

MOIS SANS TABAC : UNE ACTION ENGAGÉE PAR DEUX ÉTUDIANTS I.D.E. À L'UNITÉ LES PINS



Dans le cadre du Mois sans tabac, Jules et Marjolaine, deux étudiants infirmiers de 2^{ème} année en stage à l'unité Les Pins ont animé, le 20 novembre, une séance interactive au cours de laquelle ils ont partagé informations et outils avec les patients.

UNE PARTICIPATION ENGAGÉE

Sept patients avaient initialement exprimé leur souhait de participer à cette action, et cinq étaient présents lors de la séance.

Voici leurs témoignages et objectifs, recueillis par les étudiants :

Mme M : *«Je fume 15 cigarettes par jour, mais j'envisage un arrêt total de mes consommations le 28 novembre. J'ai demandé une augmentation de mes substituts nicotiniques pour atteindre cet objectif.»*

Mme T : *«Je fume environ 25 cigarettes par jour. Mon objectif est de diminuer, mais je ne l'ai pas encore quantifié. Je souhaite bénéficier d'un suivi avec l'infirmier en addictologie.»*

M. R : *«Je consomme 10 cigarettes*

par jour, et j'envisage une réduction à 5 d'ici le 28 novembre. J'aimerais une réévaluation des substituts que l'on m'a déjà donnés.»

M. B et M. P. n'envisagent pas pour l'instant, de réduction de leurs consommations mais ils souhaitent continuer à participer au projet. Ils ont pris une enveloppe contenant des outils pour s'informer.

UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE

Cette action, qui mêlait affichages de prévention, distribution de flyers et kits, et jeu collectif, a permis de créer un espace d'échanges où chaque patient a pu s'exprimer librement sur sa consommation et son rapport au tabac, favorisant leur engagement, quel que soit leur niveau de motivation initiale. Une deuxième rencontre organisée le 28 novembre 2024 a permis de faire un point d'étape sur les objectifs et évaluer l'évolution de chacun.

Cette initiative témoigne de l'importance d'un accompagnement personnalisé et collectif dans la lutte contre le tabac.

L'ÉQUIPE DU PROJET ALTURAS TOUJOURS SUR LES SOMMETS



L'équipe du Projet Alturas, menée par Cédric Commenay, éducateur spécialisé au C.H. des Pyrénées, poursuit son aventure qui a pour objectif final l'ascension du Mont-Blanc

en 2025 (4 808 m), au profit de l'association Koala, dédiée au bien-être des enfants hospitalisés.

A titre d'exemple, le 11 novembre, l'équipe a tenté l'ascension du Pic d'Enfer, une boucle exigeante avec un dénivelé impressionnant de 2 107 mètres. Face à des vents violents, ils ont fait preuve de prudence en renonçant au sommet.

Quelques jours plus tard, le 16 novembre, ils ont poursuivi leur entraînement en gravissant le Pic d'Arriel (2 824 m). Cette session a permis de se concentrer sur les techniques d'encordement et d'assurance en alpinisme.

Au-delà du défi sportif, le Projet Alturas véhicule des valeurs fortes de solidarité. Cédric Commenay a d'ailleurs été nommé dans la catégorie «Solidaires» des Béarnais de l'année, une belle reconnaissance pour ce projet qui fait rayonner les valeurs du C.H. des Pyrénées.

Vous pouvez participer à cette belle aventure solidaire en faisant un don à l'association Koala (déductible fiscalement à hauteur de 66 %), en contribuant à la cagnotte en ligne dédiée aux frais d'expédition ou en offrant du matériel pour les ascensions. Chaque geste compte.