

MEILLEURES PRATIQUES DE RÉDUCTION DU CANCER DANS LES SERVICES D'INCENDIE : EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL

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).



Les facteurs de risque les plus associés à une augmentation des taux de cancer comprennent de nombreux facteurs modifiables.¹ Le fait de connaître et d'apporter de petits changements peut réduire considérablement les risques de cancer. Par exemple, le fait de cesser de fumer avant l'âge de 40 ans réduit de 90 % le risque de mourir d'une maladie associée au tabac.²

Voici certains des facteurs de risque modifiables qui sont présents dans notre vie quotidienne en dehors des heures de travail.

ALCOOL

De nombreuses études ont prouvé que la consommation d'alcool peut accroître le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pharynx, du foie et du sein. Le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) classe l'alcool dans les carcinogènes du Groupe 1. Le risque augmente selon la quantité d'alcool consommée.³

Les données recueillies depuis une décennie prouvent que les taux de consommation abusive et de forte consommation épisodique d'alcool sont élevés dans les services d'incendie. La quantité d'alcool consommée avec le temps est le facteur le plus important d'augmentation du risque de cancer. L'alcool se métabolise en acétaldéhyde, qui est, selon la plupart des chercheurs, la principale cause d'augmentation du risque.⁴

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Buvez avec modération: Selon les lignes directrices de l'American Cancer Society sur le régime alimentaire et l'activité physique pour la prévention du cancer, il vaut mieux ne pas boire d'alcool. Les personnes qui décident de boire de l'alcool devraient s'en tenir à un maximum de deux consommations par jour dans le cas des hommes et à une consommation par jour dans celui des femmes.

TABAC

La proportion des personnes qui fument la cigarette est plus faible chez les pompières et pompiers que dans l'ensemble de la population mais la proportion de celles qui fument le cigare et qui consomment du tabac sans fumée est plus élevée.⁵ L'usage du tabac peut causer plusieurs cancers, y compris ceux du poumon, du larynx, de la bouche, de l'œsophage, de la gorge, de la vessie, du rein, de l'estomac, du pancréas, du côlon, du rectum et du col de l'utérus et la leucémie myéloblastique aiguë. Le tabac sans fumée est associé à une augmentation des risques de cancer de la bouche, de l'œsophage et du pancréas.⁶



1 National Cancer Institute. (2015, 12 23). National Cancer Institute. About Cancer. Retrieved from Cancer Causes and Prevention Risk Factors for Cancer: <https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk>.

2 American Cancer Society. (2020). All About Cancer. Retrieved from Health Benefits of Quitting Smoking Over Time: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/benefits-of-quitteing-smoking-over-time.html>

3 American Cancer Society. (2020). All About Cancer: Cancer Risk and Prevention Diet and Physical Activity. Retrieved from Alcohol Use and Cancer: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/alcohol-use-and-cancer.html>

4 Jahnke, S., Haddock, C., Jitnarin, H., Kaipust, S., Hollerbach, B., & Caentano, R. (2022). ALCOHOL & the FIRE SERVICE: a research monograph. Kansas City: NDRI.

5 Haddock CK, J. N. (2011). Tobacco use among firefighters in the central United States. Am J Ind Med.

6 Centers for Disease Control and Prevention. Factsheet: Smokeless Tobacco: Health Effects. December 2016.

MEILLEURES PRATIQUES DE RÉDUCTION DU CANCER DANS LES SERVICES D'INCENDIE : EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL



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).

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Cesser d'utiliser des produits du tabac. Il n'y a pas de niveau sécuritaire d'usage du tabac. Le fait de cesser de fumer dès maintenant peut réduire votre risque de contracter un cancer associé à l'usage du tabac et allonger considérablement votre espérance de vie par rapport aux personnes qui continuent à fumer. De plus, le fait de cesser de fumer à la réception d'un diagnostic de cancer réduit le risque de décès.

Avez-vous besoin d'aide pour arrêter de fumer? Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC) offrent un accompagnement personnalisé et des ressources au numéro sans frais d'interurbain 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669)

LUMIÈRE SOLAIRE

L'exposition au soleil est un risque que nous pouvons réduire. Le soleil, les lampes solaires et les cabines de bronzage sont des sources de rayons ultraviolets (UV) qui endommagent la peau. L'exposition aux rayons UV est directement associée au cancer de la peau. Le risque de mélanomes, forme la plus grave de cancer de la peau, augmente en fonction de l'exposition aux rayons UV de toutes les sources.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Restreignez le temps que vous passez au soleil et protégez votre peau en mettant un écran solaire assurant un facteur de protection solaire (FPS). Réduisez le temps que vous passez au soleil, particulièrement entre le milieu de l'avant-midi et la fin de l'après-midi, et évitez d'autres sources de rayons UV telles que les lits de bronzage. N'oubliez pas que les rayons UV se réfléchissent sur le sable, l'eau, la neige et la glace et peuvent entrer par les pare-brise et les fenêtres.

- Portez des vêtements qui protègent votre peau, des chapeaux, des chemises à manches longues et les pantalons longs faits de tissu tissé serré ou de tissu assurant un facteur de protection contre les ultraviolets (FPU).
- Portez des lunettes de soleil bloquant les rayons UV afin de protéger la peau autour de vos yeux.
- Utilisez un écran solaire assurant un FPS d'au moins 15. (Certains médecins proposent d'utiliser un produit ayant un FPS d'au moins 30.) Mettez la quantité recommandée du produit sur la peau exposée 30 minutes avant d'aller à l'extérieur et de nouveau toutes les deux heures après vous être baigné ou avoir sué.
- Subissez un test de dépistage du cancer de la peau. Le dépistage de ce cancer est un moyen simple et efficace de réduire le risque de mourir d'un cancer de la peau. Les mélanomes dépistés tôt sont très traitables. Pour trouver un dermatologue dans votre région, rendez-vous sur le site de l'American Academy of Dermatologists à l'adresse find-a-derm.aad.org.

OBÉSITÉ/RÉGIME ALIMENTAIRE

Il y a plus de personnes obèses ou en surpoids chez les pompières et pompières que dans l'ensemble de la population,⁷ ce qui fait de l'obésité un important sujet de prévention du cancer et de promotion de la santé générale dans les services d'incendie. Des recherches indiquent que l'obésité peut faire augmenter le risque de contracter plusieurs cancers, y compris ceux du poumon, du côlon, du rectum, de l'endomètre, de l'œsophage, du rein, du pancréas et de la vésicule biliaire. Au moins 18 % des cancers et environ 16 % des décès attribuables au cancer aux É.-U. sont liés au surpoids, à l'inactivité physique, à la consommation d'alcool et/ou à une mauvaise alimentation.⁸

⁷ Walker S. C. Poston, P. M. (2011). The Prevalence of Overweight, Obesity, and Substandard fitness in a population-based firefighter cohort. 266-273.

⁸ American Cancer Society. (2020, 6 9). All About Cancer. Cancer Risk and Prevention Diet and Physical Activity. Retrieved from Body Weight and Cancer Risk : <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/diet-physical-activity/body-weight-and-cancer-risk/effects.html>

MEILLEURES PRATIQUES DE RÉDUCTION DU CANCER DANS LES SERVICES D'INCENDIE : EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL

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).



Le surpoids peut influencer le risque de cancer en influant sur l'inflammation, la croissance des cellules et des vaisseaux sanguins, les niveaux d'hormones telles que l'insuline et l'œstrogène, qui peuvent alimenter la croissance des cellules, et d'autres facteurs qui régulent la croissance des cellules et la capacité de propagation des cellules cancéreuses.⁸ Les changements qui se produisent par suite d'une perte de poids portent à croire qu'elle peut réduire le risque de cancer.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Mangez bien, faites de l'exercice et maintenez un poids sain.

- Le fait d'avoir un régime alimentaire sain, d'être physiquement actif et de maintenir un poids sain peut aider à réduire le risque de contracter certains cancers. L'American Cancer Society recommande d'atteindre et de maintenir un poids sain pendant toute sa vie. Cela peut exiger notamment d'adopter un régime alimentaire sain.

Un régime alimentaire sain comprend ce qui suit :

- Aliments riches en nutriments en quantité propre à vous aider à atteindre et à maintenir un poids sain
- Divers légumes – légumes vert foncé, rouges et orange, légumineuses riches en fibres (haricots et pois) et autres
- Fruits, et particulièrement fruits entiers de différentes couleurs
- Grains entiers

Le régime alimentaire sain **exclut ce qui suit ou n'en comprend qu'une quantité restreinte** :

- Viandes rouges et transformées
- Boissons édulcorées
- Aliments ultra-transformés et produits de grains raffinés
- Alcool

Soyez physiquement actif :

- Les adultes devraient faire de 150 à 300 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou de 75 à 150 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse ou une combinaison équivalente.
- Le niveau optimal dépasse la limite supérieure de 300 minutes.
- Restreignez les comportements sédentaires, comme par exemple le fait de rester assis ou couché, de regarder la télévision ou de se livrer à d'autres formes de divertissement devant un écran.

LE PROGRAMME EN FORME POUR S'ÉPANOUIR (F2T) PEUT VOUS AIDER.

Nous disposons de preuves irréfutables que l'exercice physique régulier peut aider à réduire le risque de cancer et d'autres effets sur la santé des pompières et pompiers. Le conditionnement physique est recommandé comme une des premières options de traitement et de prévention des troubles chroniques. Des preuves récentes soulignent le besoin de solutions comportementales pour améliorer les habitudes d'activité physique des pompières et pompiers. Pour établir un programme, il faut tenir compte de votre santé et bien-être, de vos attitudes, de vos intérêts, de vos choix et de vos actions ainsi que de la culture de votre service d'incendie. Né d'un prolongement de l'Initiative pour la bonne forme et le mieux-être (WFI) et du programme de formation des pairs-entraîneurs de l'AIP



MEILLEURES PRATIQUES DE RÉDUCTION DU CANCER DANS LES SERVICES D'INCENDIE : EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL

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).



et de l'AICP, le programme En forme pour s'épanouir (F2T) est destiné à aider les pompières et pompiers à être plus actifs plus souvent afin de bénéficier des avantages de l'exercice régulier. Rendez-vous à l'adresse iaff.org/F2T pour obtenir plus d'information.

SOMMEIL

L'Organisation mondiale de la santé estime que le travail par quarts est probablement cancérigène. Bien des pompières et pompiers ont un sommeil perturbé à la fois au travail et à la maison. Puisque les pompières et pompiers sont appelés à être vigilants et réceptifs 24 heures par jour, 7 jours par semaine, ils relèguent souvent le sommeil au second plan pendant leurs heures de travail et cela peut se traduire par de piètres habitudes de sommeil à la maison aussi. La perte de sommeil a été associée non seulement au cancer mais aussi à différents autres troubles tels que la crise cardiaque, l'obésité, l'anxiété, la dépression et le suicide. Un centre de recherche sur le cancer de Seattle, dans l'État de Washington, a conclu que les personnes qui dormaient moins de six heures par nuit avant de recevoir leur diagnostic de cancer étaient 1½ fois plus susceptibles de mourir de la maladie que les personnes qui dormaient de 7 à 8 heures par nuit.⁹

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Reconnaissez que le sommeil est indispensable au maintien de la bonne santé à la maison comme au travail.

Suivez les conseils que voici de l'American Academy on Sleep Medicine afin d'établir des habitudes de sommeil saines, particulièrement quand vous n'êtes pas au travail, et essayez de mettre certains de ces conseils en œuvre au travail :¹⁰

- Maintenez un horaire de sommeil uniforme. Levez-vous à la même heure chaque jour, y compris pendant les fins de semaine et les vacances.
- Couchez-vous régulièrement assez tôt pour dormir au moins de 7 à 8 heures.
- Voyez à ce que votre chambre à coucher soit sombre, tranquille et relaxante. Maintenez-la à une température fraîche et confortable. Restreignez l'exposition à la lumière vive le soir.
- Éteignez les appareils électroniques au moins 30 minutes avant d'aller vous coucher. Si vous n'arrivez pas à vous endormir, n'utilisez pas d'appareils électroniques.
- Ne prenez pas un repas copieux avant de vous coucher. Si vous avez faim pendant la nuit, prenez une collation légère et saine.
- Faites de l'exercice régulièrement et maintenez un régime alimentaire sain.
- Évitez de consommer de la caféine l'après-midi ou le soir.
- Évitez de consommer de l'alcool avant d'aller vous coucher.

STRESS

Le stress contribue-t-il au cancer? L'avis des chercheurs varie, mais le stress chronique peut être dommageable. Les recherches révèlent que les personnes qui vivent un stress chronique peuvent avoir un système immunitaire affaibli, des maladies du cœur ou des troubles du sommeil ou être dépressives et anxieuses. Les résultats de recherches sont mitigés pour ce qui est de savoir si le stress chronique accroît les taux de cancer, mais Anil K. Sood, médecin et professeur d'oncologie gynécologique et de médecine de la reproduction au centre du cancer MD Anderson, signale que le stress incessant peut affaiblir le système immunitaire et rendre plus susceptible de contracter des maladies comme le cancer. « Le stress chronique peut aussi favoriser la croissance du cancer et

⁹ Fire Fighter Health + Safety Collaborative. (2023, October 15). Sleep and Wellness. Retrieved from firefighterhealthsafety.org: <https://firefighterhealthsafety.org/health/sleep-wellness/>

¹⁰ American Academy of Sleep Medicine. (2020, August). Healthy Sleep Habits. Retrieved from AASM Sleep Education : <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits>.

MEILLEURES PRATIQUES DE RÉDUCTION DU CANCER DANS LES SERVICES D'INCENDIE : EN DEHORS DES HEURES DE TRAVAIL

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).



sa propagation de différentes manières », dit M. Sood.¹¹ Les hormones de stress peuvent inhiber le processus qui tue les cellules malades. De plus, le stress chronique accroît certains facteurs de croissance qui font augmenter l'irrigation sanguine, ce qui accélère la croissance des tumeurs cancéreuses.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

Trouvez un moyen sain de faire face au stress. Si vous le pouvez, éliminez la source du stress. Si vous ne le pouvez pas, vous devez trouver des habitudes saines qui permettent de gérer le stress. Les suggestions de la Mayo Clinic comprennent les suivantes :

- Mangez sainement et faites de l'exercice régulièrement. Et assurez-vous de dormir amplement.
- Faites des exercices de détente comme par exemple du yoga, de la respiration profonde ou de la méditation.
- Tenez un journal intime et inscrivez-y vos pensées ou les éléments de votre vie dont vous êtes reconnaissant.
- Prenez le temps d'avoir des hobbies comme la lecture ou l'écoute de musique ou de regarder votre émission de télévision préférée ou un film. Favorisez les amitiés saines et parlez à vos parents et amis.
- Faites du bénévolat dans votre collectivité.
- Mettez l'accent sur les tâches que vous devez accomplir à la maison et au travail et retirez de la liste les tâches qui ne sont pas nécessaires.
- Consultez un professionnel qui pourra vous aider à accroître votre capacité d'adaptation afin de gérer le stress.

RÉSUMÉ

Vos risques d'exposition professionnelle ne peuvent pas changer, mais vous pouvez adopter des politiques et des habitudes plus sécuritaires afin de réduire votre exposition aux produits chimiques toxiques. En dehors de vos heures de service, des facteurs supplémentaires peuvent accroître votre risque de contracter un cancer. Bien qu'il soit impossible d'éviter certains facteurs de risque, d'autres peuvent être modifiés de manière à promouvoir la santé. Le fait de connaître le risque et de modifier son mode de vie peut amortir à bien des égards l'exposition professionnelle que les pompières et pompiers ne peuvent pas éviter dans différentes situations.

En somme, la limitation de votre exposition à des facteurs de risque évitables peut réduire votre risque de contracter un cancer.

¹¹ Heid, M. (2014, December). How stress affects cancer risk. Retrieved from MD Anderson Cancer Center : <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/how-stress-affects-cancer-risk.h21-1589046.html>.