

LES RISQUES DU TABAGISME PASSIF ET DU TABAGISME ULTRA-PASSIF

Fumeurs et non-fumeurs afin de connaître ce que sont les tabagismes passif et ultra-passif et leurs vrais risques, lisez vite la suite...

Si plus des trois quarts des personnes se disent gênées par la fumée des autres, les risques pour la santé liés à ces deux types de tabagisme restent largement sous-estimés voire méconnus.

Pourtant, la preuve est faite, de manière scientifique, que les tabagismes passif et ultra-passif comportent des risques réels pour la santé.

On distingue 3 types de tabagisme : le tabagisme actif, le tabagisme passif et le tabagisme ultra passif.

► Qu'est-ce que le tabagisme actif ?

Lorsqu'une personne fume du tabac, et ce quelle que soit la quantité de cigarettes fumées, **elle pratique le tabagisme actif**. C'est donc l'usage du tabac fumé (cigarette, cigare, pipe, narguilé, mini-cigarettes de tabac chauffé), prisé, consommé seul ou associé à d'autres substances (cannabis).

► Qu'est-ce que le tabagisme passif ou tabagisme secondaire ?

C'est le fait d'être **exposé et d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs** (fumée expirée par le fumeur et également fumée qui se dégage de la cigarette ou des autres produits du tabac fumés).

Le tabagisme passif concerne donc le fumeur et son entourage lorsqu'il consomme.

Le terme tabagisme passif est également utilisé pour l'exposition du fœtus dans le ventre de sa mère lorsque celle-ci consomme du tabac ou est elle-même exposée au tabagisme passif.

Contrairement aux idées reçues, entretenues par une industrie du tabac soucieuse de minimiser la perception de ce risque par l'opinion publique, la fumée dégagée à l'extrémité d'une cigarette est en réalité plus toxique que la fumée inhalée par le fumeur.

L'info **TABAC** du MOIS

Quels en sont les risques ?

Il n'existe pas de seuil de risque minimum d'exposition : **même de faibles doses et des durées d'exposition brèves ont des conséquences pour la santé.**

Pour exemple, une équipe de chercheurs a déterminé que la fumée de cigarette contenue dans un véhicule pénètre dans l'organisme d'un passager non-fumeur.

Quant au fumeur, qui cumule les risques liés au tabagisme passif et à sa consommation active, il est la victime d'une véritable double peine.

Le tabagisme passif, lié à la fumée dite "secondaire",

- Augmente les risques de **maladies cardio-vasculaires**,
- Augmente les risques de **cancers du poumon**,
- Augmente de 30% le risque de **cancer du sein**,
- Est un facteur d'aggravation de l'**asthme** et des **bronchites chroniques**,
- Est un facteur de risque **d'asthme, d'otites, de sinusites, de bronchites, de surpoids et d'obésité chez l'enfant** ¹,
- Double le risque de **mort subite du nourrisson**,
- A des conséquences sur le **foetus** ² :
 - Certaines malformations congénitales,
 - Une augmentation de 50% du risque de mort fœtale in utero,
 - Un petit poids à la naissance,
 - Une augmentation de 10% du risque de prématurité,
 - Des fausses couches précoces.

En France, un million de personnes sont exposées au tabagisme passif et celui-ci provoque 3 000 à 5 000 morts par an ³.

Le tabagisme passif tue même si l'ampleur des dégâts sanitaires sont moindres que le tabagisme actif : 75 000 décès prématurés en France.

¹ CIRC. www.iarc.fr[18] Eisner MD. et al. Directly measured second-hand smoke exposure and COPD health outcomes. *BMC Pulmonary Medicine* 2006 ; 6:12

² Torchin H, Diguisto C. Conséquences somatiques de l'exposition au tabac chez l'enfant et l'adolescent. *La Revue du Praticien*, vol. 71, mars 2021

³ <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/article/tabagisme-passif-et-risques-pour-la-sante>

L'info **TABAC** du MOIS

Et les animaux de compagnie ?

De nombreux propriétaires ne sont pas conscients que le **tabagisme passif représente également un risque pour leurs animaux de compagnie.**

Les animaux inhalent les gaz et les particules de la fumée de cigarettes et des autres produits du tabac.

Les risques peuvent être de nature différente :

- Des problèmes respiratoires
- Le développement de certains types de cancers
- Des cas d'affections cutanées et de prise de poids

► **Qu'est-ce que le tabagisme ultra-passif ?**

Le tabagisme ultra-passif, qu'on appelle également tabagisme tertiaire, repose sur **l'inhalation des microparticules de fumée incrustées et piégées dans la maison** ou dans tous lieux fermés ayant reçu des fumeurs.

Ces résidus sont nuisibles pour la santé.

Quels en sont les risques ?

La fumée de cigarette constitue la plus dangereuse source de pollution de l'air intérieur.

Alors, mieux vaut ne jamais fumer à l'intérieur d'un lieu.

Selon une étude de chercheurs américains⁴, les 4 800 substances chimiques libérées dans l'air à la suite de la consommation d'une cigarette prennent la forme de **particules très fines** et **restent dans la pièce.**

Elles se nichent dans les fibres de moquette, dans les rideaux, elles se fixent aux murs, aux meubles, aux coussins, à la literie, aux vêtements, à la poussière mais aussi aux cheveux ou à la peau.

A la moindre vibration ou mouvement d'air, ces dépôts imprégnés se remettent en suspension dans l'air et sont à nouveau inhalés, absorbés ou mis au contact de la peau.

Les résidus du tabagisme tertiaire présentent un risque potentiel important pour la santé des non-fumeurs et des fumeurs. Il s'agit d'un mode de pollution par particules toxiques.

Les nourrissons et les jeunes enfants sont également plus particulièrement exposés car ils jouent sur le sol, portent des objets à la bouche, sont en contact avec les surfaces des meubles et des vêtements lorsqu'ils se blottissent contre leurs parents.

Ils reçoivent une dose environ vingt fois plus élevée que celle reçue par les adultes.

⁴ Tang X, Benowitz N, Gundel L, Hang B, Havel CM, Hoh E, Jacob III P, Mao JH, Martins-Green M, Matt GE, Quintana PJE, Russell ML, Sarker A, Schick SF, Snijders AM, Destaillats H. Thirdhand Exposures to Tobacco-Specific Nitrosamines through Inhalation, Dust Ingestion, Dermal Uptake, and Epidermal Chemistry. *Environ Sci Technol.* 2022 Sep 6;56(17):12506-12516. doi: 10.1021/acs.est.2c02559. Epub 2022 Jul 28. PMID: 35900278.

L'info **TABAC** du MOIS

Une nouvelle bonne raison donc, pour ne jamais fumer à la maison, ni dans la voiture !

Et les animaux de compagnie ?

Les microparticules se déposent sur leur fourrure et leurs plumes et **sont ingérés lorsqu'ils se toilettent**. Ces particules se déposent également sur les habits, les meubles, les tapis, les rideaux, ... et lorsque l'animal se couche sur le tapis, le canapé ou s'assied sur les genoux, il collecte ces particules dans sa fourrure.

Les risques pour eux sont les mêmes que ceux du tabagisme passif.

Pour limiter ce tabagisme tertiaire, un nettoyage régulier des surfaces contaminées est indispensable ;

Ne fumez pas à la fenêtre, parce qu'il est démontré que les particules toxiques rentrent quand même ;

Si vous fumez dehors, évitez de rester statique dans le nuage de votre propre fumée, afin de limiter les risques de contamination par les particules fines.

Fumeur, vapoteur, pour vous, votre entourage et vos animaux,

ne fumez pas et ne vapotez pas à votre domicile, ni dans votre voiture, ni sur votre lieu de travail.

Si vous sortez, sortez seul et à distance minimale de 10 mètres de toute personne et de toute habitation.

Et surtout, arrêtez de fumer.

Le plus tôt sera le mieux !

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Faites-vous aider par **un professionnel de santé** de votre ville ou

Consultez **Tabac Info Service au 39 89** et sur **www.tabac-info-service.fr**

Décembre 2022
©Ville Libre Sans Tabac