

L'AUTONOMIE SOCIALE ET LA RÉDUCTION DES RISQUES DE CANCER

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).



Changer la culture des pompiers peut s'avérer difficile, prendre du temps et ne pas être facilement accepté au sein de votre service d'incendie. Les changements sont souvent repoussés, même s'ils favorisent votre santé et celle de vos confrères et consœurs.

Il est donc important de défendre vos intérêts et votre santé tout au long de votre carrière et jusqu'à la retraite. Voici quelques conseils à garder à l'esprit lorsque vous plaidez en faveur de la réduction des risques de cancer :

DÉFENDRE SES PROPRES INTÉRÊTS. Pour réduire les expositions dans les services d'incendie, il vous appartient d'être proactif en santé et sécurité et d'assumer la responsabilité de vos choix au travail comme ailleurs.

✓ **DÉFENDRE SON POURQUOI.** Identifiez votre « POURQUOI » ou raison personnelle pour laquelle vous prenez en charge votre santé. Il peut s'agir de ce qui est important pour vous, comme votre famille, vos amis, la réalisation de certains objectifs dans votre carrière ou une retraite longue et saine. Avoir un « pourquoi » solide et motivant peut aider à accepter et à se discipliner pour suivre les meilleures pratiques afin de réduire les expositions sur le lieu de travail et en dehors.

SE DÉFENDRE POUR RÉDUIRE SES EXPOSITIONS. C'est un choix personnel de se défendre et d'être proactif pour réduire son exposition aux substances toxiques cancérigènes sur le lieu de travail. Défendre ses intérêts pour réduire l'exposition peut prendre les formes suivantes :

- Porter son appareil de protection respiratoire autonome (APRA) pendant le déblai.
- Effectuer une réduction préliminaire de l'exposition après chaque incendie.
- Utiliser des lingettes humides pour nettoyer toutes les parties exposées de la peau après un incendie.
- Prendre une douche dans l'heure qui suit le retour à la caserne.

✓ **DÉFENDRE SA SANTÉ.** La détection précoce du cancer est essentielle pour augmenter le taux de survie et améliorer les résultats. Il est important de se soumettre aux évaluations médicales annuelles et aux dépistages du cancer recommandés. Veillez à :

- être proactif dans la programmation de vos évaluations médicales annuelles NFPA 1582 et des dépistages du cancer en assurant le suivi auprès des médecins du service ou de votre professionnel de la santé principal;
- agir et vous faire examiner si et quand vous ne vous sentez pas dans votre assiette.
- Communiquer avec votre médecin traitant sur les risques professionnels auxquels vous êtes confronté en tant que pompier afin qu'il puisse mieux traiter et défendre votre santé.

✓ **PLAIDER EN FAVEUR D'UN CHANGEMENT DE CULTURE.** Il est important de montrer l'exemple pour promouvoir le changement de culture au sein de votre service d'incendie. Votre comportement peut contribuer à encourager et à motiver les autres membres de l'équipe et les officiers à opérer un changement au sein du service :

- Ne pas porter d'équipement sale en signe d'expérience, mais plutôt procéder à une réduction préliminaire de l'exposition après chaque incendie.
- Ne pas encourager certains comportements susceptibles d'accroître l'exposition aux substances cancérigènes au nom de la tradition, mais adopter les changements nécessaires pour réduire les expositions sur le terrain, à la caserne et en dehors des heures de travail.
- Encourager la mise en place de procédures opérationnelles normalisées pour les efforts de réduction des cancers sur le terrain et à la caserne.

