

Éviter la fumée passive

Protégez-vous et votre famille

Aperçu thématique

- Dangers de la fumée passive
- Communication
- Protection de la santé
- Solutions techniques
- Bases juridiques
- Approches politiques

Vivre sainement – Habiter sans fumée

La fumée passive nous concerne tous – que ce soit à la maison, en voiture ou sur les aires de jeux. Les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les animaux domestiques sont particulièrement exposés.

Ce document vous offre un aperçu du sujet et vous montre comment protéger votre famille des dangers de la fumée passive.

Plus d'informations sur :
www.passivesmoke.ch

Qu'est-ce que la fumée passive ?

La fumée passive est l'inhalation involontaire de la fumée de tabac présente dans l'environnement – soit directement par l'air ambiant (**fumée secondaire**), soit indirectement par des résidus déposés sur les surfaces, les vêtements ou dans l'air ambiant (**fumée tertiaire**). Ces particules peuvent rester actives pendant plusieurs mois, même sans odeur ni fumée visible.

Seul un environnement 100 % sans fumée protège efficacement – Aérer ou nettoyer ne suffit pas.

Plus de **7000 substances chimiques** dans la fumée, dont au moins **70 cancérigènes** – aucune quantité inhalée n'est sans danger.

Comme le tabagisme actif, la fumée passive entraîne de nombreux **risques pour la santé**: maladies respiratoires chroniques, troubles cardiovasculaires, cancers, inflammations.

Tout le monde est concerné : **enfants, adultes, personnes vulnérables, animaux domestiques**.

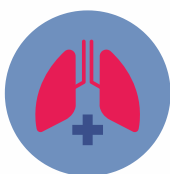


Une communication claire

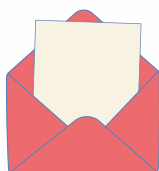
Faites valoir vos besoins de manière constructive



Parlez ouvertement avec vos invités, voisins ou collègues si la fumée vous dérange.



Expliquez calmement pourquoi vous tenez à un environnement sans fumée – par exemple pour la santé des enfants.



Si la situation persiste, vous pouvez écrire à vos voisins, au gérant d'immeuble ou à une association de locataires.

Utilisez à cet effet nos lettres types et nos conseils.



Notez les incidents concrets – quand et où la fumée est apparue ou a pénétré chez vous. Cette documentation peut renforcer votre position.

Vous ne savez pas comment aborder la conversation ?

→ Lien vers des conseils de communication

Vous avez besoin d'aide pour écrire une lettre ?

→ Lien vers les lettres types.

Protégez-vous et votre famille

Faites de **votre logement** et de **votre voiture** des **espaces entièrement non-fumeurs** – même lorsque les fenêtres sont ouvertes.



Si vous fumez, faites-le à l'extérieur et portez des **vêtements spécifiques** uniquement pour cela – par exemple une « **veste de fumeur** » qui reste dehors.



Choisissez pour vos enfants des écoles **100% sans fumée**, même à l'extérieur.



Utilisez des moyens techniques en complément

Les **filtres à air HEPA** (High Efficiency Particulate Air) sont conçus pour éliminer de très fines particules dans l'air – comme la poussière, le pollen ou les bactéries.



Ils peuvent **réduire jusqu'à 70%** les particules fines causées par la fumée passive, en particulier en hiver (Barn et al., 2018 ; Batterman et al., 2005).

Il est essentiel de **d'entretenir et de remplacer les filtres** tous les 5 mois environ.



Bien que les filtres HEPA améliorent la qualité de l'air,
ils ne remplacent pas un environnement 100% sans fumée!

Connaissez vos droits

En Suisse, plusieurs bases légales protègent contre la fumée passive :



CC art. 684 : Interdiction des nuisances excessives (odeurs, pollution de l'air).

CC art. 679 : Protection contre les atteintes nocives entre voisins.

CO art. 257f : Obligation des locataires de respecter les voisins.

CO art. 259a–259h : Règles concernant les défauts du logement et la réduction du loyer.

Lieu de travail : Fumer est **interdit** dans les espaces publics intérieurs et sur les lieux de travail.

Les violations de la Loi fédérale sur la protection contre le tabagisme passif peuvent être **sanctionnées jusqu'à 1000 CHF**.



Soutenez les mesures politiques



Les interdictions de fumer dans les lieux publics **réduisent les crises cardiaques** jusqu'à 15 % (Richiardi et al., 2009).

Les non-fumeurs profitent des réglementations légales, surtout sur le lieu de travail (Olivieri et al., 2019).

Ces interdictions **améliorent la qualité de l'air et réduisent les maladies respiratoires**, notamment chez le personnel de bar (Goodman et al., 2007).

À l'échelle mondiale, **des améliorations immédiates de la santé publique** sont constatées après l'introduction de lois contre le tabagisme passif (Menzies, 2011).

Les mesures politiques visant à protéger contre la fumée passive ont démontré des bénéfices importants pour la santé de la population
– **il est donc important de les soutenir.**

Références

Barn, P., Gombojav, E., Ochir, C., Laagan, B., Beejin, B., Naidan, G., Boldbaatar, B., Galsuren, J., Byambaa, T., Janes, C., Janssen, P. A., Lanphear, B. P., Takaro, T. K., Venners, S. A., Webster, G. M., Yuchi, W., Palmer, C. D., Parsons, P. J., Roh, Y. M., & Allen, R. W. (2018). The effect of portable HEPA filter air cleaners on indoor PM_{2.5} concentrations and second hand tobacco smoke exposure among pregnant women in Ulaanbaatar, Mongolia: The UGAAR randomized controlled trial. *Science of The Total Environment*, 615, 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.09.291>

Batterman, S., Godwin, C., & Jia, C. (2005). Long duration tests of room air filters in cigarette smokers' homes. *Environmental Science & Technology*, 39(18), 7260–7268. <https://doi.org/10.1021/es048951q>

Goodman, P., Agnew, M., McCaffrey, M., Paul, G., & Clancy, L. (2007). Effects of the Irish smoking ban on respiratory health of bar workers and air quality in Dublin pubs. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 175(8), 840–845. <https://doi.org/10.1164/rccm.200608-1085OC>

Menzies, D. (2011). The case for a worldwide ban on smoking in public places. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, 17(2), 116–122. <https://doi.org/10.1097/mcp.0b013e328341ce98>

Olivieri, M., Murgia, N., Carsin, A.-E., Heinrich, J., Benke, G., Bono, R., Corsico, A. G., Demoly, P., Forsberg, B., Gislason, T., ... & the ECRHS Study Group. (2019). Effects of smoking bans on passive smoking exposure at work and at home: The European Community Respiratory Health Survey. *Indoor Air*, 29(3), 517–526. <https://doi.org/10.1111/ina.12556>

Richiardi, L., Vizzini, L., Merletti, F., & Barone-Adesi, F. (2009). Cardiovascular benefits of smoking regulations: The effect of decreased exposure to passive smoking. *Preventive Medicine*, 48(2), 167–172. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.11.013>



Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web:
www.passivesmoke.ch

Produit par:



Association suisse
pour la prévention
du tabagisme



Avec le soutien de:

SWISSLOS



Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds

kantonschwyz 



SWISSLOS
Kanton Obwalden



Kanton Zug



Sprachenförderung Graubünden. Amt für Kultur
Promoziun da linguas Grischun. Uffizi da cultura
Promozione delle lingue Grigioni. Ufficio della cultura



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della cultura UFC