

CONCOURS

> Concours de boîte à questions

Réalisez une boîte originale pour votre unité dans laquelle patients et professionnels pourront déposer, de manière anonyme, toutes les questions qu'ils se posent sur le tabac.

Comment participer ?

Envoyez vos productions à l'Espace Socio-Culturel au plus tard le 15 novembre. Les boîtes les plus originales seront récompensées.

Encore plus créatif ?

Hormis les boîtes à questions, toute création sur le thème du tabac sera acceptée et exposée ensuite au self et à l'Espace Socio-Culturel.

Rencontre et échanges

> Vendredi 25 novembre 2016

De 13h30 à 15h à l'Espace Socio-Culturel

Animés par le Dr Augeraud, médecin addictologue qui répondra à toutes vos questions sur le tabac ainsi qu'à celles récoltées par le biais des boîtes à questions

Permanences Info Tabac

> à l'Espace Socio-Culturel

- le jeudi 10 novembre 2016 de 10h à 12h
- le mercredi 16 novembre 2016 de 10h à 11h30
- le vendredi 25 novembre 2016 de 10h à 11h30

Assurées par deux infirmières addictologues

CLÔTURE MOI(S) SANS TABAC

> Vendredi 25 novembre 2016

à 15h à l'Espace Socio-Culturel

Avec la remise des prix du concours de boîte à questions par l'équipe organisatrice de Moi(s) sans tabac.

Plan d'accès salle de conférences



Renseignements/Inscription

- **Service de santé au travail**
Téléphone : 05 59 80 94 92 / 05 59 80 94 91
Courriel : medecinedutravail@chpyr.fr
- **Elodie SAPHORES, pôle risques**
Téléphone : 05 59 80 90 69
Courriel : elodie.saphores@chpyr.fr
- **Chantal DA SILVA, E.M.A.P.P.**
Téléphone : 05 59 80 92 37
Courriel : addictions.emapp@chpyr.fr
- **Espace Socio-Culturel :**
Téléphone : 05 59 80 90 35

Le C.H.P. soutient
#MoisSansTabac.



du 3 au 25 novembre 2016
au C.H. des Pyrénées

Des stands, des conférences,
des entretiens individuels,
un concours, une rencontre-
échanges pour informer, prévenir,
sensibiliser, accompagner.

Ouvert à tous
les professionnels
fumeurs et
non fumeurs

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.



OUVERTURE DU MOI(S) SANS TABAC

> **Jeudi 3 novembre 2016**

à 9h en Salle de conférences

Ouverture du Moi(s) sans tabac par l'inauguration du Graff

Le Directeur du Centre Hospitalier des Pyrénées, Xavier Etcheverry, ouvrira le Moi(s) sans tabac et inaugurera le graff réalisé, pour l'occasion, par des adolescents pris en charge au C.H.P.

Ce graff sera ensuite exposé à l'entrée du Centre Hospitalier des Pyrénées durant tout le mois.

STANDS D'INFORMATION

> **Jeudi 3 et 17 novembre 2016**

> **Mardi 8 et 22 novembre 2016**

de 11h30 à 13h30 au self du personnel

- Mesure du monoxyde de carbone expiré (CO, gaz polluant contenu dans les cigarettes) à l'aide d'un testeur.
- Information sur les risques liés au tabac et l'aide au sevrage.
- Distribution de sets de tables thématiques et de brochures d'information.

ENTRETIENS INDIVIDUELS

> **Mardi 15 novembre 2016**

de 13h à 16h au service de santé au travail

Entretiens individuels réalisés par Chantal Da Silva, infirmière addictologue et proposés aux agents qui souhaiteraient entamer l'arrêt, une diminution du tabac ou faire le point sur leur consommation.

Mesure du monoxyde de carbone expiré et test de Fagerström. Ce test, validé par l'ensemble des experts internationaux, permet de faire le point sur sa dépendance physique (et non comportementale ou psychologique).

Inscriptions auprès de Chantal Da Silva au 9237.

CONFERENCES/DEBATS

> **Jeudi 10 novembre 2016**

de 14h à 16h en salle de conférences

Le tabac et ses généralités

Le tabac est un problème de santé publique majeur. C'est une substance dite psychoactive dont des millions de personnes ne peuvent se passer. Le tabac est un vrai fléau. Quelle est la composition du tabac ? Quels en sont les conséquences ? Et si un jour je veux arrêter, quels sont les moyens ? Vous vous posez des questions ? Venez donc trouver des réponses et apprendre plus sur le tabac afin de faire le bon choix.

Conférence présentée et animée par Chantal Da Silva, infirmière addictologue.

CONFERENCES/DEBAT

> **Jeudi 24 novembre 2016**

de 10h à 12h en salle de conférences

Tabac, soignants et psychiatrie

Les malades psychiatriques sont des victimes privilégiées de leur tabagisme et les soignants devraient tout faire pour dissuader leurs patients de fumer.

Il est donc essentiel de donner aux soignants une bonne connaissance de base sur le tabac et la dépendance, pour leur permettre de faire face à des situations difficiles avec à la fois humanité et efficacité.

de 14h à 16h en salle de conférences

Tabac et traitements psychotropes

Fumer peut interférer avec les médicaments, qu'il s'agisse de leur efficacité ou de leur éventuelle toxicité.

Cette intervention donne aussi les moyens d'éviter ces interactions pour une plus grande efficacité des thérapeutiques et des psychotropes en particulier.

Conférences présentées et animées par le Dr Emmanuel Augeraud, psychiatre addictologue.

Inscriptions auprès du service communication au 9011 ou par mail à cecile.sfali@chpyr.fr

Durant tout le mois

- Affichage d'un graff géant à l'entrée du Centre Hospitalier des Pyrénées
- Exposition au self du personnel