FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

Un facteur de risque de cancer est tout facteur qui accroit le risque de contracter un cancer. Les facteurs de risque de cancer non modifiables comprennent des facteurs qui ne peuvent être changés tels que certaines expositions et caractéristiques biologiques comme les gènes, l'âge, le genre, la race, etc.

Les facteurs de risque de cancer modifiables sont des facteurs qui peuvent être changés, lesquels comprennent des comportements et des expositions influant sur la santé tels que le sommeil suffisant, la gestion du stress professionnel et la réduction de l'exposition à des produits chimiques toxiques.

Dans bien des cas, c'est non pas un seul facteur qui accroît le risque de développer le cancer mais bien la résultat d'une complexe interaction de plusieurs facteurs.

Il y a bien des facteurs que tout pompier ou pompière ne peut pas changer. Il y a donc lieu d'accorder plus d'importance au **changement des facteurs de risque modifiables** pour aider à contrebalancer les facteurs de risque que vous ne pouvez pas changer ou prévenir.

Les facteurs de risque Individuels sont beaucoup plus faciles à changer que les facteurs opérationnels, qui peuvent exiger beaucoup de travail et de patience.

FACTEURS DE RISQUE INDIVIDUELS

EXAMEN MÉDICAL ANNUEL

- **Problème :** Les expositions professionnelles accroissent le risque que les pompiers et pompières contractent des cancers et autres maladies attribuables au travail.
- **Solution :** L'examen médical annuel relève de la médecine préventive.
  - La détection précoce peut parfois être la clé de la survie.
  - Accroître la possibilité de détection précoce des cancers professionnels : voir le chapitre 2 – Questions médicales – du manuel intitulé L'Initiative pour la bonne forme et le mieux-être (WFI).
  - Apporter des modifications à son mode de vie (alimentation, exercice, etc.) pour réduire le risque de développer des maladies professionnelles ou des cancers.
  - Le Réseau de soutien des pompiers atteints du cancer a créé un formulaire médical à faire imprimer et à apporter à son médecin.

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

OBÉSITÉ

- **Problème :** Les principales causes de décès des pompiers et pompières sont les cancers et les maladies du cœur.
  - Le rapport entre la mauvaise alimentation et l'obésité et les maladies chroniques et qu'il est possible de prévenir est bien documenté.
- **Solutions :** Nutrition et exercice
  - Programme de nutrition de l'AIP : https://www.iaff.org/fr-ca/la-nutrition-chez-les-pompiers/
  - Une alimentation saine et équilibrée et de l'exercice physique régulier influencent directement le poids et favorisent un mode de vie sain :
    - Manger des légumes divers et des grains entiers. Limiter sa consommation de boissons sucrées et d'aliments hautement transformés.
    - Faire de l'exercice pendant au moins 30 minutes par jour.
  - Programme d'entraînement physique par les pairs de l'AIP : www.iaff.org/peer-fitness

USAGE DU TABAC ET CONSOMMATION D'ALCOOL

- **Problème :** L'usage de produits du tabac et la consommation d'alcool ont été directement liés au cancer.
- **Solution :** Se débarrasser des deux comportements réduit le risque de contracter un cancer.
  - Collaboration patronale-syndicale ou autre à l'établissement d'un programme d'abandon du tabac et d'un service d'incendie sans tabac.

FACTEURS DE RISQUE OPÉRATIONNELS

STRESS PROFESSIONNEL

- **Problème :** La lutte contre les incendies est une profession physiquement dangereuse et psychologiquement exigeante exercée dans des conditions toujours changeantes.
  - Appels d'urgence à toute heure du jour et de la nuit
  - Exposition à des expériences traumatisantes au cours d'incendies et de la prestation de SMU
- **Solution :** Trouver des moyens d'éviter d'internaliser le stress.
  - Demander des services de santé comportementale afin de discuter d'expériences traumatisantes ou du stress dans un milieu sécuritaire : https://www.iaff.org/fr-ca/sante-comportementale/
  - Pratiques confessionnelles
  - Exercice physique pour alléger le stress
  - Méditation

SOMMEIL SUFFISANT

- **Problème :** Fatigue par manque de sommeil
  - Quel que soit le régime de travail du service d'incendie, il y a toujours un quart de nuit.
  - Les personnes travaillant dans des casernes très occupées ou à court de personnel ont moins de temps pour se rétablir, se réadapter ou dormir.

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

- **Solution :** Hygiène du sommeil
  - Les services d'incendie devraient assurer une période quotidienne de repos et de récupération servant à se déconnecter, à faire la sieste ou à se livrer à des pratiques de récupération du sommeil.
  - La direction doit comprendre les avantages de l'hygiène du sommeil et du repos, qui accroîtront le rendement optimisé.
  - En dehors des quarts de travail, il est recommandé de dormir sans source de distraction telle que la télévision, le téléphone cellulaire, la musique, etc., et en s'assurant que la pièce soit noire ou peu éclairée.

LOIS ET RÈGLEMENTS DE PROTECTION

- **Problème :** Faiblesse des règlements des États, provinciaux et fédéraux sur l'exposition aux produits chimiques.
  - Les lois fédérales, comme par exemple la Toxic Substances Control Act (TSCA), qui réglementent les produits chimiques utilisés dans le commerce, ne tiennent pas pleinement compte des risques d'exposition des travailleurs et travailleuses, et particulièrement des pompiers et pompières.
  - Les lois des États et des provinces sur la couverture présomptive varient selon l'État ou la province. Certains États présument que de nombreux cancers sont attribuables à des expositions professionnelles alors que d'autres États n'ont pas de couverture présomptive ou présument qu'un seul cancer découle des expositions professionnelles des pompières et pompiers.
  - Les règles varient selon les États. Dans bien des cas, la présomption ne garantit pas la couverture car elle est réfutable.
- **Solution :** Faire des pressions sur les dirigeants élus pour qu'ils adoptent des lois et des règlements favorables aux pompières et pompiers.
  - Lois sur la couverture présomptive
  - Lois et programmes fédéraux
  - Les expositions aux substances toxiques doivent être signalées. La tenue d'un registre des interventions peut aider à illustrer les expositions au fil du temps et à les signaler :
    - Les pompiers et pompières peuvent commencer à surveiller automatiquement leurs expositions à l'aide de l'application de suivi des expositions du National Fire Operations Reporting System (NFORS). Cette application est un outil privé de collecte de données qui crée un journal professionnel des pompiers et pompières individuels. Vous pouvez vous le procurer de toute source de téléchargement d'applications.

EXPOSITION À DES PRODUITS CHIMIQUES

- **Problème :** Il est impossible de retirer tous les produits chimiques toxiques du milieu de travail.
  - Tous les incendies dégagent des produits chimiques toxiques dans la fumée et la suie. À défaut de l'EPI approprié et d'efficaces efforts de décontamination, l'exposition aux produits chimiques peut causer un cancer professionnel.
- **Solution :** Réduire l'exposition aux produits chimiques.
  - Décontamination grossière de l'EPI et de l'équipement sur les lieux
  - Programme de nettoyage de la cabine; il ne faut pas que des tenues et de l'équipement contaminés entrent dans la cabine.
  - Se laver les mains et utiliser des lingettes humides pour enlever les contaminants sur la peau.

FACTEURS DE RISQUE MODIFIABLES

Cette fiche d'information a été élaborée par l'Association internationale des pompiers (AIP) et le Réseau de soutien pour les pompiers atteints du cancer (FCSN).

- Garder un sac contenant des vêtements de rechange dans la pompe autopompe et, si possible, changer d'uniforme sur les lieux.
- Prendre une douche dans un délai d'une heure après le retour à la caserne.
- Laver l'EPI selon les directives de la NFPA et du fabricant.
- Laver l'uniforme porté dans la caserne.

RÈGLES DU DÉPARTEMENT/CHANGEMENT CULTUREL

- **Problème :** Des obstacles organisationnels rendent le changement difficile.
  - Insuffisance de la dotation
  - Faiblesse des politiques et procédures des services d'incendie en matière de prévention du cancer
- **Solution :** Résilience organisationnelle
  - Fort leadership; leadership syndical-patronal-gouvernemental permettant d'établir des PON appropriées sur la prévention du cancer.
  - Changement culturel englobant les efforts de prévention prévus dans la norme 1500 de la NFPA
  - Soutien par le service d'incendie de l'examen médical annuel global
  - Fortes politiques et procédures des services d'incendie sur la prévention du cancer :
    - Cabine propre
    - Décontamination grossière sur les lieux (réduction préliminaire des expositions)
    - Port d'APRA pendant toutes les activités de lutte contre les incendies, depuis le début de l'extinction de l'incendie jusqu'à la remise en service