

Tabac, vapotage et qualité de l'air : quel impact sur l'allergie et l'asthme ?

Pollution extérieure, air intérieur, bougies, COV et plantes : distinguer allergènes et irritants

Nos voies respiratoires sont exposées en permanence à un mélange d'allergènes et de polluants. Certains éléments peuvent provoquer une véritable allergie ; d'autres agissent surtout comme irritants ou amplificateurs de l'inflammation. Chez une personne allergique ou asthmatique, réduire les expositions réellement pertinentes peut améliorer le contrôle des symptômes.

3 repères essentiels

1. Irritant ne veut pas dire allergène

Fumée, parfum, COV ou pollution peuvent provoquer nez bouché, toux, gêne respiratoire ou picotements sans qu'il existe nécessairement d'IgE dirigées contre le produit. Un symptôme déclenché par une odeur ou une fumée n'est donc pas automatiquement une allergie.

2. Tabac et vapotage peuvent compliquer le contrôle de l'asthme

Le tabagisme actif et la fumée environnementale sont associés à davantage d'exacerbations et à un moins bon contrôle. Le vapotage est plus récent et moins documenté, mais son aérosol n'est pas considéré comme neutre pour les voies respiratoires.

3. À la maison aussi, la qualité de l'air compte

Fumée, cuisson, bougies, encens, produits ménagers, peintures, mobilier neuf et solvants peuvent émettre particules, COV ou autres irritants. L'impact dépend de la dose, de la durée d'exposition et de la ventilation.

Tabac : pourquoi est-il particulièrement gênant en allergologie ?

Fumer soi-même

Chez une personne asthmatique, le tabagisme est associé à un contrôle plus difficile, davantage d'exacerbations sévères, davantage d'hospitalisations et un déclin plus rapide de la fonction respiratoire. La réponse aux corticoïdes peut aussi être moins bonne.

Respirer la fumée des autres

Le tabagisme passif est particulièrement important chez l'enfant. L'exposition prénatale et postnatale augmente le risque de wheezing et d'asthme ; chez les personnes déjà asthmatiques, elle est associée à un moins bon contrôle.

Priorité pratique

Le meilleur objectif reste un domicile et une voiture sans fumée. Fumer à la fenêtre ou dans une autre pièce ne transforme pas le logement en environnement sans fumée.

Et pour la rhinite ?

La fumée de tabac peut provoquer ou amplifier des symptômes nasaux. Cela ne signifie pas forcément une allergie IgE au tabac : une part importante des symptômes correspond à une inflammation ou une irritation non allergique de la muqueuse nasale.

Cigarette électronique : seulement de la vapeur d'eau ?

Non. L'aérosol d'une cigarette électronique peut contenir, selon le produit, nicotine, propylène glycol, glycérine, particules fines et ultrafines, composés carbonylés, substances aromatisantes, métaux et autres contaminants en quantités variables.

À retenir

« Moins documenté » ne signifie pas « sans effet ». Pour une personne allergique ou asthmatique : cigarette classique à éviter, fumée passive à éviter, et vapotage à ne pas considérer comme neutre pour les voies respiratoires.

Pollution extérieure : quels polluants nous intéressent ?

Polluant	Sources fréquentes	Pourquoi y penser ?
PM _{2,5} / PM ₁₀	Trafic, chauffage, combustion, industrie	Inflammation respiratoire et exacerbations.
NO ₂	Combustion, trafic routier	Associé à l'aggravation de l'asthme.
Ozone (O ₃)	Polluant secondaire, surtout par temps chaud/ensoleillé	Irritation et exacerbations respiratoires.
Pollution liée au trafic	Grands axes routiers	Peut contribuer à un moins bon contrôle respiratoire.

Pollution et pollens : un effet « cocktail » ?

Pollution et pollen ne s'additionnent pas toujours simplement : ils peuvent aussi interagir. Certains polluants peuvent altérer la barrière respiratoire, augmenter l'inflammation et modifier les grains de pollen ou leurs particules. Les mécanismes varient selon le polluant, le pollen et la météo.

Que faire les jours de forte pollution ?

- Consulter les alertes ou indices locaux si vous savez être sensible à la pollution.
- Éviter si possible l'exercice intense à proximité immédiate d'un trafic dense lors d'un épisode important.
- Adapter l'heure ou le lieu de l'activité plutôt que supprimer systématiquement le sport.
- Conserver le traitement de fond de l'asthme et suivre son plan d'action.
- Consulter si le contrôle de l'asthme se dégrade.

Ne modifiez pas seul votre traitement

L'indice de pollution n'est pas, à lui seul, une raison de modifier un traitement sans plan médical prévu.

Pollution intérieure : penser d'abord aux sources

Type de source	Exemples
Combustion	Tabac, bougies, encens, cheminée/poêle, cuisson.
Produits et matériaux	Peintures, colles, solvants, meubles neufs, produits d'entretien, désodorisants, parfums d'intérieur.
Biologique	Humidité/moisissures, acariens, animaux, et plus rarement certaines plantes allergisantes.

COV : qu'est-ce que c'est ?

Les composés organiques volatils (COV) sont des substances capables de se retrouver facilement dans l'air intérieur. Ils peuvent provenir notamment des peintures, vernis, colles, meubles et matériaux neufs, solvants, parfums, désodorisants, produits ménagers, fumée de tabac et de certaines combustions.

COV ≠ allergène

Ils sont généralement surtout considérés comme des polluants ou irritants des voies respiratoires. Le formaldéhyde fait partie des composés importants à connaître dans l'air intérieur.

Produits parfumés : « je suis allergique aux odeurs » ?

Une personne peut réellement être allergique à un parfum par contact cutané, avec un eczéma exploré par patch-tests. En revanche, lorsqu'une odeur déclenche immédiatement nez bouché, toux, gêne respiratoire ou céphalée, le mécanisme n'est pas nécessairement allergique. Une odeur forte peut déclencher des symptômes par irritation ou hyperréactivité.

Bougies et encens : quelle attitude ?

Les bougies en combustion émettent des particules et des COV ; les émissions dépendent du type de cire, de la mèche, du parfum, de la qualité de combustion, de la durée et de la ventilation. Il n'existe pas de preuve permettant de dire qu'allumer occasionnellement une bougie dans une pièce ventilée provoque une allergie.

Chez l'asthmatique sensible aux odeurs ou fumées

Limiter les combustions répétées, ne pas multiplier les bougies, ventiler et arrêter l'exposition si elle déclenche les symptômes. Même prudence avec l'encens, qui peut être très émissif en particules.

Aérer : oui, mais intelligemment

Une ventilation régulière contribue à évacuer les polluants intérieurs et les COV. Si vous êtes fortement allergique aux pollens ou si la pollution extérieure est très élevée, adaptez si possible le moment de l'aération aux conditions extérieures.

Purificateur d'air : faut-il en acheter un ?

Un purificateur ne remplace jamais la suppression de la source. Avant d'acheter : pas de tabac dans le logement, traiter une humidité ou moisissure, assurer une ventilation correcte et réduire les sources émissives. Les filtres HEPA peuvent réduire certaines particules en suspension, mais leur bénéfice clinique dépend de la situation, du débit de l'appareil, du volume de la pièce et de l'exposition réelle.

Ordre des priorités

Supprimer ou réduire la source lorsque c'est possible → ventiler → traiter l'humidité/moisissures → discuter ensuite une filtration si elle répond à un besoin précis.

Ficus benjamina : une vraie allergie respiratoire existe

Toutes les plantes vertes ne sont pas des allergènes. Mais Ficus benjamina est un véritable allergène respiratoire décrit. Son latex végétal contient des protéines allergisantes ; des allergènes peuvent se retrouver sur les feuilles et dans la poussière autour de la plante. Des cas de rhinoconjonctivite, asthme et urticaire ont été démontrés.

Pas de suppression systématique

Cela ne signifie pas qu'il faut jeter tous les Ficus chez tous les patients allergiques. On y pense surtout devant des symptômes persistants inexpliqués à domicile ou au bureau, des symptômes près du Ficus ou lors de sa manipulation, et une amélioration loin du lieu d'exposition.

Ficus, latex et figue : des réactions croisées possibles

Des réactions croisées ont été décrites chez certains patients entre Ficus benjamina et latex d'Hevea. Un syndrome Ficus-fruit, notamment avec la figue, est également décrit. Une allergie au Ficus ne signifie toutefois pas automatiquement une allergie au latex ou à tous les fruits.

Idées reçues

Idée reçue	Message SOS Allergo
« Si ça me fait tousser, j'y suis allergique. »	Non. Un irritant peut provoquer des symptômes sans allergie.
« La cigarette électronique, c'est seulement de la vapeur d'eau. »	Faux.
« Pollution = forcément allergie. »	Non. Elle peut surtout amplifier inflammation et hyperréactivité.
« Une bougie parfumée provoque une allergie respiratoire. »	Pas nécessairement : combustion et parfums peuvent surtout irriter.
« Toutes les plantes vertes sont bonnes pour l'air. »	Pas toujours : certaines peuvent être allergisantes, notamment Ficus benjamina.
« Un purificateur permet de continuer à fumer dans la maison. »	Non.
« Pendant un pic de pollution, je dois arrêter définitivement le sport. »	Non : il faut surtout adapter l'exposition et garder un asthme bien contrôlé.

Quand en parler au médecin ?

Asthme moins contrôlé depuis un changement de logement · toux après vapotage · rhinite déclenchée par fumées ou parfums · symptômes uniquement dans une pièce · présence de Ficus avec symptômes inexpliqués · aggravation lors de travaux ou avec mobilier neuf.

Avant votre rendez-vous

Pendant quelques jours, notez si possible : où surviennent les symptômes · à quelle heure · après quelle exposition · combien de temps après · et s'ils disparaissent lorsque vous êtes loin du lieu ou de la source suspectée.

Message final

En allergologie, l'environnement peut agir comme source d'un véritable allergène ou comme irritant qui fragilise les voies respiratoires. La priorité n'est pas de tout supprimer du logement, mais d'identifier les expositions réellement pertinentes et de réduire d'abord celles dont l'impact est le mieux démontré.

Pour l'asthme : les priorités environnementales

Zéro fumée de tabac dans l'environnement, éviter le vapotage, limiter les polluants respiratoires importants et maintenir un traitement adapté.

À lire aussi sur SOS Allergo

Asthme · Rhinite et rhinoconjonctivite · Pollens · Acariens · Moisissures · Animaux · Prick-tests · Examens biologiques en allergologie · Latex & syndrome latex-fruits.

Références principales

- Agache I, et al. The impact of exposure to tobacco smoke and e-cigarettes on asthma-related outcomes. *Allergy*. 2024;79:2346-2365.
- Agache I, et al. EAACI guidelines on environmental science for allergy and asthma: impact of short-term exposure to outdoor air pollutants on asthma-related outcomes. *Allergy*. 2024;79:1656-1686.
- EAACI Guidelines on Environmental Science for Allergy and Asthma - Indoor Air Pollutants. *Allergy*. 2025.
- Global Initiative for Asthma (GINA). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. 2026.
- Cecchi L, et al. EAACI guidelines on mitigation of pollen exposure on respiratory allergy. *Allergy*. 2026.
- Salthammer T, et al. Measurement and evaluation of gaseous and particulate emissions from burning scented and unscented candles. *Environ Int*. 2021.
- Axelsson IGK, et al.; Bircher AJ, et al. Foundational reports on Ficus benjamina indoor respiratory allergy and cross-reactivity.

Cette fiche d'information ne remplace pas une consultation médicale. Les conseils doivent être adaptés à votre situation, à votre asthme et à vos expositions réelles.