

L'efficacité de la vape dans le sevrage tabagique confirmée dans une revue Cochrane actualisée

Mots-clés :

addiction # pneumo # essais cliniques

PNEUMO-ALLERGO-DERMATO

WASHINGTON, 2 septembre 2026 (APMnews) - La vape, ou cigarette électronique, contenant de la nicotine augmente le taux d'arrêt du tabac par rapport aux substituts nicotiniques avec un niveau élevé de preuve, confirme une revue Cochrane actualisée.

"Nous disposons de preuves très solides que les cigarettes électroniques à la nicotine réglementées sont nettement moins nocives que le tabac", commente le chercheur qui a coordonné l'étude, le Dr Jamie Hartmann-Boyce de l'université du Massachusetts à Amherst, dans un communiqué de l'organisation Cochrane.

"En raison de la cohérence des résultats obtenus, il est clair qu'elles constituent une option efficace et éprouvée pour les personnes souhaitant arrêter de fumer", poursuit-il.

Cette mise à jour inclut neuf nouveaux essais cliniques et confirme les principales conclusions. Elles ont même été renforcées dans les actualisations successives depuis la première édition de cette revue Cochrane, publiée en 2014 (cf [dépêche du 17/12/2014 à 01:01](#)).

Nicola Lindson et Jonathan Livingstone-Banks de l'université d'Oxford et leurs collègues ont analysé 80 essais cliniques randomisés contrôlés incluant un total de 29.861 participants. Sur l'ensemble des études, 12 étaient à faible risque de biais, 41 à risque élevé et le reste présentait un niveau de risque global incertain.

Les études non randomisées ont été exclues de l'actualisation en raison du nombre d'essais cliniques randomisés contrôlés désormais disponibles pour l'analyse.

Il apparaît que la vape avec nicotine augmente de manière significative sur le plan statistique le taux d'arrêt du tabac maintenu à six mois de 61 % par rapport aux substituts nicotiniques, avec un niveau élevé de preuve, ce qui correspond à quatre fumeurs arrêtant en plus pour 100 qui se mettent à la vape.

La proportion de patients avec des effets indésirables semble similaire dans les deux groupes, mais avec un faible niveau de preuve, ainsi que celle avec des effets indésirables graves, avec un niveau modéré de preuve cette fois. Les résultats manquent de précision et de cohérence sur ce point.

Analyse portant sur les seuls systèmes réglementés

Vapoter comporte aussi des risques pour la santé, mais bien moindres par rapport au fait de continuer de fumer, observent les auteurs.

La vape avec nicotine est également associée à un sevrage tabagique maintenu à six mois significativement plus élevé que la vape sans nicotine, de 34 %, avec un niveau modéré de preuve.

Par rapport à la thérapie comportementale seule ou à aucune aide, la vape avec nicotine semble également augmenter le taux d'arrêt du tabac, de 75 %, mais avec un faible niveau de preuve.

Dans le communiqué de l'organisation Cochrane, le Dr Hartmann-Boyce fait observer que cette analyse ne concerne que les systèmes de vapotage contenant de la nicotine réglementés. Or de nombreux produits sont disponibles sur le marché et certains sont potentiellement dangereux, pouvant contenir des substances illicites.

Les auteurs ajoutent par ailleurs que la vape avec nicotine n'est pas nécessairement la meilleure façon d'arrêter de fumer pour tous et qu'il est important de se faire accompagner par les dispositifs de soutien au sevrage tabagique et/ou un médecin.

L'organisation Cochrane travaille par ailleurs sur une revue des différentes interventions pour aider à arrêter la vape avec nicotine.

(Cochrane Library, [publication en ligne du 26 août](#))

Id/lb/APMnews

[LQ31944565C]