



ÉTAPE 1

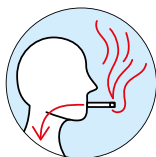
Aérer et masquer l'odeur.

ÉTAPE 2

Attendre 5 ans que les particules disparaissent du canapé du salon.

LES TROIS TYPES DE FUMÉE

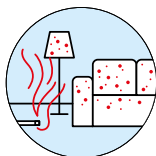
La fumée du tabac a des répercussions sur les personnes fumeuses et leur entourage. Il n'y a pas de niveau « sûr » à l'exposition de la fumée du tabac. En fonction de son type, elle a des conséquences directes et/ou indirectes :



La **fumée primaire** est directement inhalée par les fumeurs et fumeuses. On parle de tabagisme actif.



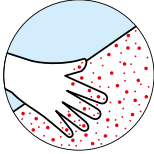
La **fumée secondaire** émane des produits du tabac se consommant entre chaque inhalation. À cette fumée se rajoute celle qui est expirée par les fumeurs et fumeuses. L'inhalation involontaire de cette fumée ambiante est responsable du tabagisme passif.



La **fumée tertiaire** résulte des dépôts de la fumée secondaire sur les différentes surfaces de l'environnement (cheveux, peau, meubles, textiles, poussière, etc.). De plus, certains résidus de la fumée peuvent interagir avec des éléments de l'environnement pour former de nouveaux composés nocifs. Les éléments toxiques de la fumée tertiaire résistent à l'aération des locaux et s'accumulent. On les trouve dans les lieux fumeurs, mais aussi dans des environnements où l'on ne fume plus depuis longtemps. En effet, les résidus toxiques peuvent persister pendant des années sur certaines surfaces, même si l'odeur de fumée a disparu. Compte tenu de l'absorption « silencieuse » de ces toxiques, on parle parfois de tabagisme ultra-passif.

EXPOSITION À LA FUMÉE TERTIAIRE

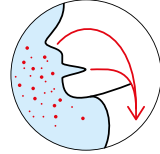
La fumée tertiaire est tout aussi dangereuse que la fumée secondaire. Elle impacte les personnes non fumeuses, enfants et adultes, qui y sont exposé-e-s sans le vouloir ni même le savoir. Il y a trois façons d'être exposé-e à la fumée tertiaire :



par voie cutanée, en touchant les surfaces exposées à la fumée tertiaire



par ingestion des particules déposées sur les surfaces



par inhalation des composés volatiles

RISQUES POUR LA SANTÉ

Le contact avec la fumée tertiaire comporte de nombreux risques pour la santé aux conséquences graves. Les enfants sont plus fragiles face à ce type de fumée. Ils absorbent jusqu'à 20 fois plus de composés toxiques que les adultes en raison de la finesse de leur peau, de leur contact plus régulier avec les surfaces contaminées et de leur tendance à mettre en bouche des objets contaminés. La fumée tertiaire pourrait notamment favoriser :

Chez l'adulte

Une augmentation des risques de maladies du foie, de cancers, d'atteintes cardio-vasculaires, de fibroses, de maladies pulmonaires inflammatoires ou de retard de cicatrisation.

Chez l'enfant

Une augmentation des risques de développer un asthme, des allergies, des infections ORL, des coliques du nourrisson, des troubles du comportement tels une hyperactivité.

Aérer ne suffit pas, masquer l'odeur non plus ! La fumée tertiaire est invisible. Les résidus toxiques créés par la combustion de cigarettes s'incrument durant des mois voire des années.

Pour limiter l'exposition de vos proches à la fumée tertiaire, il est préférable de sortir du domicile pour fumer en plein air.

Pour en savoir plus : fumeetertiaire.ch

Arrêter de fumer :



Stop-tabac.ch



**Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis**

ADDICTIONS – CIPRET
SUCHT – CIPRET