



Dr Kamel Abdennbi (Paris)

kamel.abdennbi@fondationbellan.org

La digitalisation de la santé, pour accompagner les fumeurs à lutter contre leur dépendance tabagique

Aujourd'hui, les patients comme les médecins sont de plus en plus séduits par les objets connectés, qui restent malgré tout peu prescrits. Il faut dire que la panoplie des « gadgets » médicaux connectés se développe à grande vitesse (tensiomètre, cigarette électronique connectés, etc).

La lutte contre le tabagisme

On ne compte pas moins de 15 millions de fumeurs dans l'hexagone et notre Ministre de la Santé, Marisol Touraine a présenté récemment un programme ambitieux qui s'articule autour de 3 axes :

- prévenir avant d'avoir à guérir,**
- faciliter la santé au quotidien,**
- innover pour consolider l'excellence de notre système de santé.**

Pour arrêter de fumer, de nombreux procédés novateurs de prise en charge à distance ont été mis en place depuis quelques années avec des plateformes à distance comme Tabac info service en France ou Stop tabac en Suisse. L'aide connectée au sevrage tabagique repose sur les principes du « quantified self » via l'utilisation des applications mobiles et des objets connectés. Il s'agit avant tout de mesurer la consommation du fumeur afin :

- de mieux connaître son profil ;**
- de lui apprendre à se gérer au quotidien.**

Avant l'apparition des outils digitaux, un fumeur devait s'appuyer sur un accompagnement médical et sur sa seule « volonté » pour arrêter de fumer. Il était fréquemment saisi par des moments de 'craving' (sensation de manque avec envie irrésistible de fumer) compliqués à gérer et souvent source de rechutes. Il

avait besoin d'un suivi régulier chez un médecin, avec à la clé, des taux de récurrence importants à un an et un lourd sentiment d'échec pour les fumeurs. Il faut savoir que les propositions thérapeutiques actuelles (gommes et les patches à la nicotine) ne sont pas toujours efficaces pour arrêter de fumer définitivement, car elles ne tiennent pas compte de la nature cyclique des envies de nicotine et offrent peu ou pas de soutien comportemental.

La digitalisation de notre vie quotidienne a déjà révolutionné nos habitudes entravant notre façon de travailler, de recruter, de partir en vacances, d'utiliser un programme de remise en forme... et depuis peu, de nouveaux outils pour arrêter de fumer ont vu le jour avec des produits e-connectés.

Connectés aux smartphones et aux tablettes, **ces outils personnalisent les doses de tabac en fonction des profils des fumeurs préenregistrés dans le logiciel.**

Avec les objets connectés, les fumeurs peuvent ajuster leur consommation de tabac et améliorer leur sevrage. Les données brutes produites par ces objets connectés aidés d'une assistance adaptée par un coach virtuel permettent :

- **de mieux comprendre le comportement du fumeur souhaitant arrêter,**
- **d'apporter à tout moment l'aide nécessaire au fumeur.**

Ainsi, à titre d'exemple, la startup française «Smoke Watchers » a développé une plateforme permettant de créer un pont entre les données provenant des objets connectés (ici une cigarette électronique) et les personnes souhaitant être accompagnées pour arrêter de fumer. **En rendant ainsi les fumeurs acteurs de leur modification comportementale, ces nouveaux concepts permettent de résoudre bon nombre de problèmes qui rendent le sevrage tabagique si difficile.**