



SECONDHAND SMOKE FACT SHEET

Q: What is secondhand smoke (SHS) or environmental tobacco smoke (ETS)?

A: Secondhand smoke (SHS), also referred to as environmental tobacco smoke (ETS), is the smoke that comes from:

- the tip of a burning cigarette, cigar or pipe.
- a smoker exhaling.

Q: What is in secondhand smoke (SHS)?

A: Secondhand smoke (SHS) consists of poisonous gases, liquids, and solid particles, all of which we can breathe in. Secondhand smoke contains more than 4,000 chemicals, over 50 of which are known or suspected cancer-causing agents.

Some of the cancer-causing agents are:

- benzene
- chromium
- nickel
- vinyl chloride
- cadmium

Agents suspected to cause cancer include:

- benzopyrene
- formaldehyde
- lead

Other toxic substances in secondhand smoke include:

- Carbon monoxide
 - Decreases the amount of oxygen in the blood going to the heart and the rest of the body. That makes the heart work harder to get enough oxygen to the body.
- Tar
 - Forms brown, sticky deposits in the lung, which damages the lung tissue.

- Nicotine
 - Makes the heart beat faster which makes the heart work harder.
 - Causes the blood vessels to narrow. This increases blood pressure and
 - makes the heart work harder to push blood through the arteries.
 - Increases plaque build-up in the blood vessels. This increases blood
 - pressure, makes the heart work harder, and can lead to blood clots.

Q: How much exposure to secondhand smoke (SHS) is okay?

A: The Environmental Protection Agency (EPA) in the United States classifies secondhand smoke (SHS) or environmental tobacco smoke (ETS) as a “Class A” carcinogen. This means that there is no known safe level of exposure.

Q: What are the immediate health effects of exposure to secondhand smoke (SHS)?

- A:** Health effects of short-term exposure to secondhand smoke include:
- Increased risk of asthma attacks and bronchitis.
 - Irritation of the eyes, throat, nose, and lungs.
 - Allergic reactions.
 - Headache, sore throat, nausea, and dizziness.
 - Decreased lung functioning.
 - Contraction of coronary arteries – the blood vessels supplying the heart with oxygen.
 - Increased blood platelet adhesion (stickiness) which can lead to blood clots that could cause heart attacks or strokes.
 - Dysfunction of the lining of blood vessels (endothelium); which can trigger a heart attack, especially in those persons that are already at risk.

Q: What are the health effects of long-term exposure to secondhand smoke (SHS)?

- A:** Health effects of long-term exposure to secondhand smoke include:
- Increased risk of lung cancer. Approximately 350 non-smoking Canadians will die each year from lung cancer related to secondhand smoke.
 - Increased risk of dying from a heart attack. A non-smoker with a smoking spouse has a 20-30% greater risk of dying from a heart attack than a nonsmoker with a non-smoking spouse.
 - Makes chronic obstructive lung disease (COPD), or emphysema, worse.

Q: What are the particular health effects of exposure to secondhand smoke (SHS) for children?

A: Children are particularly vulnerable to secondhand smoke because they breathe faster than adults, resulting in absorption of higher amounts of the toxic substances found in secondhand smoke. Health effects for children include:

- Decreased fetal growth, resulting in low birth weight babies.
 - Prenatal exposure to tobacco smoke is associated with deficits in learning and memory
- Increased risk for sudden infant death syndrome (SIDS).
- Pneumonia
- Bronchitis
- Asthma – a trigger for children with asthma, and a risk factor for new cases of asthma.
- Middle ear infections.
- If parents smoke, children learn that smoking is a normal part of adulthood. These children are more likely to start smoking in adolescence than children with non-smoking parents.

Q: What can I do about secondhand smoke (SHS)?

A: You can:

- Make your home and car smoke-free places.
- Avoid places where smoking is allowed.
- Support smoke-free public places. Let the smoke-free establishments you visit know you appreciate the clean air.

SECONDHAND SMOKE OUTDOORS OR OUTDOOR TOBACCO SMOKE (OTS)

Q: Does secondhand smoke outdoors (outdoor tobacco smoke) affect health?

A: Yes. Secondhand smoke is the same toxic substance whether it is found indoors or outdoors. The concentration of secondhand smoke outdoors can be as high as typically found indoors under certain conditions (eg. wind conditions; the number of smokers and how close you are to them).

Also, smoking outside near entrance ways or windows can make the air smokier in nearby indoor spaces.

Q: Are there any outdoor places that are particularly risky for second hand smoke exposure?

A: Concerning areas include:

- Outdoor spaces where many individuals are likely to be exposed, such as entranceways to buildings and public patios.
- Areas where particularly vulnerable groups may be exposed such as school grounds, playgrounds and hospital grounds.
- Areas where physical activity is taking place such as recreational facilities and parks.

Q: What can be done to reduce the risk of outdoor tobacco smoke (OTS)?

A: You can:

- Try to avoid areas where smoking is taking place.
- If you smoke, it is always safer to do so outside, but avoid public places such as entranceways, public patios, school grounds, playgrounds, hospital grounds, recreational facilities and parks, or anywhere you will be close to other people who are not smoking.
- Let others, including your politicians, know that you are concerned about exposure to secondhand smoke in outdoor public places.

THIRD HAND SMOKE

Q: What is third hand smoke?

A: Third hand smoke is the residue (vapour, particles) from tobacco smoke that clings to surfaces after a cigarette has been extinguished. The surfaces it clings to include clothing, human skin, household pets, walls, floors, drapes, carpets and furniture.

Q: Can third hand smoke harm me?

A: Yes. Nicotine in this third hand smoke reacts with the common indoor air pollutant, nitrous acid, to produce tobacco-specific nitrosamines, one of the most potent carcinogens found in unburned tobacco and tobacco smoke. These third hand smoke residues can build up over time, and can become more toxic over time. Infants and toddlers, because of their respiratory rate and their proximity to surfaces such as parents' clothing and other surfaces they crawl on, are at particular risk.

Q: What can I do to protect myself and my family?

A: Make your car and home smoke-free spaces so that third hand smoke residue will not build up on surfaces in your car and home. If you are smoker, smoke outside using a specific smoking jacket that is stored away from other clothing and household objects. Also, wash your hands after smoking to minimize the third hand smoke on your hands. Eliminate or minimize your exposure to places where third hand smoke is present (homes and cars of smokers, places where smoking is permitted).



FUMÉE SECONDAIRE : FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Q : Qu'est-ce que la fumée secondaire ou la fumée de tabac ambiante?

R : La fumée secondaire, aussi appelée fumée de tabac ambiante, désigne la fumée qui provient :

- d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe allumée;
- de l'expiration d'un fumeur.

Q : Que renferme la fumée secondaire?

R : La fumée secondaire contient des gaz, liquides et particules solides toxiques, que nous inhalons. La fumée secondaire contient plus de 4 000 produits chimiques, dont plus de 50 sont reconnus comme agents cancérogènes ou suspectés de favoriser le cancer.

Parmi les agents cancérogènes, mentionnons :

- le benzène
- le chrome
- le nickel
- le chloroéthène
- le cadmium

Parmi les agents soupçonnés de causer le cancer, mentionnons :

- le benzopyrène
- le formaldéhyde
- le plomb

La fumée secondaire renferme encore les substances toxiques suivantes :

- le monoxyde de carbone
 - diminue le montant d'oxygène dans le sang allant au cœur et irriguant le reste du corps. Le cœur doit donc travailler davantage pour envoyer suffisamment d'oxygène dans le corps.
- le goudron
 - forme des dépôts bruns et collants dans les poumons, ce qui en endommage les tissus.

- la nicotine
 - fait le cœur battre plus vite et, par conséquent, travaille davantage.
 - cause le rétrécissement des vaisseaux sanguins. La pression sanguine est plus élevée et le cœur doit pomper plus fort pour pousser le sang dans les artères.
 - fait épaisir la plaque dans les vaisseaux sanguins, ce qui favorise la formation de caillots de sang; en outre, la pression sanguine augmente et le cœur doit travailler plus fort.

Q : Jusqu'à quel point peut-on s'exposer à la fumée secondaire sans risque?

R : L'Environmental Protection Agency (EPA), aux États-Unis, classe la fumée secondaire ou fumée de tabac ambiante parmi les agents cancérigènes de classe A. Il en découle qu'aucune exposition à ce type de fumée n'est sans risque.

Q : Quels en sont les effets immédiats sur la santé?

R : Parmi les effets sur la santé à court terme d'une exposition à la fumée secondaire, mentionnons :

- risque accru de crises d'asthme et de bronchites;
- irritation des yeux, de la gorge, du nez et des poumons;
- réactions allergiques;
- maux de tête, maux de gorge, nausée et étourdissement;
- fonction des poumons en déclin;
- contraction des artères coronaires : vaisseaux qui transportent l'oxygène au cœur;
- agrégation (agglutinement) plaquettaire accrue, ce qui peut conduire à la formation de caillots de sang pouvant mener à une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral;
- dysfonctionnement de la tunique interne des vaisseaux sanguins (endothélium) : peut déclencher une crise cardiaque, surtout chez les personnes déjà à risque.

Q : Quels sont les effets sur la santé à long terme, d'une exposition à la fumée secondaire?

R: Parmi les effets sur la santé à long terme d'une exposition à la fumée secondaire, mentionnons :

- risque accru de cancer des poumons. Environ 350 Canadiens non-fumeurs meurent chaque année d'un cancer des poumons lié à la fumée secondaire
- risque accru de crise cardiaque. Un non-fumeur dont le conjoint fume voit son risque de mourir d'une crise cardiaque augmenter de 20 à 30 % par rapport à un non-fumeur dont le conjoint ne fume pas.
- empire la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou l'emphysème.

Q : Quels effets particuliers l'exposition à la fumée secondaire a-t-elle sur la santé des enfants?

R : Les enfants sont particulièrement vulnérables à la fumée secondaire, car respirant plus vite que les adultes, ils inhalent davantage de substances toxiques contenues dans la fumée secondaire. Parmi les effets sur la santé des enfants, on note :

- croissance fœtale réduite, ce qui donne des bébés de faible poids à la naissance
 - une exposition prénatale à la fumée secondaire est associée à des déficits de l'apprentissage et de la mémoire;
- risque accru du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
- pneumonie
- bronchite
- asthme – déclencheur de crises pour les enfants asthmatiques, et facteur de risque de développer l'asthme pour les autres
- infections de l'oreille moyenne
- Si les parents fument, les enfants apprennent que fumer fait partie de la vie adulte. Il y a plus de chances pour que ces enfants commencent à fumer à l'adolescence, comparativement aux enfants dont les parents ne fument pas.

Q : Que puis-je faire par rapport à la fumée secondaire?

R : Vous pouvez :

- faire de votre maison et de votre voiture des endroits sans fumée;
- éviter les endroits où il est permis de fumer;
- appuyer les lieux publics sans fumée. Faites savoir aux établissements sans fumée dans lesquels vous vous rendez que vous appréciez l'air pur.

FUMÉE SECONDAIRE À L'EXTÉRIEUR OU FUMÉE DE TABAC À L'EXTÉRIEUR

Q : La fumée secondaire à l'extérieur nuit-elle à la santé?

R : Oui. À l'intérieur comme à l'extérieur, la fumée secondaire est la même substance toxique. La concentration de fumée secondaire à l'extérieur peut être aussi élevée qu'à l'intérieur dans certaines circonstances : présence de vent, nombre de fumeurs, distance entre vous et eux.

De plus, le fait de fumer dehors tout près d'entrées ou de fenêtres peut rendre l'air plus pollué à l'intérieur près de ces mêmes entrées et fenêtres.

Q : Certains lieux de plein air sont-ils particulièrement à risque pour l'exposition à la fumée secondaire?

R : Parmi les endroits préoccupants, mentionnons :

- Les lieux extérieurs où de nombreuses personnes risquent d'être exposées : entrées d'immeubles et terrasses publiques.
- Les lieux où des groupes particulièrement vulnérables sont susceptibles d'être touchés : cours d'école, terrains de jeux et alentours d'hôpitaux.
- Les lieux où se pratique une activité physique : installations récréatives et parcs.

Q : Que peut-on faire pour réduire le risque d'exposition à la fumée de tabac à l'extérieur?

R :

- Essayer d'éviter les lieux où l'on fume.
- Si vous fumez, il est toujours préférable de le faire dehors, mais évitez les endroits comme les entrées, les terrasses publiques, les cours d'école, les terrains de jeux, les alentours d'un hôpital, les installations récréatives et les parcs, ou tout autre endroit où vous côtoyez des gens qui ne fument pas.
- Faire savoir, y compris aux personnalités politiques, que l'on est préoccupé par l'exposition à la fumée secondaire dans les lieux publics de plein air.

FUMÉE TERTIAIRE

Q : Qu'est-ce que la fumée tertiaire?

R : On appelle fumée tertiaire tous les résidus (vapeur, particules) de la fumée de tabac qui adhèrent aux surfaces après qu'une cigarette est éteinte. Ces résidus s'incrusteront sur les vêtements, la peau, les poils des animaux domestiques, les murs, les rideaux, les moquettes et tapis, et les meubles.

Q : La fumée tertiaire peut-elle me nuire?

R : Oui. La nicotine de cette fumée tertiaire réagit avec un agent polluant de l'air ambiant, l'acide nitreux, pour former les nitrosamines, l'un des cancérigènes les plus puissants liés au tabac non brûlé et à la fumée de cigarette. Ces résidus de fumée tertiaire s'accumulent avec le temps et peuvent devenir toxiques. Les bébés et jeunes enfants sont particulièrement à risque, en raison tout d'abord de leur rythme respiratoire, mais en raison aussi de leur proximité avec les vêtements de leurs parents, les tapis sur lesquels ils rampent, etc.

Q : Que puis-je faire pour me protéger et protéger ma famille?

R : Faites de votre voiture et de votre maison des endroits sans fumée : vous évitez ainsi que des résidus de fumée tertiaire ne s'accumulent dans votre voiture et votre maison.

Si vous êtes fumeur, fumez dehors en portant une veste désignée à cet effet que vous entreposerez dans un lieu différent de celui où vous placez les vêtements de la maison et d'autres objets. Lavez également vos mains après avoir fumé afin de minimiser le risque de fumée tertiaire sur vos mains.

Région sanitaire de Winnipeg
FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Évitez ou minimisez toute exposition à des lieux où la présence de fumée tertiaire existe (maisons et voitures de fumeurs, endroits où l'usage du tabac est autorisé).