TATA CONSULTANCY SERVICES

TATA

Comment la technologie aide les fumeurs à cesser de fumer

Faits saillants

- Innovations en santé
- Initiatives citoyennes
- La technologie à la rescousse
- Une application à votre service

Des innovations en matière de bien-être

La maxime « la santé est une richesse » trouve écho dans notre société soucieuse de la santé. Bien que les données démontrent que le nombre de fumeurs a considérablement diminué au cours de la dernière décennie, le tabagisme reste un problème de santé publique majeur, responsable de plus de 7 millions de décès dans le monde chaque année.

Uniquement au Canada, environ 15 % de la population fume encore, malgré les efforts de sensibilisation aux risques pour la santé associés à cette pratique. Le tabagisme est en outre l'une des principales causes de maladies évitables, contribuant à des coûts de santé importants et à une perte de productivité.

Pour lutter contre cette mauvaise habitude, les avancées technologiques et les actions gouvernementales se conjuguent pour fournir des solutions efficaces. Cet article explore comment des applications novatrices et des stratégies gouvernementales proactives révolutionnent la façon de soutenir les personnes qui cherchent à cesser de fumer et contribuent du même coup à améliorer le bien-être global de la population.

Les programmes gouvernementaux de lutte au tabagisme

Les gouvernements du monde entier adoptent diverses approches innovantes et technologiques pour lutter contre le tabagisme. Par exemple, les États-Unis, le Royaume-Uni, l'Australie et Singapour proposent tous des applications gratuites pour aider et guider leurs citoyens dans leurs efforts pour arrêter de fumer.

Le gouvernement canadien est un chef de file en matière d'intégration de la technologie dans ses efforts. Des investissements de 66 millions de dollars par année depuis 2018 témoignent de son engagement à cet égard. L'approche du Canada comprend non seulement des campagnes de santé publique, mais aussi la promotion d'applications avant-gardistes qui offrent un soutien en temps réel et des plans de désaccoutumance du tabac personnalisés.

L'implication du gouvernement est essentielle aux efforts de lutte au tabagisme. Voici comment il apporte son soutien :

- Les partenariats public-privé : les gouvernements tirent parti de l'expertise et des ressources du secteur privé en s'associant à des sociétés technologiques et à des prestataires de soins de santé pour développer et promouvoir des applications accessibles et de haute qualité.
- L'intégration aux campagnes de santé publique : ces campagnes incluent souvent des ressources pédagogiques, des messages d'intérêt public et des activités communautaires conçues pour promouvoir l'arrêt de la consommation du tabac en sensibilisant aux dangers du tabagisme. L'intégration d'applications dans ces campagnes offre un outil pratique pour cesser de fumer.
- Les subventions à la recherche et au développement : les gouvernements accordent des subventions et du financement aux universités, aux instituts de recherche et aux entreprises technologiques en démarrage pour explorer de nouvelles méthodes et technologies qui aident à la désaccoutumance du tabac.
- Le soutien réglementaire : en établissant des normes et des lignes directrices pour les applications de désaccoutumance du tabac, les organismes de réglementation jouent un rôle crucial pour garantir leur sécurité et leur efficacité.

L'avenir de la désaccoutumance du tabac

De nouvelles technologies continuent d'émerger, améliorant l'efficacité des mesures susmentionnées. Parmi les innovations prometteuses qui se profilent à l'horizon figurent :

- L'IA et l'apprentissage automatique : ces technologies peuvent être utilisées pour développer des applications plus sophistiquées en analysant de vastes quantités de données afin de fournir un soutien hautement personnalisé et de prédire quand un utilisateur risque de rechuter.
- La thérapie par réalité virtuelle : en immergeant les utilisateurs dans des environnements virtuels, on peut les aider à pratiquer des stratégies d'adaptation et à gérer leurs envies dans un environnement contrôlé.
- Les approches génomiques : la recherche sur les facteurs génétiques qui influencent la dépendance au tabac ouvre de nouvelles perspectives en matière de traitement personnalisé. Les données génomiques peuvent être utilisées pour développer des interventions sur mesure qui répondent aux besoins spécifiques de chaque utilisateur.
- Les thérapies numériques : ces interventions logicielles fondées sur des données probantes gagnent en popularité en proposant des programmes structurés qui combinent thérapie comportementale et soutien numérique.
- L'intégration améliorée des biocapteurs extracorporels : l'intégration de l'électronique prêt-à-porter et des applications de désaccoutumance du tabac permet de fournir une rétroaction en temps réel sur les marqueurs physiologiques et comportementaux, offrant aux utilisateurs une vue plus complète de leur santé.

L'essor des applications d'accompagnement pour cesser de fumer

Les applications d'accompagnement, conçues pour fournir un soutien personnalisé, des ressources et de la motivation aux personnes qui tentent d'arrêter de fumer, représentent une avancée significative dans l'exploitation de la technologie pour améliorer la santé. L'application Hpuff du TCS Pace Port[MC] Toronto offre des fonctionnalités novatrices comme :

- Des plans de désaccoutumance personnalisés : TCS offre notamment un appareil portable intelligent associé à une application mobile, qui crée des plans de désaccoutumance personnalisés adaptés aux habitudes de tabagisme, aux déclencheurs et aux préférences de

chaque individu. En surveillant en permanence le nombre de bouffées et la durée de l'inhalation, l'algorithme basé sur l'IA peut suivre avec précision la consommation de cigarettes et fournir des données réalistes sur le tabagisme planifié et réel.

- Le soutien et la motivation en temps réel : le mécanisme unique d'évitement des envies de fumer de l'application détecte les endroits et les moments propices à la consommation de tabac. En détournant l'attention de l'utilisateur par des activités engageantes comme écouter de la musique, regarder des vidéos ou jouer à des jeux, l'application aide à prévenir l'envie de fumer avant qu'elle ne survienne.
- Le suivi et la rétroaction comportementaux : l'application enregistre et analyse les habitudes de consommation de tabac, en fournissant des conseils pratiques et de légers rappels lorsque l'utilisateur dépasse son quota quotidien. Cette méthode non intrusive aide l'utilisateur à rester sur la bonne voie sans se sentir sous pression ou irrité.
- L'intégration des biocapteurs extracorporels : l'algorithme basé sur l'IA de l'électronique prêt-à-porter permet de surveiller en temps réel le comportement tabagique en suivant le nombre de bouffées, qui sont ensuite associées à la consommation de cigarettes, offrant ainsi une vue complète des progrès de l'utilisateur.
- Le soutien communautaire : l'application permet aux utilisateurs de se connecter les uns aux autres, en fournissant une plateforme pour partager des expériences, offrir du soutien et célébrer ensemble des étapes importantes.

Une dernière bouffée

La lutte au tabagisme est d'ordre mondial. L'intégration de la technologie dans cette lutte s'avère un véritable point tournant. Les applications d'accompagnement sont sur la ligne de front en offrant un soutien personnalisé, en temps réel et communautaire. Les gouvernements du monde entier reconnaissent le potentiel de ces innovations et prennent des mesures proactives pour les intégrer à leurs stratégies de santé publique, en veillant à ce que les personnes disposent des ressources dont elles ont besoin pour arrêter de fumer et améliorer leur santé globale. À mesure que la technologie continue de progresser, de nouvelles innovations appuient ces efforts et aident des millions de personnes à s'affranchir du tabac.