



Mois sans tabac

Pour en finir avec le tabac, essayez la réalité virtuelle !

Un essai clinique de grande ampleur est en cours à Marseille, piloté par le service de psychiatrie du Pr Lançon à l'hôpital de la Conception (AP-HM).

Objectif : tester l'efficacité de la réalité virtuelle sur les personnes qui ont décidé d'arrêter de fumer mais craignent de « replonger ».

[Une première phase de l'étude a montré des résultats encourageants : 72% des patients traités par réalité virtuelle n'ont pas rechuté au bout d'un an.](#)

Pour participer à l'étude clinique : traitement.tabac@gmail.com
06 34 14 16 86

Depuis plusieurs années, l'utilisation de la **réalité virtuelle** a fait ses preuves dans le traitement de troubles mentaux, notamment des phobies et de l'addiction. L'essai clinique de grande ampleur en cours à l'AP-HM concerne l'arrêt du tabac, important enjeu de santé publique. Il s'adresse à **des personnes qui ont arrêté de fumer et veulent être sûres de ne pas reprendre, ou qui veulent arrêter de fumer tout en bénéficiant d'une aide pour ne pas « replonger »**.

Ce nouveau traitement psychothérapeutique d'aide au maintien du sevrage tabagique, totalement gratuit, s'appuie sur des innovations en matière de réalité virtuelle. Il est coordonné par le **Dr Eric Malbos**, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives (TCCs) au sein du pôle psychiatrie de **l'hôpital de la Conception (AP-HM)**.

« *La réalité virtuelle est un média qui permet aux utilisateurs **d'interagir en temps réel** avec des environnements virtuels **créés par ordinateur** », résume le Dr Malbos. « *L'application de cette technologie immersive à la thérapie cognitivo-comportementale est exploitée de manière croissante pour le traitement de troubles mentaux* », en particulier de **l'addiction**.*

Un outil thérapeutique d'avenir

Plongé grâce à un casque 3 D dans les **situations « à risques »** qu'il redoute (stress, soirée entre amis, pause café, etc.), le patient va pouvoir les **affronter** grâce à l'accompagnement du thérapeute. Le dispositif d'immersion comporte un casque de réalité virtuelle muni du son, et un traqueur de position.

Le candidat à l'arrêt du tabac peut ainsi se déplacer et réagir dans un **environnement fictif** mais évoquant des situations bien réelles. **Le principe est celui du jeu vidéo**, à la différence que le patient en est le personnage principal.



La thérapie se déroule à raison de **trois quarts d'heure par semaine pendant deux mois**. Un suivi régulier est mis en place au bout de trois, six et douze mois.

Service du Pr Christophe LANCON
Pôle psychiatrie Baille
Hôpital de la Conception (AP-HM).

<http://fr.ap-hm.fr/service/psychiatrie-secteur-6-hopitaux-sud-hopital-conception>

▶ **En savoir plus :**

Vidéo France 3 « La réalité virtuelle pour traiter les phobies »

<https://www.youtube.com/watch?v=flUoRjvVBsM>

Article La presse médicale: L'utilisation de la réalité virtuelle dans le traitement des troubles mentaux

http://www.researchgate.net/publication/259132830_L'utilisation_de_la_realite_virtuelle_dans_le_traitement_des_troubles_mentaux