



### Qu'est-ce que la fumée de tabac environnementale ?

On distingue deux courants de fumée :

- Le courant primaire, constitué de la fumée directement aspirée, en principe filtrée et exhalée par le fumeur.
- Le courant secondaire, qui se dégage de la cigarette entre les bouffées. Il provient du bout incandescent de la cigarette, de la fumée qui traverse le papier et la manchette et en plus de la fumée qui se dégage de l'extrémité du filtre lorsque celui-ci n'est plus sur les lèvres du fumeur. Cette fumée est par la suite respirée par l'entourage et le fumeur lui-même.



La fumée de tabac environnementale (F.T.E.) comprend le courant primaire et le courant secondaire. Parce que la F.T.E. se dilue dans l'air avant d'être inhalée, elle est moins concentrée que la fumée principale ou la fumée secondaire.

Les fumeurs et les non-fumeurs qui se trouvent dans une pièce enfumée sont exposés à la F.T.E., composée de fumée secondaire dans une proportion de 85 %. L'exposition à la fumée ambiante persiste pendant toute la période passée dans la pièce enfumée.

### D'où viennent les produits chimiques ?

Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et de texture : comme indiqué sur les paquets. Ce qu'on ne sait pas toujours, c'est qu'une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. Sa combustion provoque la formation d'un mélange très complexe de gaz et de très fines particules dans lequel ont été identifiés environ 4000 composés différents dont plus de 43 cancérogènes parmi lesquels le benzène, le butadiène, le benzo[a]pyrène, les nitrosamines et le formaldéhyde.

Environ la moitié de ces substances chimiques se trouve naturellement dans la feuille du tabac vert ; l'autre moitié est créée par réaction chimique lorsque le tabac se consume. D'autres substances se forment pendant le procédé de séchage ou encore sont ajoutées par les fabricants dans le but de rehausser l'arôme du produit ou pour atténuer l'irritation de la gorge et des voies respiratoires supérieures causées par la fumée (édulcorant, menthol...).

### Tous les produits tabagiques sont logés à la même enseigne...

Les différentes substances toxiques se retrouvent également dans la fumée de tabac de pipe ou de cigare. Une seule différence pour la cigarette : le tabac est brûlé plus complètement et plus rapidement.

Les filtres ne retiennent que les produits non gazeux : principalement les substances irritantes et les goudrons, mais beaucoup moins la nicotine et pas du tout le monoxyde de carbone. En outre, les filtres contiennent des fibres d'acétate de cellulose qu'on retrouve dans les poumons des fumeurs.



# LA FUMÉE DE TABAC

Une source majeure de pollution dans l'air intérieur

## Les effets sur la santé et le tabagisme passif

La fumée de tabac environnementale constitue la source la plus dangereuse de pollution de l'air intérieur en raison de sa concentration élevée en produits toxiques. Elle est classée cancérogène pour l'homme depuis juin 2002 par le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer).

*L'action directe de la fumée sur les voies respiratoires est liée :*

- au contact direct de la fumée avec les muqueuses respiratoires,
- au dépôt des particules en suspension qui peuvent y exercer des effets durables.

Les risques sanitaires, pour les non-fumeurs, de l'exposition à la fumée de tabac dans l'environnement sont scientifiquement reconnus. Les non-fumeurs sont exposés aux mêmes cancérogènes que les fumeurs.

Le tabagisme passif, classé comme cancérogène pour l'homme, provoque le cancer du poumon et des maladies cardio-vasculaires ; il aggrave des pathologies comme l'asthme.

La F.T.E. irrite les yeux, le nez et la gorge des personnes qui y sont exposées. Les nourrissons et les enfants de parents fumeurs sont plus fréquemment sujets aux infections des bronches, du nez, de la gorge et des oreilles.

Les enfants exposés au tabagisme passif ont plus de risques de développer des problèmes respiratoires en grandissant. Les femmes qui sont fortement exposées pendant leur grossesse ont tendance à avoir des bébés de plus petit poids à la naissance.

L'exposition à la fumée de tabac environnementale est particulièrement dommageable pour les personnes ayant des problèmes respiratoires et provoque, chez les asthmatiques, une augmentation de la fréquence et de la gravité des crises. Un risque plus élevé de cancer du poumon a été mis en évidence parmi des non fumeurs exposés à la fumée de tabac environnementale.

**Le tabagisme actif est considéré comme responsable de 90% des cancers du poumon et 73 000 décès prématurés chaque année en France. Par ailleurs, 5 000 personnes meurent chaque année de maladies provoquées par le tabagisme passif.**

## Dans votre logement et dans votre voiture...

Aucune quantité de fumée secondaire n'est considérée comme étant sans danger. Même les meilleures intentions ne parviennent pas à éliminer complètement la fumée de votre domicile. Fumer la fenêtre ouverte par exemple n'empêche pas la fumée de s'adsorber dans les objets équipant votre domicile. Les substances dangereuses flottent dans l'air que les occupants respirent et s'incrustent dans les supports textiles entre autres (moquette, draperies, papier peint, etc.). Ces substances sont relarguées au fil du temps, surtout lorsque la température et l'humidité de la pièce augmentent.

Dans la voiture, le même phénomène se produit, la fumée secondaire laisse aussi un résidu chimique chargé de nombreuses toxines qui s'imprègnent dans les sièges et les autres surfaces pendant un certain temps.

D'ailleurs, la situation se révèle bien pire, car dans l'espace réduit qu'est l'habitacle d'une voiture, la quantité de fumée secondaire présente peut être jusqu'à 20 fois plus élevée que dans un bar et 27 fois plus élevée que celle que l'on retrouve dans le logement d'un fumeur.

Il ne suffit pas de rouler les vitres baissées pour épargner aux enfants et aux autres passagers les effets nocifs de la fumée secondaire en voiture ; le brassage d'air est insuffisant pour diluer convenablement la fumée.





## Bannissez la fumée de votre domicile et de votre voiture !

### Débarrassez-vous des idées reçues !

- Ouvrir une fenêtre ou fumer dans une autre pièce, ne protège pas de la fumée secondaire.
- Les systèmes de ventilation ne peuvent pas extraire toutes les matières particulaires et encore moins les gaz. Par ailleurs, de nombreuses particules sont inhalées ou se déposent sur les vêtements, les meubles, les murs, les plafonds, etc., avant d'avoir été évacuées par la ventilation. Même si l'augmentation de la vitesse de ventilation permet de faire diminuer la concentration en polluants à l'intérieur des locaux, il faudrait la multiplier par 100 par rapport aux normes actuelles pour simplement maîtriser les odeurs.
- Que ce soit à l'intérieur de votre logement ou de votre voiture, évitez d'avoir recours aux produits odorants et désodorisants (« assainisseurs d'air »).  
Il n'existe pas de produit miracle capable de détruire les substances dangereuses, elles sont en général masquées au moyen d'autres substances chimiques...

### Ne fumez pas à l'intérieur !

- Protéger les enfants et bannissez complètement l'usage du tabac en leur présence.
- Faites de vos environnements intérieurs des lieux sans fumée, que ce soit à votre domicile, dans votre voiture et réservez cette pratique en extérieur uniquement.

### La meilleure solution...

Toute cigarette non consommée ne peut être que bénéfique pour votre santé, réduisez votre consommation au minimum, idéalement pensez à vous arrêter définitivement.



### REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- INPES : Institut national de prévention d'éducation pour la santé (<http://www.inpes.sante.fr>)
- Fonds des Affections Respiratoires, Belgique.
- Santé Canada, Proposition de valeurs-guides pour le formaldéhyde dans l'air intérieur résidentiel, Août 2005.
- Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire, Santé Canada, 2006.
- Fumer dans des véhicules automobiles avec des enfants à bord, Ministère de la Promotion de la Santé, Ontario, Janvier 2009. (<http://www.santeontario.com>)
- Pas de fumée à l'intérieur, Organisation Mondiale de la Santé, Brochure « Des espaces 100% non-fumeurs, les créer, en profiter ».
- Site internet de l'Observatoire de la Qualité de l'Air Intérieur : (<http://www.oqai.fr>)
- Catherine Hill, Épidémiologie du tabagisme, La Revue du Praticien, 20 mars 2012
- Le tabac et ses conséquences sur la santé en Alsace, Tableau de bord, ORSAL. (<http://www.orsal.org>)
- <http://www.tabac-info.net>
- <http://www.tabac.gouv.fr>
- <http://www.tabac-info-service.fr>

