

## Communiqué de presse



L'Office français de prévention du tabagisme vient de publier un nouveau titre dans la Collection **TABACOLOGIA Vivre sans fumées :**  
***Sans tabac, je respire mieux chez moi !***  
Le guide antipollution pour un air pur à la maison

Cette collection de livrets, rédigée par les tabacologues de l'OFT (médecins ou psychologues) est destinée au grand public, fumeurs et non-fumeurs et permet de mieux comprendre les différentes problématiques liées au tabac.

L'Office français de prévention du tabagisme (OFT) est une association loi 1901 reconnue d'intérêt général qui intervient depuis 1998, au plan national pour prévenir le tabagisme et favoriser l'aide à l'arrêt du tabac, substance responsable du décès prématuré de plus de 66 000 personnes par an.

Les missions de l'OFT sont nombreuses : la recherche, la formation professionnelle, la mise en œuvre d'actions d'aide au sevrage tabagique et la création de nombreux outils.

### Dans la même collection :

- Plus jamais seul pour arrêter
- Petit traité des paradoxes, fantasmes et préjugés sur le tabac
- Le tabac en moins sans les kilos en plus
- Le tabac, le fumeur et ses trois cerveaux
- Petit traité du cannabis
- A votre santé





## *Sans tabac, je respire mieux chez moi !*

Paradoxalement et contrairement aux idées reçues, l'air ambiant que nous respirons dix à quinze heures par jour dans nos maisons est souvent plus pollué que l'air extérieur de nos villes...

Dans ce petit livret, guide indispensable du "mieux respirer", découvrez comment garder une maison saine, apprenez-en plus sur la pollution domestique, sur le tabagisme passif et les risques occasionnés chez l'adulte, chez l'enfant, le nourrisson ou encore chez le fœtus et les animaux domestiques...

Découvrez également comment protéger vos proches et les dix conseils pour faire respirer votre maison...

### Sommaire :

- ✓ Une maison saine
- ✓ Quel air respirons-nous à la maison ?
  - La pollution domestique non tabagique
  - La pollution domestique tabagique
  - La contamination du non-fumeur par la fumée secondaire émise par le fumeur
  - La contamination du non-fumeur par la fumée résiduelle déposée dans son environnement
- ✓ Un produit anormalement partagé : la fumée des autres
  - Le tabagisme passif et ultra-passif
  - Les fumeurs passifs
  - Les risques occasionnés
- ✓ Protéger ses proches
  - En réduisant sa propre intoxication
  - En arrêtant complètement de fumer
  - 10 conseils pour faire respirer votre maison

**Contact OFT**

Aude Collin, chargée de projets • 01 43 25 25 87 • [a.collin@ofta-asso.fr](mailto:a.collin@ofta-asso.fr)  
66, boulevard Saint-Michel • 75006 Paris • Tél. : 01 43 25 19 65

[www.ofta-asso.fr](http://www.ofta-asso.fr)