

La musique pour arrêter de fumer

Pharmacologue au CHU de Poitiers et pharmacienne au centre d'intervention clinique 1402, le Dr Claire Lafay-Chebassier étudie, depuis 2023, les effets de la musique sur le sevrage tabagique.

Et si la musique permettait aux fumeurs de les accompagner dans leur démarche de sevrage tabagique, autrement dit d'arrêt de consommation du tabac ? C'est l'objet de recherche sur lequel travaille, depuis mi-2023, le docteur Claire Lafay-Chebassier, pharmacologue au CHU de Poitiers et pharmacienne au centre d'intervention clinique 1402 (1).

En lien avec l'université de Poitiers et l'établissement hospitalier, son équipe souhaite observer, à travers l'étude MuSTOPsmok, les effets de la musique auprès des étudiants fumeurs. « *Il y a une prévalence du tabagisme dans cette population et peu de programmes spécialisés leur sont destinés* », note-t-elle.

Des séances musicales pour diminuer le stress et l'envie de fumer

Selon les données de Santé publique France, un jeune de 17 ans sur huit fumait d'ailleurs quotidiennement entre 2017 et 2022 en Nouvelle-Aquitaine. L'enjeu est de « *pouvoir modifier la trajectoire de consommation afin de prévenir les risques sur la*



Les fumeurs volontaires participent à des séances de relaxation musicale de vingt minutes au CIC 1402 ou au service de santé universitaire. (Photo NR-CP)

santé ». Une vingtaine de volontaires, âgés de 18 à 30 ans, ont ainsi participé, pendant trois mois, à des séances d'intervention musicale au CIC 1402 ou au service de santé universitaire. Une consultation médicale durant laquelle une infirmière demande le genre de musique que les fumeurs souhaiteraient écouter : rock, jazz, musique classique ou du monde... « *On veut qu'ils soient dans un environnement de relaxa-*

tion », indique le Dr Claire Lafay-Chebassier. Pendant vingt minutes, les patients écoutent donc une playlist avec un casque anti-bruit, en position allongée ou semi-allongée.

Et la musique, si elle ne peut se substituer à un traitement médicamenteux de substitution nicotinique (patches, gommes à mâcher...), est capable de stimuler l'environnement enrichi du cerveau. « *Il a été montré que l'écoute*

d'une musique agréable permet d'activer des régions cérébrales impliquées dans les émotions, dont le plaisir, et peut libérer de la dopamine », développe la pharmacologue. Parmi les autres effets bénéfiques, la diminution du stress et du craving, c'est-à-dire « *cette envie irrépressible de reprendre la substance* ». Ces éléments ont d'ailleurs été observés par l'équipe de Marcello Solinas, directeur de recherche au Laboratoire

de neurosciences expérimentales et cliniques (LNEC) ; une unité de recherche dont fait également partie le Dr Claire Lafay-Chebassier.

Les professionnels de santé aussi concernés

Par ailleurs, la chercheuse a lancé une seconde étude, intitulée MuSMOKhealth, qui concerne les professionnels de santé. « *Ce sont des acteurs majeurs dans la lutte antitabac* », souligne-t-elle. « *Mais la prévalence au tabagisme est élevée. Et selon qu'ils soient fumeurs ou non, les professionnels de santé n'aborderont pas la prise en charge de leurs patients de la même manière.* »

Le CIC 1402 compte d'ailleurs recruter une cinquantaine de volontaires en quête de sevrage tabagique parmi cette population, avant d'étendre prochainement l'étude à la population générale. Son équipe vise également un échantillon de 120 étudiants. Un appel aux volontaires est donc lancé. Les personnes intéressées peuvent contacter le 05.16.60.42.41 ou le 05.49.44.46.89 de 9 h à 17 h ou envoyer un courriel à carole.david@chu-poitiers.fr

Édouard Daniel

(1) L'infrastructure dépend de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm).