

QUAND NOTRE CŒUR PART EN FUMÉE

Publié le 22 juillet 2025



par Christian Du Brulle

Série : Oreillettes et Ventricules (2/4)

Une cigarette, une séance de chicha ou encore un peu de vapotage? Toutes ces pratiques inhalatrices impliquant notamment de la nicotine ont un impact direct sur notre santé. Et l'impact du tabac ne se limite pas aux atteintes respiratoires ni aux cancers associés (poumons, gorge...). Le tabagisme induit aussi des effets négatifs sur le système cardiovasculaire. « Sept secondes après avoir inhalé de la fumée de cigarette, la nicotine interagit avec notre cerveau et déclenche une série de réactions qui vont très vite rendre le fumeur accroc au tabac », explique le Dr Pierre Nys, tabacologue.

L'habitude tabagique va avoir des effets sur la circulation sanguine, sur les flux dans nos artères, sur la surproduction de globules rouges par l'organisme, sur les taux de cholestérols, explique le médecin dans notre podcast « Oreillettes et Ventricules », réalisé en collaboration avec le Fonds pour la Chirurgie Cardiaque.

À partir de quand dit-on qu'on est dépendant au tabac ? « La notion est complexe », détaille le tabacologue. « Il y a la dépendance physique, il y a la dépendance psychologique et la dépendance

gestuelle. Elles sont intriquées les unes dans les autres. Ce qui va nous importer comme médecin, c'est la dépendance physique. Si le patient fume dans la demi-heure du lever, c'est qu'il est physiquement dépendant à la nicotine. Et pour celui-là, il y a beaucoup de chances à parier qu'il aura besoin d'une aide médicamenteuse pour arrêter de fumer. »

Est-ce que la dépendance est aussi une question du nombre de cigarettes que l'on fume par jour ? « On peut dire que la personne qui fume 2 à 3 cigarettes par jour a autant de risques cardiovasculaires que la personne qui en fume 15 à 20. Dès qu'on fume, il n'y a pas de seuil de non-toxicité avec le tabac. »

Réduire le tabagisme entraîne un comportement compensatoire

Si je fume 30 cigarettes par jour et que je décide de réduire ma consommation, et, par exemple, ne plus fumer que dix cigarettes par jour, cela permet-il de réduire les risques cardiovasculaires ? « Malheureusement, non, parce que ces fumeurs-là vont développer une attitude compensatoire », explique le Dr Nys. « Ils vont aspirer plus fort la fumée, la garder plus longtemps dans les poumons, souffler les lèvres fermées. Tout cela permet d'augmenter le taux de nicotine dans le sang. C'est un mauvais moyen d'arrêter de fumer. Mais que tout le monde essaye, cependant ».

Le médecin aborde aussi l'épineuse question du tabagisme chez les futures mères et leur bébé à naître. Écoutez ici un extrait de notre discussion avec le Dr Nys à ce propos :

<https://dailyscience.be/NEW/wp-content/uploads/2025/07/Extrait-podcast-Dr-Nys-Tabagisme-et-grossesse.mp3>

Et retrouvez l'ensemble de cette rencontre sur notre chaîne « [Les podcasts de Daily Science](#) » ainsi que sur [la chaîne « Oreillettes et Ventricules » du Fonds pour la Chirurgie Cardiaque](#).