

Les Français face à leur santé respiratoire :

UNE PRISE DE CONSCIENCE EN MARCHÉ

Mieux informés, déjà mobilisés... mais encore des réflexes à consolider pour protéger le souffle au quotidien.



DOSSIER DE PRESSE

AVRIL 2026

La Fondation du Souffle présente
La seconde édition de son baromètre
"Regards sur le Souffle"

**Le niveau d'information
déclaré progresse et les
mesures de prévention
sont bien identifiées.**



EdiTO

Professeur Bruno Crestani

Président de la Fondation du Souffle
et Chef du service Pneumologie
à l'hôpital Bichat (AP-HP)



La Fondation du Souffle publie la 2^e édition de **“Regards sur le Souffle”**, baromètre OpinionWay dédié à la santé respiratoire des Français. **L’objectif est de rendre les enjeux respiratoires plus concrets, en partant de ce que les Français déclarent vivre** (symptômes, maladies), de ce qu’ils savent déjà (risques, gestes utiles) et de ce qui reste à renforcer dans la prévention, notamment sur des expositions du quotidien souvent banalisées.

L’édition 2025 met en évidence une dynamique encourageante : le niveau d’information déclaré progresse et les mesures de prévention sont bien identifiées. Dans le même temps, les expositions restent très présentes, dans l’environnement extérieur comme à la maison, et certaines habitudes (air intérieur, fumées, vapotage ou bougies et encens) continuent d’appeler un accompagnement ciblé, en particulier chez les jeunes adultes et les catégories socio-professionnelles moins favorisées.

“Les Français savent de mieux en mieux ce qui menace leur souffle, mais ils restent massivement exposés dans leur quotidien. Notre rôle aujourd’hui est de transformer cette prise de conscience en action concrète, en leur donnant des outils simples et accessibles pour préserver leur santé respiratoire, à la maison comme à l’extérieur”, déclare le Professeur Bruno Crestani, Président de la Fondation du Souffle.

Cette édition 2025 ouvre ainsi une étape nouvelle :

- consolider les acquis de la sensibilisation
- transformer l’information en réflexes simples, applicables au quotidien.

En mettant en regard symptômes, expositions et comportements, “Regards sur le Souffle” apporte des repères utiles pour orienter l’action, renforcer la prévention sur les sujets les plus concrets, notamment l’air intérieur et les fumées, et mieux accompagner les publics les plus exposés, avec un objectif clair : aider chacun à préserver son souffle, plus tôt et plus durablement.

Introduction

Respirer est un geste vital, mais c'est aussi un indicateur de notre état de santé au quotidien. Une fatigue à l'effort, un essoufflement, une toux qui s'installe : ces signaux peuvent être fréquents, parfois discrets, et trop souvent considérés comme "normaux".

"Regards sur le Souffle" a été conçu pour donner des repères, objectiver les constats, et faire progresser la prévention avec des messages clairs et des outils accessibles.

Cette nouvelle édition apporte un signal positif : les Français se déclarent davantage informés qu'en 2024 sur les risques que la pollution, l'environnement et le tabac font peser sur la santé respiratoire. Ils identifient largement les gestes utiles, tels que ne pas fumer, aérer, bouger, ce qui montre que la sensibilisation avance.

Pour autant, le baromètre met aussi en évidence des marges de progression très concrètes. D'abord, les expositions du quotidien restent massives, avec près de deux Français sur trois qui déclarent être exposés à au moins un irritant. Ensuite, certaines mesures restent moins présentes dans les réflexes, comme le fait de contrôler régulièrement son souffle ou de limiter l'usage de parfums d'intérieur.



Par le **Dr. Jean-Philippe Santoni**,
Pneumologue et référent Prévention
à la Fondation du Souffle

Ces enjeux appellent un accompagnement plus ciblé de certains publics. Les résultats montrent en particulier que les jeunes adultes cumulent davantage certains facteurs d'exposition, qu'il s'agisse de l'air intérieur, de l'usage de produits parfumants ou encore du vapotage. L'usage mensuel des bougies parfumées atteint ainsi 54% chez les 18-24 ans et 59% chez les 25-34 ans, bien au-dessus du niveau observé dans l'ensemble de la population.

Le baromètre met aussi en évidence des écarts selon la situation sociale. Les catégories socio-professionnelles moins favorisées déclarent davantage d'expositions, avec 75% de répondants concernés par au moins un irritant. Elles déclarent également plus fréquemment certains usages liés à l'air intérieur, comme les bougies parfumées ou les désodorisants en aérosols. À l'inverse, certains comportements favorables à la santé respiratoire apparaissent moins installés, comme la pratique d'une activité physique hebdomadaire, déclarée par 65% des CSP- contre 79% des CSP+.

Notre rôle est donc d'accompagner ce passage du "je sais" au "je fais", sans culpabiliser, en renforçant les messages là où les expositions sont les plus fréquentes et là où les marges d'action sont les plus utiles, notamment auprès des jeunes et des catégories socio-professionnelles les moins favorisées.

Cette 2^e édition de

"Regards sur le Souffle"

repose sur une enquête réalisée par **OpinionWay** pour la Fondation du Souffle auprès de **1001 personnes**, représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'enquête a été conduite en ligne, du **10 au 19 novembre 2025**, selon la méthode des quotas, afin de refléter la diversité des profils en termes de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle et de région de résidence.

Cette méthodologie permet de dresser un état des lieux solide des perceptions, comportements et expositions déclarés par les Français en matière de santé respiratoire, tout en mettant en évidence des différences selon les générations, les territoires ou les milieux sociaux. Ces écarts sont précieux pour affiner les messages de prévention et mieux accompagner les publics les plus concernés.

Un point de lecture mérite néanmoins d'être souligné : cette édition 2025 a été réalisée en novembre, alors que

la précédente avait été conduite en février. Cette différence de calendrier peut contribuer à expliquer certaines évolutions observées d'une année sur l'autre, notamment sur les symptômes respiratoires, qui peuvent varier selon les saisons et le contexte environnemental.

Les résultats présentés dans ce dossier doivent donc être compris comme une photographie déclarative, utile pour mieux saisir le vécu des Français, leurs habitudes, leurs expositions et leurs marges d'action en matière de santé respiratoire.

Symptômes et maladies respiratoires :

une réalité fréquente, un enjeu de santé publique

Des symptômes respiratoires fréquents, parfois banalisés

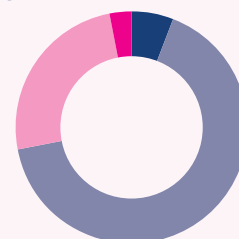
Derrière des symptômes souvent banalisés, le baromètre met des chiffres sur une réalité très répandue :

44% des Français déclarent au moins un symptôme respiratoire et, même en excluant le nez bouché,

ils sont encore **35%** à rapporter au moins un symptôme.

La gêne respiratoire ne se résume pas à un seul signe "type" et qu'elle peut prendre des formes multiples.

Connaissance des mesures pour préserver sa santé respiratoire



● Très bon 6%
● Plutôt bon 66%
● Plutôt mauvais 25%
● Très mauvais 3%



Les signes les plus fréquemment évoqués renvoient à des situations du quotidien : le nez bouché et la fatigue à l'effort arrivent en tête.

23%

Viennent ensuite des symptômes qui peuvent davantage interroger lorsqu'ils persistent : **toux régulière**

6% > 13%
chez les vapoteurs.

7% Essoufflement même au repos

8% expectoration

6% sifflement lors de la respiration

6% douleurs thoraciques



Cette diversité rappelle que la gêne respiratoire ne se résume pas à un seul signe "type" et qu'elle peut prendre des formes multiples.

L'enquête montre aussi un enjeu de repérage : dans la majorité des cas, les personnes concernées déclarent identifier l'origine de leurs symptômes, mais ce n'est pas systématique et cela varie selon le symptôme.

Par exemple,

61% des personnes concernées par une fatigue à l'effort déclarent en connaître l'origine,

59% pour l'essoufflement même au repos,

59% pour une toux régulière, près de la moitié,

57% pour un nez bouché.

Des maladies respiratoires déclarées, avec des écarts selon l'environnement.

Au-delà des signes, le baromètre confirme le poids des maladies respiratoires :

34% des adultes déclarent au moins une maladie respiratoire diagnostiquée ou dont ils se disent sujets, avec notamment

13% d'apnées du sommeil, **12%** d'allergies respiratoires, **12%** d'asthme et **4%** de BPCO. Côté enfants - sur déclaration de l'ensemble des parents,

20% seraient concernés par au moins une maladie respiratoire, et l'asthme ressort comme particulièrement fréquent.

Ce chiffre monte à **35%** pour les parents entre 25 et 34 ans, montrant bien la prévalence de ces problèmes respiratoires chez les sujets jeunes.

Une sensibilisation qui progresse :

une réalité fréquente, les repères s'installent, mais certains sujets restent moins maîtrisés

Une information en progrès, des repères mieux partagés

Dans le même mouvement, la connaissance déclarée des mesures de prévention progresse :

72%

estiment avoir un bon niveau de connaissance des mesures à prendre pour préserver leur santé respiratoire

contre 69% en 2024

Cette dynamique est encourageante, même si elle reste perfectible : seuls 6% se jugent à un "très bon" niveau.

LE BAROMÈTRE MONTRE AUSSI QUE LES FACTEURS DE RISQUE LES PLUS

"INSTALLÉS" DANS LES ESPRITS sont ceux que l'on cite le plus spontanément :

94% tabac, 93% pollution, 91% exposition professionnelle. D'autres sujets sont un peu moins unanimement reconnus, comme 80% la cigarette électronique ou 72% le changement climatique, ce qui confirme l'intérêt d'une pédagogie régulière, simple et concrète sur l'ensemble des déterminants du souffle.



L'édition 2025 met en évidence une progression du niveau d'information déclaré :

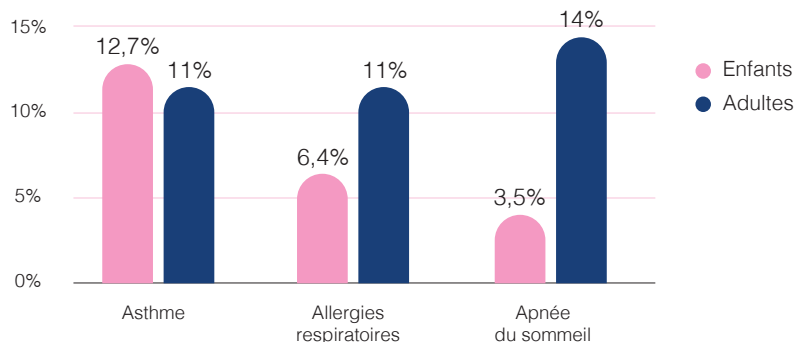
74%

contre 70% en 2024,

des Français se disent informés sur les risques d'impact de la pollution, de l'environnement et du tabac sur la santé respiratoire

dont 10% "très informés".

Enfants vs Adultes — 4 maladies respiratoires



La prise de conscience progresse également sur les conséquences possibles :

une large majorité estime que la mauvaise qualité de l'air aggrave l'asthme (84%) et les allergies respiratoires (83%), et une part importante l'associe aussi à des pathologies plus sévères comme les cancers du poumon (50%), la fibrose pulmonaire (44%) et la BPCO (40%).

Dans la même logique, l'impact potentiel en termes de handicap ou de décès est jugé important pour les cancers du poumon (93%), la BPCO (79%), l'asthme (75%), la fibrose pulmonaire (75%), les allergies respiratoires (72%) et les apnées du sommeil (66%).

Chasser les mauvais réflexes

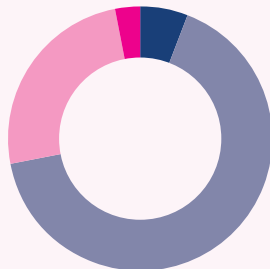
Prévention : des gestes bien identifiés, un cap à franchir sur certains réflexes

Sur les actions de prévention, le baromètre met en évidence un socle de repères très largement partagés : ne pas fumer (97%), aérer régulièrement (95%), pratiquer une activité physique régulière (95%), porter un masque en cas d'exposition (94%) sont jugés efficaces par une très grande majorité.



Connaissance des mesures pour préserver sa santé respiratoire

- Très bon 6%
- Plutôt bon 66%
- Plutôt mauvais 25%
- Très mauvais 3%



En revanche, deux mesures apparaissent moins installées dans les réflexes : contrôler régulièrement son souffle (81%) et ne pas utiliser de bougies parfumées/encens/diffuseurs (76%).

Ces résultats dessinent une priorité claire pour la prévention : consolider les acquis, tout en renforçant l'accompagnement sur des gestes plus spécifiques, mais néanmoins très concrets, qui peuvent faire la différence au quotidien.

La progression 2024-2025

Information sur les risques

70% 74%



2024

2025

+4 Points

Connaissance des mesures

69% 72%



2024

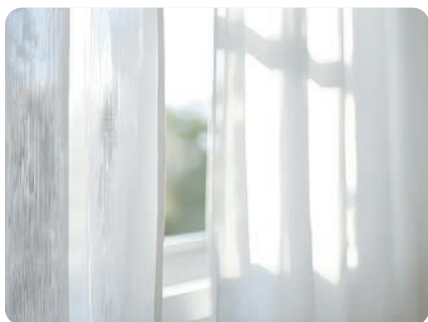
2025

+3 Points

Des thèmes à maintenir et renforcer :

expositions du quotidien, air intérieur, écarts selon les profils

Des expositions du quotidien très présentes, au cœur des priorités de prévention



LE BAROMÈTRE MET EN AVANT UN CHIFFRE PIVOT :

2/3 (63%) des Français déclarent être exposés à au moins un irritant dans leur travail ou leur quotidien.

DERRIÈRE CE RÉSULTAT, ON RETROUVE DES SITUATIONS TRÈS CONCRÈTES ET SOUVENT BANALISÉES :

42% citent une exposition aux poussières/particules fines/moisissures (mentionnée comme en hausse vs 2024), **37%** à la fumée de cigarette, **30%** à la fumée de cigarette électronique, **19%** à des produits chimiques (peintures, vernis...) et **17%** à des polluants agricoles. L'enquête précise aussi où se situent ces expositions (au domicile, au travail ou dans d'autres lieux) ce qui permet de penser des messages de prévention plus réalistes, adaptés aux contraintes de chacun.

Au moins un OUI : **63%**

18-24 ans : 80% CSP : 75%

Des poussières, particules fines, moisissures...	42%	18-24 ans : 52% CSP- : 50% ↗
Du tabac (fumée de cigarette)*	37%	18-24 ans : 57% 25-34 ans : 50% CSP- : 49%
De la fumée de cigarette électronique*	30%	18-24 ans : 55% 25-34 ans : 40% 35-49 ans : 37%
Des produits chimiques (peintures, vernis, etc.)	19%	18-24 ans : 35% 35-49 ans : 27% CSP- : 27%
Des polluants agricoles (pesticides aériens...)**	17% ↗	

Dans le même registre, l'air intérieur ressort comme un levier de prévention particulièrement concret, parce qu'il renvoie à des usages très répandus.

Au moins une fois par mois,

33% des Français déclarent utiliser des bougies parfumées

34% des désodorisants en aérosols

devant les huiles essentielles avec diffuseur (22%) et l'encens (16%).



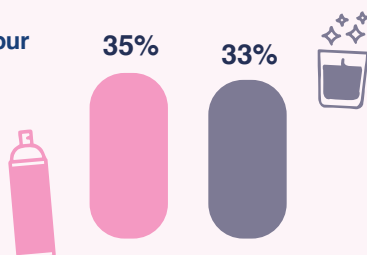
Au total,

56% déclarent utiliser au moins un produit parfumant d'intérieur au moins une fois par mois.

Ces résultats donnent un cap clair : continuer à informer, mais surtout aider à ajuster des habitudes du quotidien, là où elles sont les plus fréquentes.

Utilisation de produit pour l'odeur en intérieur

- Bougies parfumées
- Désodorisants en aérosols



■ Des écarts selon les profils : jeunesse, catégories sociales, territoires

Le baromètre met en évidence des différences marquées selon l'âge et la catégorie socio-professionnelle. L'usage mensuel des bougies parfumées est le suivant :

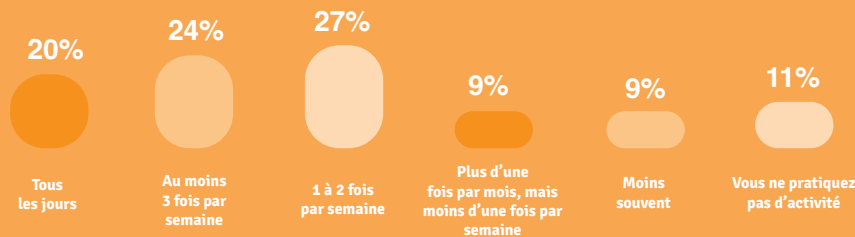


Ces écarts sont cohérents avec un constat plus large : certains publics cumulent davantage d'expositions, et peuvent avoir besoin de messages plus adaptés aux modes de vie et aux contraintes du quotidien.

Côté comportements, plusieurs indicateurs sont encourageants et relativement stables, avec quelques progressions :



7 Français sur 10 déclarent pratiquer une activité physique ou sportive pendant au moins 30 minutes au moins une fois par semaine, et 2/10 le font quotidiennement.



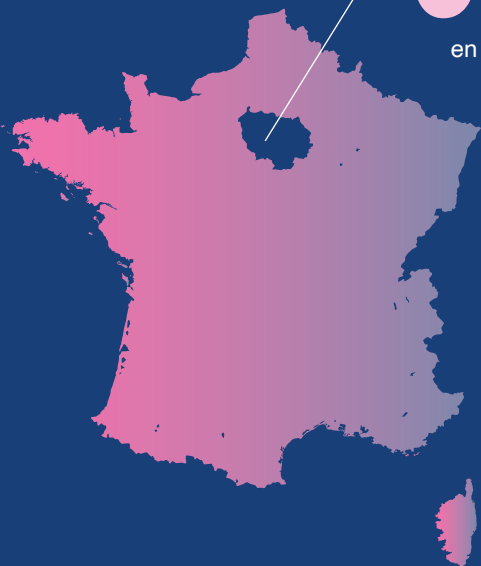
L'enquête met en évidence des écarts territoriaux et sociaux qui rappellent que les comportements favorables à la santé respiratoire ne se déploient pas partout de la même manière.

En matière d'activité physique,

les habitants d'Île-de-France déclarent plus souvent une pratique hebdomadaire que ceux de province (77% contre 69%), et le même écart se retrouve entre CSP+ (79%) et CSP- (65%). À l'inverse, l'absence d'activité est plus souvent déclarée par les CSP- (14%) que par les CSP+ (5%).

77%
en Île-de-France

69%
en Province



Ces différences se prolongent dans les habitudes de mobilité.

La voiture thermique reste le mode de déplacement quotidien majoritaire pour 75% des Français, mais son usage est beaucoup plus fréquent en province (80%) qu'en Île-de-France (54%), où les alternatives sont plus présentes. Pour autant, les marges d'évolution existent : parmi les automobilistes, 74% se disent prêts à recourir à un autre mode de transport pour améliorer leur santé respiratoire, avec une appétence plus forte en Île-de-France pour les transports en commun (63%, contre 47% en province).

54% 80%
en Île-de-France en Province



Autrement dit, les leviers de prévention ne peuvent pas être pensés de façon uniforme. Selon les territoires, les conditions de vie et les possibilités concrètes de déplacement, les marges d'action ne sont pas les mêmes. C'est précisément ce que montre le baromètre : pour être utile, la prévention doit rester simple, mais aussi tenir compte des réalités du quotidien.

Des catégories où l'accompagnement doit être renforcé : jeunesse, CSP-, et le sujet vapotage

Vapotage : un enjeu de prévention, avec un focus nécessaire sur les plus jeunes



LE VAPOTAGE CONSTITUE L'UN DES MARQUEURS DE CETTE ÉDITION, EN PARTICULIER CHEZ LES PLUS JEUNES. SELON LE BAROMÈTRE "REGARDS SUR LE SOUFFLE",

13% des Français déclarent vapoter, **17%** chez les moins de 50 ans
dont **7%** quotidiennement

L'enquête met également en évidence des écarts marqués dans les déclarations de symptômes et de maladies respiratoires.

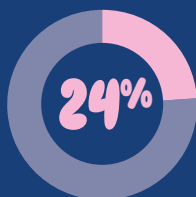
TOUJOURS SELON LE BAROMÈTRE OPINIONWAY, les vapoteurs déclarent plus souvent des symptômes respiratoires que l'ensemble de la population (**62% contre 44%**), avec des écarts particulièrement visibles sur le nez bouché (**36% vs 23%**), l'essoufflement (**13% vs 7%**) et la toux régulière (**13% vs 6%**). Ils déclarent également davantage de maladies respiratoires (**47% contre 34%**), notamment l'asthme (**21% vs 11%**).

60% des vapoteurs déclarent avoir commencé dans un objectif de sevrage tabagique. Mais cette réalité doit être mise en regard d'un autre constat.

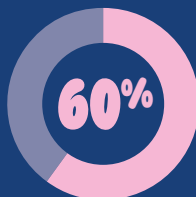


65% des vapoteurs adultes consomment aussi du tabac, soit près des deux tiers. Autrement dit, dans de nombreux cas, la cigarette électronique ne se substitue pas complètement au tabac, mais s'y ajoute avec un risque de renforcer l'addiction, Selon l'Anses⁽¹⁾.

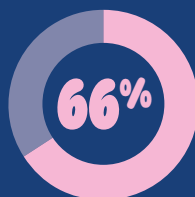
Première consommation avec une cigarette électronique



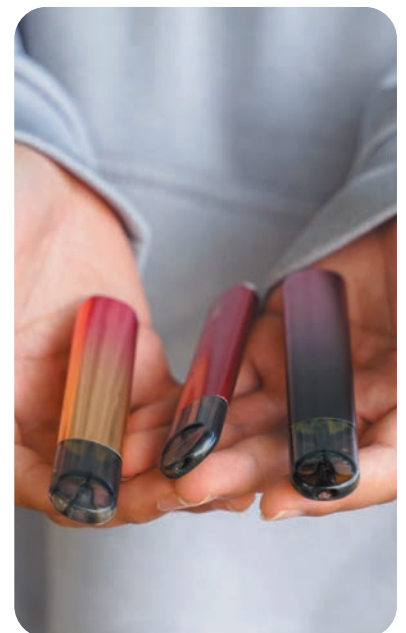
Premier vapotage pour un sevrage tabagique



Vapote à l'intérieur



Dans ce contexte, l'enjeu de prévention est double : accompagner les trajectoires de sevrage lorsqu'elles existent, et éviter la banalisation du vapotage, notamment chez les plus jeunes. D'autant que, selon le baromètre, 24% des vapoteurs déclarent que leur première expérience de consommation, fumer ou vapoter, a été avec une cigarette électronique.



Trajectoires, usages et exposition en intérieur : des messages à adapter, sans stigmatiser

LE BAROMÈTRE APPORTE DES ÉLÉMENTS UTILES POUR COMPRENDRE LES TRAJECTOIRES DÉCLARÉES ET MIEUX AJUSTER LES MESSAGES.

7/10

des vapoteurs déclarent utiliser principalement des e-liquides avec nicotine

34%

déclarent une consommation de nicotine en diminution.

Un point spécifique concerne les enfants : les enfants de parents vapoteurs sont plus nombreux à être déclarés concernés par au moins une maladie respiratoire (34% vs 20%). L'ensemble plaide pour une prévention qui tienne compte des réalités d'usage ; sevrage, initiation, pratiques en intérieur ; et qui renforce l'accompagnement, en particulier auprès des publics les plus exposés, sans dramatiser ni stigmatiser, mais en donnant des repères clairs et des solutions concrètes.

Données clés :

62%

des vapoteurs déclarent au moins un symptôme respiratoire, contre

44%

en population générale.

47%

déclarent au moins une maladie respiratoire, contre

34%

en population générale.

21%

déclarent souffrir d'asthme, contre

11%

en population générale.

65%

des vapoteurs adultes consomment aussi du tabac, selon l'Anses.

98%

des vapoteurs adultes sont fumeurs ou anciens fumeurs, selon l'Anses.

79%

utilisent un liquide avec nicotine, selon l'Anses.

Le vapotage s'inscrit souvent dans des usages mixtes, ce qui plaide pour une prévention adaptée et un repérage précoce des signaux respiratoires.



Des solutions pour aider à passer du constat aux réflexes : outils et campagne, et Soufflotest

Des leviers concrets pour transformer la prévention en réflexes



Les gestes de prévention sont largement reconnus comme efficaces, mais ils ne se traduisent pas toujours en habitudes.

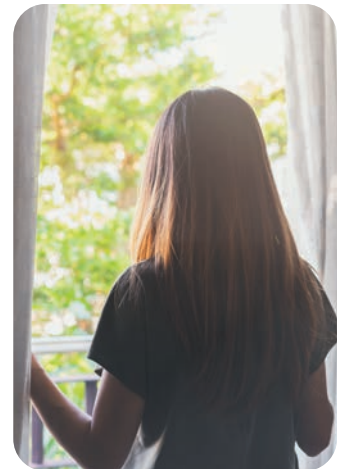
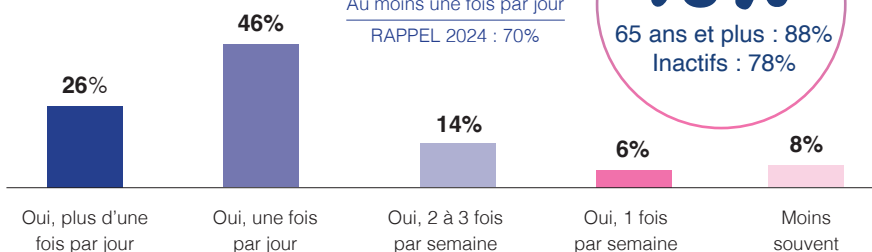
Un indicateur résume bien cet écart entre l'intention et la pratique :

10%

seulement déclarent contrôler régulièrement leur souffle. Or, cette mesure fait partie des actions jugées utiles par une majorité, ce qui souligne un besoin d'accompagnement très concret : déclarent rendre ces gestes plus simples à adopter, plus "naturels", et mieux expliqués.

Aérez-vous votre intérieur pendant 15 minutes ou plus ?

Base ensemble (1001)



DANS CETTE PERSPECTIVE, LA FONDATION DU SOUFFLE DÉPLOIE DES OUTILS ACCESSIBLES, EN COHÉRENCE AVEC SA CAMPAGNE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION "RESPIRER SANS MÊME Y PENSER", AFIN D'AIDER CHACUN À MIEUX REPÉRER LES SIGNAUX ET À PASSER À L'ACTION AU QUOTIDIEN.

Le Soufflotest est un test gratuit de 5 minutes, disponible en ligne, qui permet d'évaluer sa santé respiratoire. Dans le baromètre, l'intérêt pour cet outil apparaît nettement dès lors qu'il est expliqué : parmi ceux qui ne l'ont jamais fait, 55% déclarent avoir l'intention de le réaliser.

du quotidien, comme la fatigue à l'effort, l'essoufflement ou encore la somnolence dans la journée. Ils mettent aussi en évidence des marges d'actions de prévention immédiates, qu'il s'agisse d'activité physique ou d'aération du logement.

Cette attente se traduit déjà dans les usages. Depuis 2024, plus de 50 000 personnes ont réalisé le Soufflotest, confirmant l'intérêt du public pour un outil simple, rapide et accessible. Les résultats montrent que le souffle est au croisement de signaux très concrets

Autrement dit, le Soufflotest ne répond pas seulement à une attente théorique : **il constitue déjà un point d'entrée utile pour aider chacun à mieux repérer les signaux, à faire le lien avec ses habitudes de vie et à passer plus facilement du constat aux réflexes de prévention.**



Soufflotest
un outil attendu dès lors qu'il est expliqué

www.lesouffle.org/soufflotest

La Fondation du Souffle et ses missions prioritaires

La Fondation du Souffle, reconnue d'utilité publique, est la fondation de référence pour la lutte contre les maladies respiratoires, qui touchent près de 10 millions de Français et constituent la 3ème cause de mortalité dans le monde.

Face à ces maladies encore trop souvent méconnues et sous-diagnostiquées, et à l'impact croissant des agresseurs du souffle comme la pollution ou le tabac, la Fondation agit chaque jour pour protéger la santé respiratoire et permettre à chacun de mieux respirer. La Fondation du Souffle est la seule fondation mobilisée contre l'ensemble des maladies respiratoires, elle agit grâce à la générosité de ses donateurs, particuliers et mécènes.

La Fondation du Souffle répond à 3 missions prioritaires :

0

Financer la recherche en santé respiratoire

La Fondation du Souffle soutient les travaux scientifiques pour mieux comprendre, diagnostiquer et traiter les maladies respiratoires.

En finançant des projets de recherche innovants, elle contribue aux avancées médicales qui amélioreront demain la prise en charge des patients et la prévention des pathologies respiratoires.

2

Informier et sensibiliser le grand public sur les maladies respiratoires

Face aux enjeux de santé publique liés à la respiration, la Fondation développe des actions de sensibilisation et met à disposition des outils accessibles pour aider chacun à préserver sa santé respiratoire. Elle œuvre à rendre les messages de sensibilisation concrets et actionnables au quotidien.

3

Soutenir les malades respiratoires les plus précaires et leurs familles

La Fondation accompagne les personnes atteintes de maladies respiratoires en situation de vulnérabilité sociale. Elle apporte une aide concrète aux malades et à leurs proches pour améliorer leur qualité de vie et faciliter l'accès aux soins.

8 milliards
d'humains
font la même
chose, là,
maintenant
SANS MÊME Y PENSER

RESPIRER

On le fait sans réfléchir, mais ce n'est pas une raison pour l'ignorer.
Plus de 50% de la population vit avec une gêne respiratoire.

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC VOTRE SOUFFLE ?



Fondation du
Souffle

N'attendez pas, faites
le Soufflotest sur lesouffle.org



Ensemble, luttons contre toutes les maladies respiratoires

Avec le soutien institutionnel de CAMFIL, FONDATION RAMSAY, GSK, IRCEM, KENVUE, MENARINI et SANOFI.

Fondation du
Souffle

Elise Sagnard - elise.sagnard@lesouffle.org - 07 64 44 36 99

www.lesouffle.org