

Interview du Docteur **Sophie RASSON** : Journée mondiale sans tabac (Vendredi 31 mai).

1. Quelles sont vos différentes approches thérapeutiques ?

L'approche classique (les patchs nicotiniques) concerne uniquement les patients dépendants à la nicotine (tous les fumeurs ne sont pas dépendants à la nicotine).

*On peut utiliser également d'**autres approches** :*

- *les **huiles essentielles** (aromathérapie) avec des préparations adaptées à chaque patient.*
- *la **micro-nutrition** avec l'utilisation de certaines plantes et compléments alimentaires qui vont aider pendant le sevrage, à s'apaiser ou à calmer les envies (plantes adaptogènes, kudzu).*
- *l'**hypnose**, qui va permettre de travailler la motivation et tout ce qui va pérenniser l'arrêt du tabac.*
- *la **réalité virtuelle**, qui est une approche intéressante parce qu'elle permet de travailler directement la rechute. On va exposer la personne aux situations qui lui donnent envie de fumer et lui apprendre des techniques de relaxation qui vont permettre de calmer ses envies de cigarette.*

2. Quels sont les avantages de ses outils ?

Tous ces outils peuvent être utilisés ensemble ou séparément.

Les huiles essentielles par exemple s'utiliseront plutôt avant de s'arrêter de fumer pour calmer les envies, sans avoir besoin d'interdire la cigarette.

Les patchs et la micro-nutrition sont utilisés lors de l'arrêt effectif du tabac pour calmer les envies.

L'hypnose est une prise en charge plus globale (motivation, facteurs de rechute, travail sur la prise de poids...).

La réalité virtuelle est un outil qui permet de travailler spécifiquement la rechute de manière différente des autres approches.

3. Quels autres outils utilisez-vous ?

*Les facteurs permettant de maintenir l'arrêt du tabac dans le temps sont la **pratique d'une activité physique**, les **techniques de relaxation** et le **soutien de l'entourage**. L'utilisation de certaines applications sur smartphone peut également être très utile. Celle que je conseille souvent c'est Stop-tabac.ch (qui propose gratuitement des conseils personnalisés), mais il y en a d'autres adaptées aux ados par exemple, ou sous forme de jeu.*

*Une application que j'utilise beaucoup pour **apprendre à se relaxer** c'est respirelax, qui permet de pratiquer la cohérence cardiaque.*

4. Comment se déroulent les séances ?

*Je n'ai pas vraiment de protocole précis, c'est en fonction des patients que j'ai en consultation. Il y a différents facteurs à prendre en compte comme le **degré de dépendance à la nicotine**, le **motivation**, le **fait de se sentir prêt ou pas à passer à l'action**, l'**existence de freins à l'arrêt du tabac** etc...*

5. Conseillez-vous de compléter cette approche thérapeutique avec d'autres moyens ou spécialités ?

Oui cela dépend de la demande des patients. L'**acupuncture** par exemple fonctionne bien, certaines personnes trouvent que l'**auriculothérapie** leur convient (L'auriculothérapie est une technique au sein de laquelle le thérapeute stimule des points situés dans le pavillon de l'oreille).

D'autres préfèrent la **réflexologie plantaire** ou la **kinésiologie**... **Tout ce qui est efficace est le bienvenu !**

Je ne pratique pas ces techniques et ne les conseille pas directement mais je ne m'y oppose pas si le patient souhaite en bénéficier.

6. Travaillez-vous en collaboration avec d'autres professionnels ?

Je peux conseiller les intervenants APA (Activités Physiques Adaptées) pour **reprendre une activité physique** si cela ne fait pas partie de leur quotidien.

Pour les patients qui sont inquiets de prendre du poids après l'arrêt de la cigarette, je conseille de **voir une diététicienne** qui va travailler avec eux sur les apports dont ils ont besoin, et les rassurer. Il m'arrive aussi d'aiguiller les patients vers des pneumologues ou cardiologues de la Casamance soit pour une épreuve d'effort, soit parce qu'au niveau pulmonaire je sens qu'il y a des choses qui ne vont pas bien.

7. En moyenne combien de temps peut durer une thérapie ?

C'est très variable, dans le cas idéal je vois les patients deux fois, la première fois pour mettre en place un plan de soin et la deuxième fois pour une séance d'hypnose ou bien pour **maintenir la motivation**.

Après, il y a des patients chez qui il y a des freins à l'arrêt du tabac et la prise en charge peut durer plus longtemps.