Avertissement: notes prises au vol… erreurs possibles… prudence!

HUG: Hôpital cantonal de Genève mardi 30 Septembre 2025

Comment arrêter la Vape?

Dr Thierry Favrod-Coune, unité des dépendances, SMPR

La question de la nocivité de la cigarette électronique ne sera pas abordée aujourd'hui. C'est très clairement une nocivité bien moindre que celle du tabac, mais cela reste un autre sujet.

En Suisse, la prévalence tabagique (nicotine) reste encore élevée, avec 22 % de la population adulte, et 25% des 15-24 ans. C'était 33% en 2001, et 27% en 2011-2017.

85% consomment des cigarettes classiques, en moyenne 13,6 par jour. Suivent le cigare,la vape, la pipe et la snus.

Pour la Vape, l'usage quotidien est faible (~2 %, mensuel 4 %).
Aux USA, l'usage est beaucoup plus élevé, surtout chez les adolescents. C'est le premier produit de consommation de nicotine aux USA (mais ceux-ci fument moins de tabac).

La vape est un très bon outil pour arrêter le tabac. Deux études dans le NEJM, en 2019 et en 2022 (cette dernière Suisse, multicentrique), montrent, avec des données solides, que la Vape est deux fois plus efficace que substituts nicotiniques pour l'arrêt du tabac.
Cependant, certains deviennent dépendants de la vape.

Comment arrêter la cigarette électronique après l'arrêt du tabac?

C'est ce à quoi l'étude du jour, parue en Juin dans la JAMA online, essaye de répondre. Il s'agit d'un essai randomisé, contrôlé, dans un hôpital du Massachusetts.

- Critères d'inclusion : Vape ≥5 jours/semaine, Pas de tabac >2 jours/semaine.

Sur 900 candidats, 600 sont exclus, principalement à cause d'une utilisation concomitante de tabac. Les autres sont exclus car il ne vapotent pas assez...au final, 261 sont randomisés.

- Population : jeunes adultes, âge moyen 21 ans, 51 % femmes, avec consommation 7j/7.

Intervention sur 12 semaines, 3 groupes:

- Varénicline titrée à 1mg 2x/j sur 7j + intervention psychosociale.
- Placebo + intervention psychosociale.
- Placebo + intervention légère via application (messages).

Issue primaire: abstinence continue à 12 semaines, vérifiée biologiquement.
Issue secondaire: la même à 24 semaines.

Résultats à S12 : varénicline: 51 % abstinents, Placebo + intervention : 14 %, Placebo + application: 6%

A 24 semaines (12s après la fin de l'intervention), l'abstinence chute de manière attendue, à 25% pour le groupe Varenicline et à 4% pour le groupe placebo.

Pour l'abstinence sur les 7 derniers jours (une issue secondaire), tous les groupes suivent la même tendance à la baisse après la fin de l'intervention, mais la varenicline reste supérieure à 6 mois.

Pei Y. publie un commentaire mettant en lumière que les participants déclarent une consommation de cannabis (70%), d'alcool (95%) et un diagnostic psychiatrique (67%) dans les 30 derniers jours. Cependant, cela serait plutôt un argument pour dire que la varenicline a moins bien fonctionné durant l'étude.

Conclusion

- La varenicline, associée à une prise en charge psychosociale, double/triple les taux d'arrêt de la vape chez les jeunes.
- Effets indésirables élevés, mais même distribution dans les 3 groupes! 3% d'arrêt à cause des effets secondaires (insomnies, rêves anormaux, nausées)
- Efficacité marquée à court terme, mais partiellement perdue après l'arrêt du traitement (comme souvent en addictologie).
- Étude méthodologiquement solide, résultats cliniquement pertinents.
- Limites : suivi limité (6 mois), population restreinte aux jeunes non-fumeurs réguliers.

Problème: La varenicline n'est plus disponible sur le marché (on se demande bien pourquoi...)! → utiliser la Cytisinicline, un autre agoniste α4β2 nicotinique. Il s'agit d'un produit phytopharmaceutique, trouvable à la pharmacieplus Dr C.Repond de Bulle:

- Rue de Gruyères 35 1630 Bulle/ 026 913 10 80
- Tabex cp 1,5mg PO
- 1 mois: 120 chf non remboursé, 6cp/j pendant 2 sem. puis 3cp/j pendant 2 sem.
- PAS de conflit d'intérêt de l'orateur avec cette pharmacie!

A quand l'hôpital sans fumée? Besoin d'actions institutionnelles et plus généralement fédérales.

Les traitements pour l'arrêt du tabac sont probablement aussi efficaces pour l'arrêt de la vape, comme le bupropion.

L'industrie du tabac souffre de la vape, et profite dans le tabac chauffé (Iqos, qui pue vraiment trop)

Contact: thfc@hug.ch

Compte-rendu de Valentine Borcic
valentine.borcic@gmail.com
Transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch