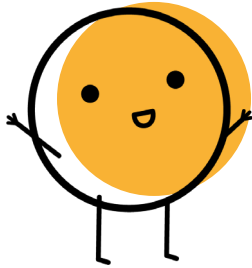


# **Guide Administration & Entreprise sans tabac, un outil pour vous aider pas à pas**



**L'ARS Grand Est s'est engagée en janvier 2020 dans une démarche d'administration sans tabac.**

Cette action vise à contribuer à la dénormalisation du tabac.

Après deux années d'expérimentation, la démarche est pérennisée.

Il nous a semblé important de proposer un document reprenant l'ensemble des documents produits et des étapes de la démarche à toutes les administrations qui souhaitent mettre en place un projet similaire afin que l'expérience que nous avons déployée puisse servir au plus grand nombre.

Ainsi, nous avons abouti à un « guide administration/ entreprise sans tabac », qui se veut pratico-pratique, reprenant les étapes de la démarche et l'ensemble des outils qui peuvent être transférables ou ré-utilisables pour votre action (outils libres de droits à l'exception de l'univers graphique et du logo).

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question et belle aventure à vous !

## Pourquoi se lancer dans une telle démarche ?

Nous sommes tous concernés, de près ou de loin par la question du tabac.

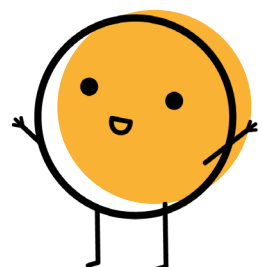
En tant qu'employeur, il est important de veiller au bien être de ses collaborateurs, non pas dans l'idée de décider pour eux, mais de pouvoir s'assurer que travailler dans votre structure :

- N'induit pas indirectement de tabagisme (par exemple si les seules pauses accordées sont les pauses cigarette, si les autres pauses ne sont pas valorisées, si le tabagisme passif est important...)
- Au contraire favorise, pour les personnes qui le souhaitent, une démarche de réduction de la consommation ou d'arrêt du tabac.

Plus largement, il est de notre responsabilité à tous de contribuer à la dénormalisation du tabac.

Pour éviter l'entrée dans le tabagisme des plus jeunes, il faut essayer de lutter contre l'énorme stratégie marketing mise en place depuis des décennies par l'industrie du tabac pour créer une norme favorable au tabac.

Nous avons tous un rôle à jouer et pouvons tous, à notre échelle, contribuer à ce défi collectif.





# 10 étapes clés pour devenir administration sans tabac

**Pour devenir une administration sans tabac, rien de difficile mais voici quelques conseils clés et quelques points essentiels à garder en tête pour réussir le défi haut la main !**

## 1 - Une équipe projet

Comme tout projet, il faut une équipe pour le porter ! Il faut donc que quelques collaborateurs (idéalement entre 2 et 4) soient spécifiquement mobilisés sur ce projet, avec du temps dédié à celui-ci.

Il est important que ce temps soit reconnu, pour que les personnes aient des disponibilités pour mettre en oeuvre le projet.

## 2 - Une mobilisation forte de la direction

Ce projet ne pourra pas voir le jour si la direction n'est pas partie prenante ! C'est un point essentiel pour porter la démarche, tant en interne qu'en externe.

Si la démarche ne vient pas de la direction, prenez le temps pour la mobiliser et l'entraîner dans l'aventure, c'est du temps de gagné pour la suite !

## 3 - Un groupe de travail

Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin ! Parce que nous avons tous des idées, des ressentis, des visions, des dynamiques différentes, un vrai travail d'équipe est essentiel.

Constituer un groupe de travail, qui soit représentatif de votre administration est essentiel : tous les niveaux de responsabilités, tous les sites, tous les corps de métiers doivent être représentés !

Et n'oubliez pas, l'idéal est un groupe qui comprenne des non-fumeurs, des fumeurs, des ex-fumeurs !

## 4 - Des experts

Il est important de pouvoir s'appuyer sur une expertise : la médecine du travail est un acteur à mobiliser dès le début du projet.

Il existe aussi des ressources sur lesquels vous appuyer, comme le CNCT, les CSAPA de votre territoire, ou encore un professionnel de santé ou un expert formé en tabacologie. N'hésitez pas non plus à consulter [les ressources utiles](#).

## 5 - Une évaluation avant et après

Comme toute démarche, il est essentiel de prévoir une évaluation : pour s'améliorer, encourager la démarche et la valoriser.

Inutile de prévoir des questionnaires à rallonge, fixez vous un objectif à évaluer et décidez ensemble comment le faire.

Vous avez dans ce guide un exemple, mais vous pouvez évidemment l'adapter. Si besoin, des acteurs sur le territoire peuvent vous accompagner, comme l'IREPS par exemple.

## 6 - Des ambassadeurs pour relayer la démarche

Cette démarche sur le tabac peut être vécue comme intrusive, notamment au début, avant que les personnes ne comprennent qu'il n'est pas question de stigmatiser les fumeurs, ni de les empêcher de fumer.

Il est essentiel de pouvoir dédramatiser et accompagner cette démarche avec des personnels volontaires, qui vont pouvoir expliquer la démarche mais aussi venir en appui pour les animations, les activités ou encore l'application des nouvelles règles. C'est d'autant plus essentiel que l'administration peut être vaste, et étendue sur différents sites.

## 7 - Un plan d'actions et des actions phares

Il est important que la démarche soit structurée, avec un plan d'actions précis, décliné dans le temps et des actions précises, décrites et inscrites dans la durée.

Il est également important de pouvoir mettre en avant des actions « phares », plus visibles qui vont alimenter la dynamique positive de la démarche.

## 8 - Une démarche positive

Cette aventure est fondamentalement positive, visant le bien-être de tous dans le respect de chacun. Une démarche bienveillante envers tous est un prérequis absolu pour la mise en œuvre et le succès. Tout le monde ne voudra peut-être pas embarquer au même moment, mais chacun peut y gagner.

## 9 - Une accessibilité pour tous

L'accessibilité des mesures ou activités mises en place est un axe majeur de la démarche. C'est pourquoi il est important que les agents puissent y participer sur leur temps de travail et gratuitement.

La démarche de se former, de s'informer, de consulter, de participer est déjà très coûteuse pour certains (coûteuse en motivation, en énergie, en image de soi, en représentation auprès des collègues...), inutile d'y ajouter un coût en temps ou en argent, qui risquerait de démotiver les personnes.

## 10 - Un plan de communication fort et un budget dédié

La communication est au centre de cette dynamique : en interne vers les agents, en externe vers les partenaires, c'est la visibilité de la démarche et la fierté que vous en tirez qui fera son succès !

Alors affiches, signalétique, présentation lors de réunions : parlez de votre engagement et affichez le !

Comme tout, cette démarche a un coût, mais la santé n'a pas de prix. Ce coût est minime au regard des bénéfices que vous et vos collaborateurs pourrez en tirer en terme de projet de direction, de mobilisation et de sens donné à l'action. Au niveau de notre expérimentation, le coût représente 43€ par agent et par an.

## Tous les documents qui peuvent vous aider par thèmes

Loin de vouloir se positionner en modèle, l'idée est de mettre à votre disposition les productions réalisées, pour vous en servir, vous en inspirer ou au contraire vous en détacher !

Retrouvez, par ordre alphabétique, toutes les productions de notre expérimentation ARS sans tabac.

### Affiches

- [Annonce de la démarche](#)
- [Consultations tabacologiques \(3 versions\)](#)
- [Consultations diététiques \(3 versions\)](#)
- [Conférences \(6 versions\)](#)
- [Défi Mois sans Tabac 2021 \(1 affiche\)](#)
- [Evènement « une pause autrement » \(4 affiches\)](#)

### Ambassadeurs

- [Document de présentation des missions](#)
- [Affiche de recrutement](#)
- [Programme de formation](#)
- [Macaron](#)

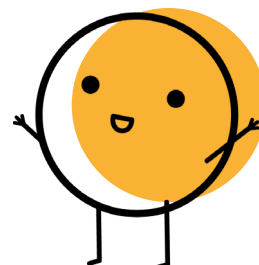
### Charte

### Communication

- [Logo](#)

### Consultations

- Affiches à retrouver sous le thème « Affiches »



## Conférences

---

- [Mail type d'invitation](#)
- Affiches à retrouver dans « Affiches »

## Éléments de communication lors du lancement

---

## Evaluation

---

- [Questionnaire de bilan avant la démarche](#)
- [Questionnaire T0](#)
- [Questionnaire T1](#)
- [Questionnaire évaluation des conférences](#)

## Espace fumeur

---

- [Cahier des charges](#)
- [Photos des espaces fumeurs](#)

## Jeux/ Défi

---

- Affiche MOST à retrouver dans « Affiches »
- [Mails type d'information](#)

## Nouveaux arrivants

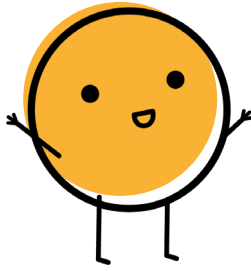
---

- [Document nouveaux arrivants](#)

## Signalétique

---

- Vitrophanie entrée
- Espace fumeur
- Fléchage pas à pas
- Vitrophanie interne
- Note de cadrage



## Des ressources clés

### Tabac info service :

[Bienvenue dans une vie sans tabac \(tabac-info-service.fr\)](http://tabac-info-service.fr)



### MOST : Site Mois Sans Tabac

[Vous avez manqué le rendez-vous cette année ?  
\(tabac-info-service.fr\)](http://tabac-info-service.fr)



### CNCT : Comité National Contre le Tabagisme (CNCT)



### Guide Inpes : Pas à pas, une entreprise sans tabac (actuel-ce.fr)



### EHESP sans tabac : Campus sans tabac |

[Ecole des hautes études en santé publique \(EHESP\)](http://ehesp.fr)



### Ligue et espace sans tabac :

[Les Espaces sans tabac pour dénormaliser le tabagisme  
et protéger les jeunes \(ligue-cancer.net\)](http://ligue-cancer.net)



### Génération sans tabac : (generationsanstabac.org)



[Employeurs, accompagnez vos collaborateurs vers une vie sans tabac. \(https://www.santepubliquefrance.fr/\)](https://www.santepubliquefrance.fr/)







En 2020

l'Agence s'engage  
dans la dynamique

**ARS sans tabac**



**Une question ?  
Rendez-vous sur  
notre intranet**



# RENCONTREZ UN TABACOLOGUE SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL



**Consultations mensuelles  
confidentielles et gratuites**

**+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU  
VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC**



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**




*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# Consultation

à partir de janvier



Rencontrez un(e)     
tabacologue sur  
votre lieu de travail...

**Consultations mensuelles  
confidentielles et gratuites**



+ d'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac



# Et si vous rencontriez un tabacologue sur votre lieu de travail ?



+ D'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac

[ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)

# RENCONTREZ UN DIÉTÉTICIEN SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL



**Consultations mensuelles  
confidentielles et gratuites**




**+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU  
VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC**



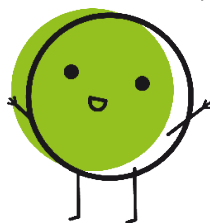
# Consultation

à partir de février



Rencontrez un(e)   
diététicien(ne) sur   
votre lieu de travail... 

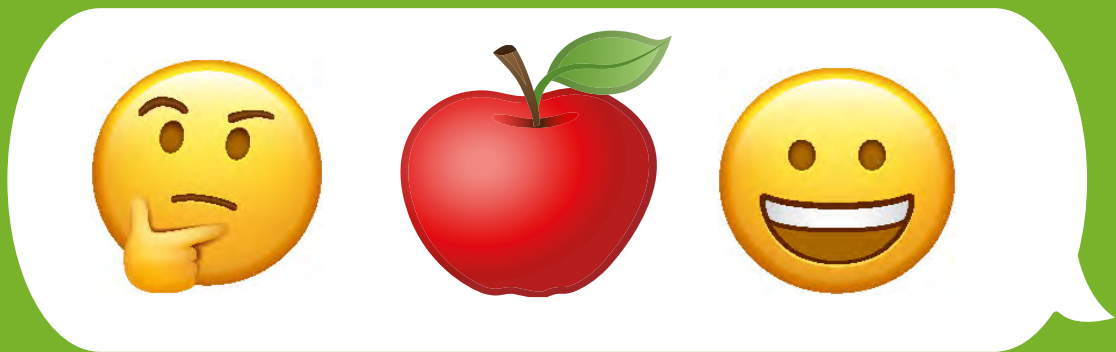
**Consultations mensuelles  
confidentielles et gratuites**



+ d'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac



# Et si vous rencontriez un diététicien sur votre lieu de travail ?



+ D'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac

[ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)

# Conférence



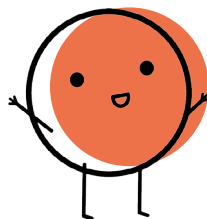
## « Adolescence et tabac »

*Intervention du Dr Martini, médecin addictologue, ANPAA Grand Est*



**Jeudi 23 Janvier**  
**de 12h30 à 14h00**

**A Nancy et en visio-conférence  
sur tous les sites de l'Agence**



**+ d'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac**







# Conférence

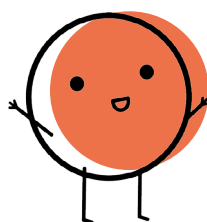
## « Alimentation et tabac »

*Intervention de Delphine Chapon, diététicienne*

+

**Mardi 11 février**  
**de 12h30 à 14h00**

**A Strasbourg et en visio-conférence  
sur tous les sites de l'Agence**



**+ d'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac**





**CONFÉRENCE**

# TABAC : LES CLÉS DU CHANGEMENT

*Intervention du Docteur Martini,  
médecin addictologue, ANPAA Grand Est*

**JEUDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2020 : 12H30 > 14H**



**Sur tous les sites de l'agence  
en visioconférence**

**+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU  
VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC**



**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Grand Est







CONFÉRENCE

# TABAGISME : HISTOIRE D'UNE MANIPULATION

Intervention du Pr. Yves Martinet

JEUDI 2 DÉCEMBRE : 12H30 > 14H EN ZOOM



+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU  
VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC

18



CONFÉRENCE

# RELAXATION & PLEINE CONSCIENCE

Intervention du Dr. Bourgognon

JEUDI 5 NOVEMBRE 2020 : 12H30 > 14H



+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC



CONFÉRENCE

# POURQUOI N'ARRIVONS NOUS PAS À CHANGER ?

Intervention du Dr. Hervé Martini

JEUDI 5 MAI 2022 : 12H30 > 13H30



+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET OU  
VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC

LE GRAND DÉFI

# À VOS MARQUES, PRETS... MARCHÉZ!

DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2020



## COMMENT PARTICIPER ?



**EN SOLO**

CHACUN POUR SA POMME !



**EN ÉQUIPE**

ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN !

Inscrivez-vous auprès de vos ambassadeurs.

Utilisez un podomètre ou téléchargez une application gratuite de podomètre sur votre smartphone (Gstep, podomètre-compteur de pas) ou utilisez l'application native (si votre appareil en dispose).

Au bureau, à la maison, en ville... et tout au long de la semaine : on marche, on marche on marche !

Et n'oubliez pas de vous déplacer avec votre appareil !

À la fin de la semaine : envoyez une photo/capture d'écran de votre résultat à [ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr) avant 17H le vendredi 20 novembre 2020.

## ON GAGNE QUOI ?



**DES CUISSES EN BÊTON POUR TOUS LES PARTICIPANTS !**

**Le remboursement d'un équipement ou d'un abonnement sportif**

- à hauteur de 75€ pour le 1er prix solo

- à hauteur de 30€ pour les 2ème et 3ème prix solo

**Un petit déjeuner pour l'équipe médaille d'or**

**Un panier gourmand à partager pour les équipes d'argent et de bronze.**

## + D'INFORMATIONS : CONSULTEZ VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC

Liste des ambassadeurs disponible sur [grand-est.intranet.ars.sante.fr/upload/grand\\_est/files/2019-12/Les%20ambassadeurs.pdf](http://grand-est.intranet.ars.sante.fr/upload/grand_est/files/2019-12/Les%20ambassadeurs.pdf)

\*Équipe de 5 personnes maximum



15H00

# UNE PAUSE AUTREMENT

## UNE INFUSION POUR SE DÉTENDRE ?

AVANT DE VOUS SERVIR, LAVEZ-VOUS LES MAINS



+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET  
OU VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC



10H30

# UNE PAUSE AUTREMENT

## PRENEZ UNE POMME !

AVANT DE VOUS SERVIR, LAVEZ-VOUS LES MAINS

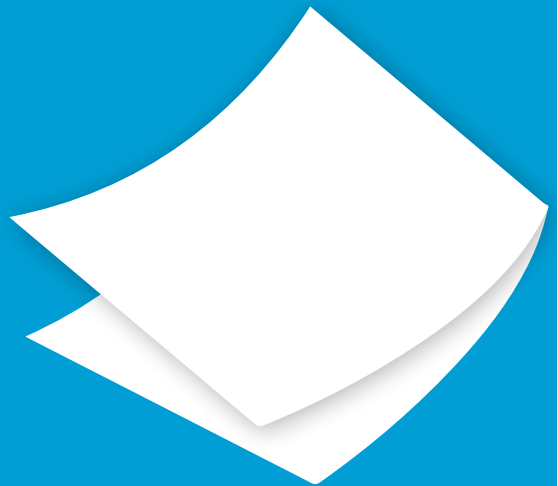


+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET  
OU VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC





14H00



# UNE PAUSE AUTREMENT

## ON PIOCHE UN PETIT PAPIER !

AVANT DE VOUS SERVIR, LAVEZ-VOUS LES MAINS



+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET  
OU VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC



DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2020

# FAITES UNE PAUSE AUTREMENT



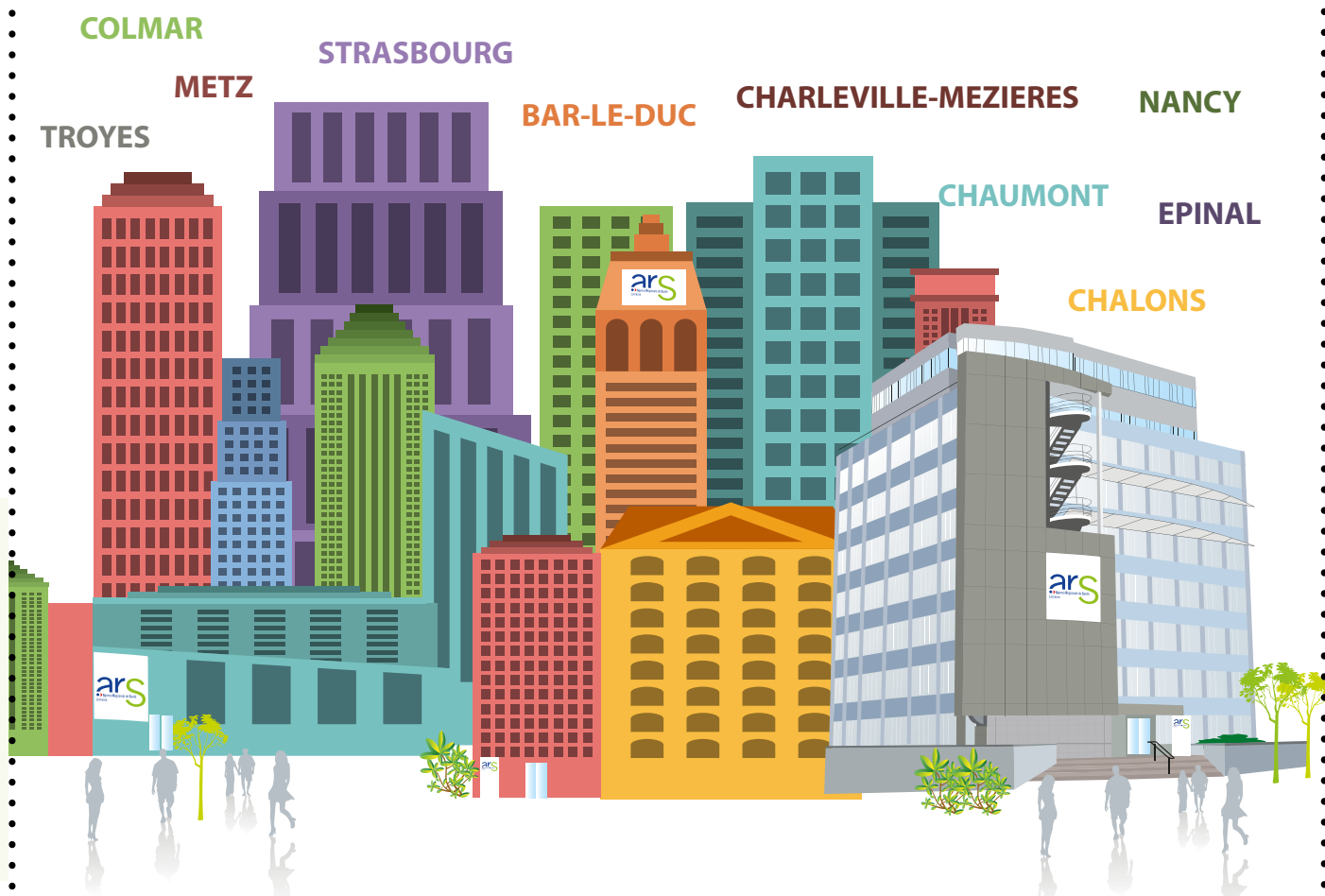
+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ L'INTRANET  
OU VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC





# Devenez AMBASSADEUR ARS Sans Tabac

En 2020, l'ARS Grand Est devient ARS sans tabac.  
Envie de participer à ce projet innovant?  
Rejoindre une équipe motivée ?  
Nous recherchons des ambassadeurs. Pourquoi pas vous ?



Fumeurs ou non fumeurs, tout le monde peut devenir **Ambassadeur ARS sans tabac**.  
Être Ambassadeur, c'est contribuer à promouvoir une démarche exemplaire.

**Renseignements et inscription avant le 15 octobre**

[xxx-xxx-tabac@ars.sante.fr](mailto:xxx-xxx-tabac@ars.sante.fr)

03 83 xx xx xx xx





### Journée de sensibilisation des ambassadeurs ARS sans tabac

9h30 - 10h00	Accueil
10h00 - 10h15	Introduction
10h15 – 10h30	Tour de table et présentation
10h30-11h00	Rappels sur le concept ARS sans Tabac et les missions des ambassadeurs
11h00 - 12h30	Sensibilisation à la thématique tabac
12h30 – 13h30	Déjeuner
13h30 - 15h30	Sensibilisation aux relations interpersonnelles
15h30 - 16h00	Conclusion et échanges



## 10 MISSIONS...POUR VOS 365 JOURS D'AMBASSEURS ARS SANS TABAC

### ÊTRE AMBASSADEUR C'EST

#### **Porter la démarche ARS sans Tabac de façon positive et bienveillante**

Une de vos missions est de communiquer sur la démarche, à toute occasion, pendant la pause méridienne, en pause-café, en réunion, avec vos collègues ou des partenaires extérieurs...

#### **Participer au groupe de travail « ARS sans Tabac », à raison d'une heure et demie tous les deux mois.**

La plupart d'entre vous ont déjà fait cette expérience le 8 novembre dernier.

**Faire vivre la charte ARS sans tabac et toutes les actions qui seront mises en place.** Concrètement, c'est faire la promotion des actions qui seront mises en place tout au long de 2020 sur tous les sites : conférences, consultations tabac et diététique...

**Participer à la bonne organisation des conférences :** en faire la promotion auprès des collègues et le jour J, être présent pour assurer l'accueil, tenir à jour la liste des personnes présentes et « animer » la conférence sur votre site, recueillir les avis, remarques, suggestions...

**Permettre une bonne mise en œuvre des consultations :** accueillir les tabacologues et diététiciens, faire la promotion de cette possibilité offerte aux agents.

**Contribuer à l'information au niveau des accueils de votre site :** un présentoir au mur ou une table doivent permettre la mise à disposition de documentation et de kits d'aide à l'arrêt (un exemplaire de chaque dans cette pochette) ; votre rôle sera de veiller à ce que l'ensemble des documents soient toujours disponibles et donc au réapprovisionnement.

*En cas de rupture de stocks, les demandes sont à adresser à : [ars-grandest-communication@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-communication@ars.sante.fr)*

**Participer à la mise en place des lieux fumeurs :** après leur mise en place, expliquer et promouvoir les lieux fumeurs pour les personnes qui en ont l'utilité, rappeler si besoin la nécessité de respecter les interdictions et les lieux non-fumeurs.

#### **Être ouvert et bienveillant avec vos collègues...sans être intrusif**

Si un collègue exprime un besoin d'information, il vous appartient d'y répondre si vous le prouvez ou de l'orienter (vers les référents au besoin). Il ne s'agit pas de vous mettre en difficulté, de vouloir répondre à tout, de vouloir prendre à votre charge toutes les demandes ou être trop intrusif (il ne vous appartient pas de proposer de l'aide à un collègue fumeur si ce dernier ne vient pas à vous).

**Être visible, en collant l'autocollant « ambassadeur » sur votre porte et porter régulièrement votre badge.**

#### **Être ambassadeur ce n'est pas**

- convaincre les fumeurs d'arrêter de fumer
- émettre un jugement de valeur sur les personnes ou leurs comportements
- devenir un spécialiste du tabac

**Être ambassadeur, c'est, pendant un an, expliquer la démarche de manière positive, tenter d'éviter les incompréhensions et contribuer ainsi à la réussite de la démarche !**



Ambassadeur/Logo



# Charte Administration sans Tabac

L'administration s'engage à respecter les 10 principes de cette charte

## 1 Une implication de la Direction

Une démarche se construit avec l'implication indispensable de la direction. Celle-ci doit se traduire par un engagement en temps, en financement mais aussi et surtout par un portage fort de la démarche ainsi qu'une valorisation en interne et en externe.

## 2 Une non stigmatisation des fumeurs

La démarche ne doit mettre à mal aucun agent, quel que soit son statut et ne pas générer de mal être ou d'anxiété. En ce sens, il convient d'assurer le dialogue social nécessaire dans les instances concernées.

## 3 Une aide et un appui à toute personne souhaitant s'engager dans un arrêt du tabac

Le lieu de travail doit être l'opportunité pour toute personne qui le souhaite d'arrêter de fumer ou avoir un conseil.

Le lieu de travail doit être facilitateur de cette démarche, si possible en proposant aux agents un accompagnement dans le sevrage tabagique et une orientation si besoin vers des structures spécialisées.

## 4 Une attention à ne pas favoriser le tabagisme même indirectement

Le lieu de travail ne doit pas être vecteur de tabagisme même indirectement. Ainsi une attention doit être portée à la question du tabagisme passif mais aussi des éléments pouvant amener ou maintenir le tabagisme (pas de temps de pause en dehors des pauses tabac, stress ...).

## 5 Un aménagement des espaces fumeurs

Cet aménagement doit à la fois permettre aux fumeurs de disposer d'un abri mais pour autant l'enjeu est de le rendre moins visible et le positionner de façon à éviter tout tabagisme passif (porte, fenêtres...) et de prendre en compte l'image de la structure.

## 6 Une sensibilisation et une information de tous les agents et visiteurs

Il convient de pouvoir offrir à chaque personne fréquentant la structure (agent ou usager) des informations afin que chacun puisse être informé sur les risques liés au tabagisme. Il convient également d'assurer la promotion des ressources pour l'aide à l'arrêt.

## 7 Un respect strict de la loi et de l'interdiction de la consommation du tabac sur le lieu de travail

L'administration doit veiller à un strict respect des interdictions sur le sujet et ce à tous les niveaux.

## 8 Une démarche construite

Une démarche ne peut se résumer à quelques actions mais doit se construire de façon coordonnée, avec un plan d'actions et une évaluation. Il est nécessaire de prendre en compte l'ensemble des expertises et des points de vue des agents. Une expertise externe sur le sujet doit être sollicitée et la médecine du travail associée. En ce sens, la constitution d'instance de travail, de suivi et de pilotage est nécessaire.

## 9 Une communication forte et une fierté de la démarche

La démarche doit être portée de façon très positive et valorisée à toute occasion, en interne et avec les partenaires extérieurs. La visibilité de la démarche est essentielle dans le rôle de dénormalisation du tabac au sein de la société.

## 10 Continuer, et ne pas se décourager !

La démarche peut prendre du temps, tout comme l'arrêt du tabac, mais chaque pas est un pas en avant !



### Conférence ARS sans tabac : les clés du changement

2020 l'année du changement ?

Changer ? Oui mais comment ?

Trouver la motivation, avoir des conseils pratiques, la place de l'entourage,.....  
Parce que tout changement n'est pas facile, le Dr Martini abordera ces questions lors de la prochaine conférence ARS sans tabac

Alors rendez-vous le jeudi 1er octobre à 12h30 !



La conférence se tiendra à Nancy, mais comme habituellement, vous pourrez l'écouter en visioconférence depuis l'ensemble des sites de l'ARS ou de votre poste individuel. Compte tenu de la limitation du nombre de personnes dans les salles, l'inscription est nécessaire. Nous vous remercions donc de vous inscrire, en acceptant l'invitation, en nous précisant quel site vous souhaitez participer.

Si vous ne souhaitez pas participer, merci de simplement supprimer l'invitation.

### Conférence ARS sans tabac : Alimentation et tabac

Bonjour,

Dans le cadre de la démarche ARS sans Tabac, nous vous convions à la deuxième conférence ARS sans Tabac.

Tout au long de cette année, des conférences vous sont proposées pour aborder la thématique du tabac sous de multiples angles, qui peuvent intéresser tout à chacun, fumeur ou non. Elles sont prévues sur la pause méridienne et comptabilisées dans votre temps de travail, de 12h30 à 14h, pour permettre au plus grand nombre d'y participer.

Pour cette deuxième conférence, Mme Delphine Chapon, diététicienne, viendra évoquer avec nous la question de l'alimentation et du tabac.

Quel est l'impact du tabac sur les conduites alimentaires ?

Le vrai du faux dans les idées reçues ?

Comment gérer son poids et son alimentation dans différentes situations (fumeurs, grossesse, arrêt prévu, arrêt entamé, prise de poids redoutée...)?

Elle répondra à toutes ces questions mais aussi à toutes celles que vous poserez.

Elle sera présente à Strasbourg mais vous pourrez l'écouter et échanger avec elle depuis l'ensemble des sites de l'ARS.





### Conférence ARS sans tabac : Tabagisme : l'histoire d'une manipulation

Fumeur ? Non-fumeur ? Ex-fumeur ?

Que vous pensiez ou non que fumer est une forme de liberté, d'indépendance voire d'affirmation, sachez que cette sensation a été implantée dans notre inconscient collectif il y a plus d'un siècle, pas l'industrie de la cigarette ...\*



Le Pr. Yves Martinet viendra nous parler du tabagisme, de l'industrie du tabac .... et des « trésors » de marketing mis en place depuis plus d'un siècle par les fabricants de cigarettes.

Alors rendez-vous depuis votre bureau ou de votre salon jeudi 2 décembre à 12h30.

Pour les participants à la conférence, des bandes dessinées « Cigarette : le dossier sans filtre » dont le Pr. Yves Martinet a signé la préface, seront offertes pour débiter ce mois festif !

Toutes les informations pratiques pour participer :

<https://zoom.us/j/95475901815?pwd=c0l5K3g3czVvY3JuY3NSRVV1SnRMZz09>

ID de réunion : 954 7590 1815

Code secret : 658523

Pour participer par téléphone : 01 70 37 22 46 ou 01 70 37 97 29

## Éléments de communication lors du lancement

### Message « pop-up » qui a été mis en place lors du lancement de la démarche

Nouvelle année, nouveau projet pour l'ARS Grand Est qui devient ARS sans tabac.

Qu'est ce qui change pour nous?

Une dynamique en interne :

- des conférences sur différentes thématiques
  - des lieux fumeurs repensés
- des consultations de tabacologues et de diététiciens
  - la mise à disposition d'outils...

Ensemble, mobilisons-nous pour la réussite de ce nouveau projet!

Pour en savoir plus rendez-vous sur notre site intranet et rendez-vous le 23 janvier pour la première conférence !



## Éléments de communication lors du lancement

### Texte de présentation des consultations tabacologues (utilisé sur l'intranet et les supports de communication type newsletter)

« Lors de l'arrêt du tabac, être accompagné multiplie les chances de réussites. Mais il n'est pas toujours facile de savoir à qui s'adresser, de faire les déplacements ou de prendre son téléphone pour programmer un RDV.

Pour faciliter vos démarches, dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, l'ARS Grand Est a mis en place des partenariats pour vous offrir la possibilité de rencontrer des tabacologues.

Selon votre site de travail, vous pourrez bénéficier de conseils et de consultations directement sur votre lieu de travail ou dans des structures proches de votre lieu de travail avec des créneaux dédiés. Ces temps sont ouverts à tous, et peuvent être l'occasion de poser des questions concernant vos proches.

Pour bénéficier de ces consultations confidentielles et gratuites, retrouvez toutes les informations et les dates sur l'intranet. »

**ARS sans tabac**



Depuis 2020, notre agence s'est engagée dans une dynamique ARS sans tabac. L'objectif final de cette démarche progressive est l'élaboration d'une charte « Administration/entreprise sans tabac » en Grand Est et la promotion ce label auprès d'autres institutions, organismes, entreprises. Consultez les actions menées et les outils de ce projet innovant.

^ **La démarche ARS sans tabac**

**Le plan d'actions**

Le plan d'actions d'ARS sans tabac décline 3 objectifs opérationnels :

- Objectif 1 : Aider les fumeurs qui le souhaitent à arrêter de fumer
- Objectif 2 : Contribuer à la dénormalisation du tabac
- Objectif 3 : Communiquer sur cette démarche en interne et en externe

## Éléments de communication lors du lancement

**Texte de présentation des consultations diététiques (utilisé sur l'intranet et les supports de communication type newsletter)**

« Une des craintes lors de l'arrêt du tabac reste la prise de poids. Pour vous accompagner, dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, l'ARS Grand Est a mis en place des partenariats pour vous offrir la possibilité de rencontrer des diététiciens directement sur votre lieu de travail.

Pour bénéficier de ces consultations confidentielles et gratuites, retrouvez toutes les informations et les dates sur l'intranet. »

## Éléments de communication lors du lancement

### Texte de présentation des conférences (utilisé sur l'intranet et les supports de communication type newsletter)

« Dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, des conférences vous sont proposées tout au long de l'année 2020. Ces conférences visent à aborder la thématique du tabac sous de multiples angles, qui peuvent intéresser tout à chacun, fumeur ou non.

Elles sont prévues sur la pause méridienne et comptabilisées dans votre temps de travail, de 12h30 à 14h, pour permettre au plus grand nombre d'y participer.

Alors pour tout savoir sur « adolescence et tabac », « tabac ou alimentation » ou encore « l'industrie du tabac », retrouvez toutes les informations sur l'intranet. »

## Liste des structures d'aide à l'arrêt (utilisé sur l'intranet et les supports de communication type newsletter)



Pour vous aider dans votre démarche d'arrêt, plusieurs solutions s'offrent à vous ou à vos proches.

Libre à chacun de choisir celle qui vous conviendra !

- votre médecin, votre sage-femme, votre infirmier mais aussi votre kinésithérapeute ou votre dentiste peuvent vous apporter des conseils, répondre à vos questions et vous prescrire des traitements de substitution nicotiques, qui sont désormais remboursés à 100%
- N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien qui saura vous orienter vers un professionnel de santé et vous conseiller.
- Enfin, des structures de prise en charge gratuites existent, les CSAPA. N'hésitez pas à les contacter. Pour les jeunes les consultations jeunes consommateurs existent (CJC).
- désormais, de nombreux traitements de substitution nicotique sont remboursables par l'Assurance maladie : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/medicaments-vaccins-dispositifs-medicaux/prise-charge-substituts-nicotiques>
- Cette prise en charge permet à tous de bénéficier des traitements de substitution, sans avance de frais systématique et pour une durée adaptée à la dépendance.
- « 39 89, des réponses adaptées à votre profil » : un tabacologue est disponible du lundi au samedi de 8h à 20h par téléphone au 38 89. Plus d'informations: <https://www.tabac-info-service.fr/Le-39-89/%28video%29/1>
- une application propose un accompagnement en ligne que vous vouliez arrêter de fumer ou vous veniez de rechuter. L'application Tabac info service est téléchargeable gratuitement: <http://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer/Je-telecharge-l-appli>



**Exemples de brochures de communication à mettre à disposition sur chaque site (à commander en nombre adéquat) :**

**Pourquoi arrêter de fumer ?**

Dépliant d'information regroupant les arguments en faveur de l'arrêt, les risques liés au tabagisme, les dangers pendant la grossesse, ceux du tabagisme passif, les composants de la fumée de cigarette, comment savoir si on est dépendant, les formes de dépendances (environnementale ou comportementale, psychologique, physique), etc. Il détaille également les services de Tabac info service.

Année de publication : 2019

Pages : 8 p.

Format/Durée : 10 X 21 cm.

Ref : DT0117319DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/pourquoi-arreter-de-fumer>

**Arrêt du tabac : besoin d'aide ?**

Dépliant d'information qui fait le point sur les questions du sevrage tabagique : Vers qui s'orienter pour arrêter de fumer ? Quelles sont les solutions ? Qu'est-ce qu'une thérapie comportementale et cognitive ? Les substituts nicotiques sont-ils efficaces ? Que dire du bupropion LP et de la varénicline ? Quid de la cigarette électronique ? Fait-on des économies en arrêtant de fumer ? Que rembourse l'assurance maladie, etc. Il détaille également les services de Tabac info service.

Année de publication : 2019

Pages : 8 p.

Format/Durée : 10 X 21 cm.

Ref : DT0104919DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/arret-du-tabac-besoin-d-aide>

**Grossesse sans tabac**

Dépliant d'information destiné aux femmes enceintes. Il traite des questions de tabagisme et fécondité, conséquences du tabac sur la grossesse, effets du tabagisme sur le fœtus, traitements d'aide à l'arrêt autorisés pendant la grossesse, risques dus au tabagisme passif chez une femme enceinte, fumer quand on allaite, etc. Il détaille également les services de Tabac info service.

Année de publication : 2019

Pages : 6 p.

Format/Durée : 10 X 21 cm.

Ref : DT0112519DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/grossesse-sans-tabac>

**Suite/ Exemple de brochures de communication à mettre à disposition sur chaque site (à commander en nombre adéquat) :**

### **Arrêter de fumer sans grossir**

Dépliant d'information qui s'intéresse à la question de l'éventuelle prise de poids lors de l'arrêt tabagique : les substituts nicotiques limitent-ils ce risque ? Comment faire face aux "fringales"? Doit-on faire un régime ? Doit-on pratiquer une activité physique ? Il renvoie au site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) et détaille les services de Tabac Info Service (la ligne téléphonique et le site web).

Année de publication : 2019

Pages : 6 p.

Format/Durée : 10 X 21 cm.

Ref : DT0105019DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/arreter-de-fumer-sans-grossir>

### **J'arrête de fumer. Et si je me faisais aider ?**

Ce petit dépliant fait la promotion de la ligne téléphonique Tabac info service (TIS), de son application mobile pour smartphones et du site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) Il rappelle les services (tous gratuits) proposés par ces trois supports pour arrêter de fumer, que l'on soit fumeur ou que l'on souhaite aider un proche.

Année de publication : 2015

Pages : 6p.

Format/Durée : 9,2 X 8,5 cm

Ref : 220111916DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/tabac/documents/depliant-flyer/j-arrete-de-fumer.-et-si-je-me-faisais-aider>

### **CJC : Alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac... Pour en parler c'est ici - Dépliant**

Année de publication : 2014

Pages : 6 p.

Ref : 210108916DE

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/cjc-alcool-cannabis-cocaine-ecstasy-jeux-video-tabac-pour-en-parler-c-est-ici-depliant>

### **Kit d'arrêt MOST**

A commander lors du MOST



## ARS sans tabac

### Cahier des charges des espaces fumeurs

Dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, l'aménagement des espaces fumeurs est envisagé selon deux cas de figure :

- > Les lieux où un aménagement extérieur est réalisable
  - > Les lieux où l'aménagement extérieur n'est pas réalisable car directement sur la voie publique.
- Aussi deux stratégies peuvent être mises en place.

#### Aménagement extérieur réalisable

Caractéristiques minimales des lieux :

- lieu délimité
- lieu abrité du vent et de la pluie
- lieu comportant un dispositif pour collecter les mégots de cigarettes, si possible avec une visée environnementale (ex : pot de fleur, cendrier végétalisé, boîte à vote... avec recyclage secondaire)



- lieu ne comportant pas de possibilité de s'asseoir
- lieu respectant une distance définie par rapport aux fenêtres et portes principales d'accès de 9 mètres dans l'idéal, ou se rapprochant au maximum de cette distance
- lieu identifié et fléché
- lieu décoré de façon agréable visuellement (vitrophanie, peinture, habillage, mur végétalisé...)

#### Aménagement extérieur non réalisable

Caractéristiques minimales des lieux :

- affichage interne travaillant sur les comportements citoyens d'éloignement des fenêtres et portes principales d'accès à travers une campagne de communication du type « je m'éloigne de XX pas avant d'allumer ma cigarette »

**Dans les deux cas, fléchage et communication restent commun dans l'enceinte des locaux :**

- flocage des marches d'escaliers, des sols et/ou des couloirs d'accès menant à l'espace fumeur
- affichage ou communication à l'entrée des sites pour rappeler que ce n'est pas l'espace fumeur
- communication en interne sur l'ensemble des sites
- inauguration de l'espace fumeur avec événement de communication

## Espace fumeur/ Photos



### ARS sans Tabac et Mois sans Tabac 2021 : un défi à relever

Bonjour,

Le mois sans Tabac a débuté, et à cette occasion, dans le cadre d'ARS sans Tabac, des animations sont prévues à l'ARS sur tous les sites la semaine prochaine pendant 5 jours !

Voici le programme proposé à tous les agents :

1/ Un défi, seul ou en équipe, pour avoir des cuisses en béton...et gagner des cadeaux !

Vous avez sûrement vu l'affiche en PJ: elle vous expliquera les règles du jeu.

Pour participer, rien de plus simple : seul ou en équipe, inscrivez-vous dès à présent auprès de votre ambassadeur ou directement sur [ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)

Puis, entre le 22 et 26 novembre, il suffit de marcher au maximum!

Envoyez vos résultats le vendredi 26/11 avant 17h à [ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)

Retrouvez toutes les informations sous : <https://www.grand-est.intranet.ars.sante.fr/contenu-standard/actualite/vos-marques-pretsmarchez>

2/ Toute la semaine, des pauses autrement

Toute la semaine prochaine, sur tous les sites, que vous soyez fumeur, non-fumeur, ex-fumeur...il vous sera proposé de faire des pauses un peu différentes : une pomme à croquer, un thé pour se relaxer ou encore des petits mots d'encouragements pour vous faire sourire seront disponibles.

A consommer sans modération !

3/ Des infos toujours disponibles

Pour vous ou vos proches, de la documentation est à votre disposition sur tous les sites, à l'accueil.

Vous y trouverez des kits Mois sans tabac, des informations spécifiques à des problématiques variées (grossesse et tabac, consultations jeunes consommateurs...etc.) : servez-vous !

4/ Des consultations avec des professionnels

Comme c'est le cas depuis presque 2 ans, vous pouvez bénéficier de consultations avec des professionnels tabacologues ou diététiciens pour vous-même ou pour demander conseil pour l'un de vos proches. Ces consultations sont gratuites et possibles sur le temps de travail.

Pour en bénéficier, rien de plus simple, contactez votre ambassadeur ou écrivez directement à : [ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)

5/... Et pour finir

Pour clôturer le Mois sans tabac et bien commencer le mois de décembre, une conférence ARS sans tabac est prévue le jeudi 2 décembre à 12h30.

Sur le thème « Industrie du tabac et manipulation » le Pr. Yves Martinet interviendra pendant une heure, une conférence intéressante et passionnante pour tous.

Vous recevrez bientôt une invitation avec tous les détails mais bloquez déjà la date !

Bonne journée à tous et rendez-vous la semaine prochaine !

**LE GRAND DÉFI**  
**À VOS MARQUES, PRÊTS... MARCHÉZ!**  
**DU 16 AU 20 NOVEMBRE 2020**

**COMMENT PARTICIPER ?**

**EN SOLO**  
CHACUN POUR SA POMME!

**EN ÉQUIPE**  
ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN!

Inscrivez-vous auprès de vos ambassadeurs.

Utilisez un podomètre ou téléchargez une application gratuite de podomètre sur votre smartphone (Getstep, podomètre-compteur de pas) ou utilisez l'application native (si votre appareil en dispose).

Au bureau, à la maison, en ville... et tout au long de la semaine : on marche, on marche on marche !

Et n'oubliez pas de vous déplacer avec votre appareil !

À la fin de la semaine : envoyez une photo/capture d'écran de votre résultats à [ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr) avant 17h le vendredi 20 novembre 2020.

**ON GAGNE QUOI ?**

**DES CUISSES EN BÉTON POUR TOUS LES PARTICIPANTS !**

Le remboursement d'un équipement ou d'un abonnement sportif !

- à hauteur de 75€ pour le 1er prix solo  
- à hauteur de 30€ pour les 2ème et 3ème prix solo

Un petit déjeuner pour l'équipe médaille d'or

Un panier gourmand à partager pour les équipes d'argent et de bronze.

**+ D'INFORMATIONS : CONSULTEZ VOTRE AMBASSADEUR ARS SANS TABAC**  
Liste des ambassadeurs disponible sur grand-est.intranet.ars.sante.fr/upload/grand\_est/fin/2019/12/Les%20ambassadeurs.pdf

\*Équipe de 5 personnes maximum

Logo République Française, Logo ARS, Logo Mois sans Tabac.

## Jeux défis/Mails type d'invitation

### Participez au burger Quizz

Bonjour,

La phase expérimentale de la démarche ARS sans tabac se termine à la fin de ce 2ème semestre 2022.

Dans ce cadre ,et à l'occasion de la journée mondiale de lutte contre le tabac du 31 mai, nous vous proposons de participer à une animation ludique et interaction : un burger quizz en ligne.

Du 30 mai au 2 juin, venez-vous mesurer à vos collègues sur des questions décalées, de toute nature !  
Aucune connaissance n'est nécessaire, amenez juste votre bonne humeur pour un moment de détente entre collègues.

Comment ça se passe ?

- Cette animation aura lieu sur votre temps méridien, la semaine du 30 mai au 2 juin, de 12h30 à 13h
- Il y aura une session de jeu par jour
- La participation est en ligne, possible depuis votre site ou votre domicile
- La participation est sur inscription (modalités ci-dessous) et en fonction du jours choisi, les participants recevront une invitation Outlook
- Les inscriptions sont individuelles
- Chaque personne ne peut s'inscrire qu'à une seule session de la semaine
- Le jour dit, tous les participants seront en visioconférence avec un animateur
- Le but sera de répondre aux questions, le plus vite possible via votre smartphone (site internet sur lequel se connecter, pas d'application à télécharger, tout sera expliqué dans le mail d'invitation )
- Des lots sont à gagner...

Comment on s'inscrit ?

Rien de plus simple : il suffit de nous indiquer via ce sondage la date à laquelle vous souhaitez vous inscrire grâce à ce lien <https://framadata.org/Yyq11INghKnf731q>

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 18 mai inclus, alors ne tardez pas !

Important !!

Noter bien votre nom, prénom, site de travail et adresse mail afin que nous puissions vous envoyer l'invitation outlook avec les codes de connexion

Ne sélectionner qu'une seule date.

En espérant vous voir nombreux,

DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC  
ET ARS SANS TABAC

Participez au  
**BURGER**  
**QUIZZ**

KETCHUP OU MAYO?

En distanciel, venez vous affronter  
dans un jeu drôle et décalé...

LOTS  
A  
GAGNER

En présence d'Alain Chabat...ou pas

DU LUNDI 30 MAI AU VENDREDI 3 JUIN : 12H30 > 13H00  
1 SESSION PAR JOUR AU CHOIX...ET TOUJOURS SUR VOTRE TEMPS DE TRAVAIL

+ d'informations : consultez l'intranet ou  
votre ambassadeur ARS sans tabac

INSCRIPTION : arsgrandest-sans-tabac@ars.sante.fr

RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE

ars  
ARS Grand Est  
ARS Santé

### Questionnaire « Tabac »

*A mettre dans le corps du message annonçant l'enquête :*

*Dans le cadre du plan régional de lutte contre le tabagisme, l'ARS Grand Est souhaite s'engager dans une démarche d'administration sans tabac.*

*Il ne s'agit pas d'interdire aux agents de fumer mais de communiquer positivement et d'aider ceux qui le souhaitent à arrêter de fumer selon des modalités à définir.*

*Pour nous aider dans cette démarche, il nous serait utile que chaque agent, qu'il soit fumeur ou pas, complète le questionnaire ci-joint.*

*Celui-ci nécessite 5 à 7 minutes pour être complété.*

*Les réponses à ce questionnaire sont bien évidemment strictement confidentielles et anonymes. Nous vous remercions par avance du temps que vous y consacrerez.*

Etes-vous :

- Un homme
- Une femme

Quel âge avez-vous :

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55-64
- + de 65 ans

Travaillez-vous :

- En DT
- Au siège

Êtes-vous actuellement :

- non-fumeur
- ex-fumeur
- fumeur

Vapotez-vous ?

- Oui
- Non

**Zone 2 : Si réponse oui à fumeur, questionnaire suivant apparait, sinon passage zone 3**

Pensez-vous que votre activité professionnelle influence votre tabagisme ?

- Oui, de façon positive (ex: je fume moins les jours où je travaille)
- Oui, de façon négative (ex: je fume plus les jours où je travaille)
- Non

*Si vous le souhaitez, précisez :*

Avez-vous déjà songé à arrêter de fumer ?

- Oui
- Non

Avez-vous déjà tenté d'arrêter de fumer ?

- Oui
- Non

Envisageriez-vous d'arrêter de fumer :

- dans le mois à venir
- dans les 6 mois à venir
- un jour
- non, je n'envisage pas l'arrêt

Seriez-vous intéressé(e) par une aide pour arrêter de fumer?

- Oui
- Non → [passage zone 3](#)
- Je ne sais pas / sous certaines conditions

Quelle aide vous semblerait utile dans votre projet d'arrêt ?

- Des réponses claires aux questions que je me pose
- Un accompagnement par un professionnel tabacologue
- Une aide à la pratique d'une activité physique (aide financière, facilitation d'accès à la pratique, proposition de créneaux sur site ...)
- Un accompagnement diététique
- Des actions sur la relaxation, la gestion du stress
- Des concours et des défis
- Le soutien de pairs
- Autre

Si autre, merci de préciser :

### **Zone 3 : Pour tous :**

Dans le cadre de la mise en place d'un projet « ARS sans tabac », si un groupe de travail se met en place, seriez-vous intéressé(e) pour y participer ?

- Oui
- Non

Si oui, quel temps pourriez-vous y consacrer ?

- 2h/ mois
- 2h tous les 2 mois
- moins

Quelle serait votre préférence pour les réunions ?

- Matin
- AM
- pause de midi
- Fin de journée (ex : 16-18h)

***Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir le présent questionnaire.***



### QUESTIONNAIRE T0

Bonjour,

L'ARS Grand Est devient, à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020, ARS sans tabac. Pour connaître votre opinion, nous vous remercions de bien vouloir répondre aux 3 questions suivantes (durée de moins de 5mn).

Un second questionnaire vous sera adressé en décembre 2020, à la fin de la démarche.

D'avance merci de votre participation à cette enquête.

#### 1/ Avez-vous déjà entendu parler de la démarche ARS Grand Est sans tabac ?

- Non, je n'en ai jamais entendu parler
- Oui j'en ai entendu parler mais je ne sais pas exactement en quoi cela consiste
- Oui j'en ai entendu parler et je sais en quoi cela consiste

#### 2/ Etes-vous favorable à cette démarche ?

très favorable – favorable – plutôt défavorable - défavorable

#### 3/ Vous sentez-vous impliqué dans cette démarche ?

- Je ne me sens pas impliqué et je ne souhaite pas l'être
- Je ne me sens pas impliqué et je souhaiterais l'être
- Je me sens moyennement impliqué
- Je me sens impliqué

#### 4/ Pour mieux comprendre les résultats de cette enquête, merci de préciser

- Etes-vous Ambassadeur ARS Grand Est sans tabac ? oui/non
- Etes-vous :
  - Fumeur et/ou vapoteur
  - Non fumeur
  - Ex- fumeur
  -
- Homme / femme
- Tranche d'âge  18-24  25-34  35-44  45-54  55-64  + de 65 ans
- Votre site d'exercice : Charleville-Mézières/ Troyes/ Chalons/ Chaumont/ Nancy – siège/ Nancy- DT / Bar le Duc/ Metz/ Strasbourg/ Colmar/ Epinal

Merci de nous avoir consacré un peu de votre temps pour remplir ce questionnaire

## QUESTIONNAIRE T1

Bonjour,

L'ARS Grand Est s'est engagée depuis janvier 2020 dans la démarche ARS sans tabac. Afin d'évaluer cette démarche, nous vous remercions de bien vouloir répondre aux questions suivantes (durée de 5 à 7 min).

D'avance merci de votre implication.

### 1/ Connaissez-vous la démarche ARS sans tabac ?

- Non, je n'ai jamais entendu parlé
- Oui j'en ai entendu parlé mais je ne sais pas exactement en quoi cela consiste
- Oui j'en ai entendu parlé et je sais en quoi cela consiste

### 2/ Etes-vous favorable à cette démarche ?

Très favorable – favorable – plutôt défavorable - défavorable

### 3/ Vous sentez-vous impliqué dans cette démarche ?

- Je ne me sens pas impliqué et je ne souhaite pas l'être
- Je ne me sens pas impliqué mais et je souhaiterai l'être
- Je me sens moyennement impliqué
- Je me sens impliqué

### 4/ Avez-vous participé

- Aux conférences ; oui/non
  - si oui : combien?
  - Si oui, « vous souvenez vous sur quel thème ? »
- Aux consultations tabacologiques : oui/non
- Aux consultations diététiques : oui/non
- Autre : à préciser

### 5/ Pour mieux comprendre les résultats de cette enquête, merci de préciser

- Etes-vous Ambassadeur ? oui/non
- Etes-vous :
  - Fumeur
  - Non fumeur
  - Ex- fumeur
  - Vapoteur
- Homme / femme
- Tranche d'âge  18-24  25-34  35-44  45-54  55-64  + de 65 ans
- Votre site d'exercice : Charleville-Mézières/ Troyes/ Chalons/ Chaumont/ Nancy – siège/ Nancy- DT / Bar le Duc/ Metz/ Strasbourg/ Colmar/ Epinal

Bonjour,

Dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, des conférences sont mises en place.

Pour améliorer cette démarche, nous vous remercions de bien vouloir répondre aux questions suivantes (durée de 5mn environ). D'avance merci.

## 1/ Que pensez-vous de la démarche « ARS Sans Tabac » engagée cette année ?

Très satisfait – satisfait – peu satisfait – non satisfait

## 2/ Avez-vous participé à la conférence du 23 janvier?

- Oui

- Avez-vous participé : sur site / à distance

Si à distance :

Cette modalité vous semble-t-elle adaptée : O/N

Cette modalité vous semble-t-elle à poursuivre : O/N

Remarque libre

- Quel est votre degré de satisfaction sur

- L'intérêt de la thématique

Très satisfait – satisfait – peu satisfait – non satisfait

- L'intervenant et la qualité de l'intervention

Très satisfait – satisfait – peu satisfait – non satisfait

- L'accueil le jour de la conférence

Très satisfait – satisfait – peu satisfait – non satisfait

- L'organisation de l'événement (communication, inscription...)

Très satisfait – satisfait – peu satisfait – non satisfait

- Envisagez-vous de participer à la prochain qui aura lieu le 11 février sur l'Alimentation et tabac (*possibilité de suivre depuis tous les sites en visioconférence*) – Oui/Non

- Une thématique particulièrement intéressante pour une prochaine conférence ?

- Remarque/ suggestion

- Non

- Pourquoi?

- La date ne convenait pas
- L'horaire ne convenait pas
- Je n'étais pas intéressé par la thématique
- Je n'étais pas intéressé par la démarche
- Autre (précisez)

- Envisagez vous de participer à la prochain qui aura lieu le 11 février à Strasbourg sur Alimentation et tabac (*possibilité de suivre depuis tous les sites en visioconférence*) – Oui/Non

- Une thématique particulièrement intéressante pour une prochaine conférence ?

- Remarque/ suggestion

## 4/ Pour mieux comprendre les résultats de cette enquête, merci de préciser

- Etes-vous Ambassadeur ? oui/non

- Etes-vous :

- Fumeur
- Non fumeur
- Ex-fumeur
- Vapoteur

- Homme / femme

- Tranche d'âge  18-24  25-34  35-44  45-54  55-64  + de 65 ans

- Votre site d'exercice : Charleville-Mézières/ Troyes/ Chalons/ Chaumont/ Nancy – siège/ Nancy- DT / Bar le Duc/ Metz/ Strasbourg/ Colmar/ Epinal



## BIENVENUE À L'ARS GRAND EST

Depuis janvier 2020, notre agence s'est engagée dans une dynamique ARS sans Tabac. L'objectif de cette démarche progressive est l'élaboration d'une charte « Administration/entreprise sans tabac » en Grand Est et la promotion de ce label auprès d'autres institutions, organismes, entreprises. Le projet « ARS sans Tabac » est porté par un groupe de travail interne, dont les membres, tous volontaires, sont pour certains fumeurs, pour d'autres non-fumeurs, ce qui fait la richesse de ce groupe.

**Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aussi participer à la démarche ou en bénéficier !**

### COMMENT PARTICIPER À LA DÉMARCHE ?

#### En intégrant le groupe de travail

Rien de plus simple, pour avoir des informations, prenez contact avec les référent.e.s Tabac :

*cecile.gailliard@ars.sante.fr - 03.83.39.28.98*

*lidiana.munero@ars.sante.fr - 03.83.39.79.25*

#### En devenant Ambassadeur ARS sans tabac

Afin d'accompagner le déploiement de la démarche, des agents se sont portés volontaires pour être des « ambassadeurs » ARS sans tabac. Leur principale mission consiste à expliquer et promouvoir la démarche ARS sans tabac de façon positive en toutes occasions, avec les collègues ou les partenaires. Être ambassadeur, c'est jouer un rôle actif dans la promotion de la dynamique « ARS sans tabac ». Pour tout complément, prenez contact avec les référent.e.s tabac.

### COMMENT BÉNÉFICIER DE LA DÉMARCHE ?

#### Des conférences mensuelles

Des conférences vous seront proposées tout au long de l'année 2020. Les thématiques abordées sont très variées : « adolescence et tabac », « tabac ou alimentation » ou encore « l'industrie du tabac ». Elles ont lieu pendant la pause méridienne, de 12h30 à 14h00 et sont comptabilisées sur votre temps de travail afin de permettre une large participation.

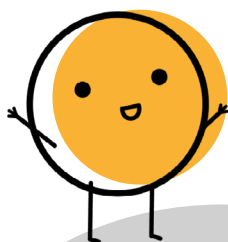
#### Des consultations avec un(e) diététicien(ne)

Dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, l'ARS Grand Est a mis en place des partenariats pour offrir aux agents la possibilité de rencontrer des diététiciens directement sur le lieu de travail. Pour bénéficier de ces consultations confidentielles et gratuites, retrouvez toutes les informations et les dates sur l'intranet et dans cette pochette.

#### Des consultations avec un(e) tabacologue

L'accompagnement du fumeur désireux d'arrêter de fumer double les chances de réussite à un an. Mais il n'est pas toujours facile de savoir à qui s'adresser ou d'intégrer ces rendez-vous dans son planning. L'ARS Grand Est met en place des partenariats qui offrent la possibilité de rencontrer des tabacologues, directement sur le lieu de travail ou dans des structures proches du lieu de travail avec des créneaux dédiés. Ces temps sont ouverts à tous, et peuvent également être l'occasion de poser des questions concernant les proches. Pour bénéficier de ces consultations confidentielles et gratuites, retrouvez toutes les dates sur l'intranet et dans cette pochette.





# BIENVENUE À L'ARS GRAND EST

Depuis janvier 2020, notre agence s'est engagée dans une dynamique ARS sans tabac. L'objectif de cette démarche progressive était l'élaboration d'une charte « Administration/ entreprise sans tabac » en Grand Est et la promotion de ce label auprès d'autres institutions, organismes, entreprises.

Le projet « ARS sans Tabac » a été porté par un groupe de travail interne, dont les membres, tous volontaires, étaient pour certains fumeurs, pour d'autres non-fumeurs.

Si vous le souhaitez, vous pouvez vous aussi participer à la démarche ou en bénéficier !

## COMMENT PARTICIPER À LA DÉMARCHE ?

### En devenant Ambassadeur ARS sans tabac

Afin d'accompagner le déploiement de la démarche, des agents se sont portés volontaires pour être des « ambassadeurs » ARS sans tabac.

Leur principale mission consiste à expliquer et promouvoir la démarche ARS sans tabac de façon positive en toutes occasions, avec les collègues ou les partenaires. Être ambassadeur, c'est jouer un rôle actif dans la promotion de la dynamique « ARS sans tabac ».

## COMMENT BÉNÉFICIER DE LA DÉMARCHE ?

### 1 – Des conférences mensuelles

Deux conférences sont proposées chaque année en mai et novembre.

Les thématiques abordées sont très variées : « adolescence et tabac », « tabac et alimentation » ou encore « industrie du tabac ».

Elles ont lieu à distance pendant la pause méridienne, de 12h30 à 14h00 et sont comptabilisées sur votre temps de travail afin de permettre une large participation. Vous recevrez un mail d'invitation systématiquement pour y participer.

### 2 – Des consultations avec un(e) diététicien(ne)

Dans le cadre de la démarche ARS sans tabac, l'ARS Grand Est a mis en place des partenariats pour offrir aux agents la possibilité de rencontrer des diététiciens directement sur le lieu de travail ou à distance.

Cette possibilité est ouverte à tous, fumeurs, non-fumeurs, ex-fumeurs, pour demander conseil pour soi ou pour un proche.

### 3 – Des consultations avec un(e) tabacologue

L'accompagnement du fumeur désireux d'arrêter de fumer double les chances de réussite à un an. Mais il n'est pas toujours facile de savoir à qui s'adresser ou d'intégrer ces rendez-vous dans son planning.

L'ARS Grand Est met en place des partenariats afin d'offrir la possibilité de rencontrer des tabacologues, directement sur le lieu de travail ou dans des structures proches du lieu de travail avec des créneaux dédiés. Ces temps sont ouverts à tous, fumeurs, non-fumeurs, ex-fumeurs, et peuvent également être l'occasion de poser des questions concernant les proches.

**Pour bénéficier de ces consultations confidentielles et gratuites, retrouvez toutes les informations et les dates sur l'intranet rubrique « fonctionnement logistique » / « Santé et bien-être au travail »**

**ou adressez un mail à :**

**[ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)**



## D'AUTRES ACTIONS QUI NOUS CONCERNENT TOUS

### Des zones fumeurs dédiées

A l'ARS Grand Est on ne peut pas fumer n'importe où, même à l'extérieur.

Des zones fumeurs ont été aménagées ou vont l'être sur chaque site, avec des règles permettant :

- De respecter tous les agents : zones éloignées des portes et des fenêtres pour éviter le tabagisme passif et les rechutes des collègues engagés dans un arrêt du tabac ; zones abritées pour que les fumeurs soient confortables.
- De respecter l'environnement : les cendriers sont des collecteurs de mégots qui permettent un recyclage et un traitement de ces déchets polluants.
- De contribuer à la dé-normalisation du tabac : on sait que pour lutter contre l'entrée dans le tabagisme des plus jeunes, un moyen efficace est de rendre « invisible » la consommation, pour qu'elle ne soit pas perçue comme une « norme » ; ainsi, en fonction de la configuration de chacun des sites de l'ARS, les zones fumeurs de l'ARS sont autant que faire se peut éloignées de la voie publique et à l'écart.

**Pour trouver les zones fumeurs, c'est simple, suivez les pas !**



**L'ARS est fière de son engagement...soyez le aussi et relayez la démarche !**

Autre action forte, l'affichage aux couleurs d'ARS sans tabac : salles de réunion, portes d'entrées, courriers, signatures mails... cette visibilité fait partie de la démarche pour la promouvoir en interne et auprès des partenaires extérieurs.

Tout le monde a un rôle à jouer, vous êtes central dans cette promotion, n'hésitez pas à vous en faire le relai !

Pour plus d'informations prenez contact avec les référents tabac :

**[cecile.gailliard@ars.sante.fr](mailto:cecile.gailliard@ars.sante.fr) - 03.83.39.28.98**

**[lidiana.munerol@ars.sante.fr](mailto:lidiana.munerol@ars.sante.fr) - 03.83.39.79.25**



## Porte d'entrée vitrée



**BIENVENUE**

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020,  
l'ARS Grand Est  
s'est engagée  
dans la démarche  
**ARS sans tabac**

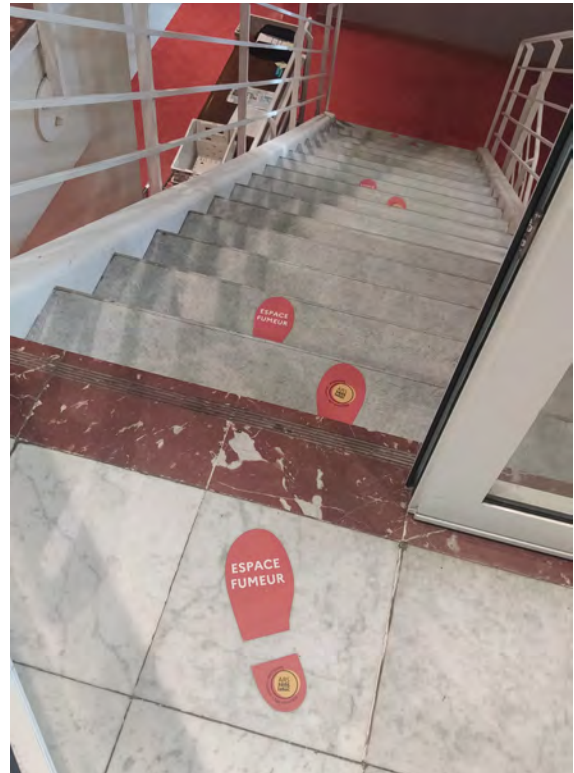


# Espace fumeur



# Ascenseur





# Salle de réunion



## Zone extérieure non-fumeur









**Belle aventure sans tabac et n'hésitez pas à nous  
faire part de vos succès et de vos actions sur :**

**[ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr](mailto:ars-grandest-sans-tabac@ars.sante.fr)**

**ARS GRAND EST**

Siège régional : 3, boulevard Joffre CS  
80071 /// 54000 Nancy ///  
Standard régional : 03 83 39 30 30

MAI 2022

[www.grand-est.ars.sante.fr](http://www.grand-est.ars.sante.fr)

