

Vos questions / nos réponses

## Courreur compétition et fumeur passif (potes, boîtes, soirée...)

Par [Profil supprimé](#) Postée le 21/08/2013 20:53

Bonjour, je suis un jeune coureur de 17 ans pratiquant la course à pied en compétition et visant une carrière. Et je suis inquiet quant au tabagisme passif, je vais régulièrement à des soirées où mes amis fument et j'ai peur des conséquences futures ! Est-ce qu'une soirée peut avoir des conséquences sur l'état de mes poumons ou se nettoie-t-ils le lendemain ?

---

**Mise en ligne le 23/08/2013**

Bonjour,

Nous comprenons qu'au vu de vos ambitions sportives, les soirées enfumées soulèvent chez vous, en plus probablement des désagréments liés à la combustion (picotements, odeurs...), des inquiétudes.

Le tabagisme passif expose à ce que l'on appelle la fumée de tabac secondaire, riche en substances chimiques toxiques. Des études montrent qu'elle est cancérogène et touche plus particulièrement les poumons. Cependant ces études se basent sur une exposition prolongée (au domicile ou au travail) et durable (sur plusieurs années).

Il n'y a pas à notre connaissance de recherches sur les effets d'expositions courtes et espacées.

Nous vous conseillons cependant de prendre un certain nombre de précautions. Eviter une exposition importante au sortir de l'entraînement, alors que vous devez "reprendre votre souffle" en est une. Concernant les soirées auxquelles vous vous rendez vous pouvez user de stratégies, en proposant des sorties, par exemple dans des endroits non fumeurs. Vous pouvez également essayer de vous placer dans l'endroit le plus aéré de la pièce, et enfin vous pouvez, au besoin en vous appuyant sur des recherches, faire part à vos amis de vos inquiétudes, sollicitant par la même occasion leur solidarité (et responsabilité).

Pour plus d'informations nous vous mettons également l'adresse du site spécialisé Tabac Infos Service.

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Cordialement.

---