

# RISQUE DE CANCER APRÈS LE DÉPART À LA RETRAITE

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 expositions à des cancérigènes s'accumulent pendant la carrière de la pompière ou du pompier. La quantité de produits chimiques comme les hydrocarbures polycycliques aromatiques (HPA), les composés organiques volatils (COV), l'échappement des diesels, l'amiante et de nombreux autres auxquels les pompières ou pompiers sont exposés peut ne pas sembler importante après un seul quart de travail mais il faut se rappeler que les expositions sont cumulatives et peuvent accroître votre risque de contacter le cancer, même après votre départ à la retraite.

De nombreux cancers ont des périodes de latence variables. Il s'agit du temps qui s'écoule entre l'exposition et le diagnostic. Il arrive souvent que les pompières ou pompiers ne reçoivent pas de diagnostic pendant qu'ils sont actifs mais en reçoivent un une fois qu'ils ont pris leur retraite. Puisque le cancer peut se développer lentement, des années ou des décennies peuvent s'écouler entre l'exposition initiale et le diagnostic de cancer.

Le fait de comprendre les expositions cumulatives et d'agir tôt peut aider les pompières ou pompiers à gérer les risques à long terme associés à leur travail.

- Continuez à subir des examens de dépistage à la même fréquence après votre départ à la retraite. Les examens physiques annuels sont cruciaux. Assurez-vous que le médecin qui vous fournit des soins primaires connaisse vos antécédents de lutte contre les incendies et vos risques d'exposition, même après votre départ à la retraite.
- Maintenez un mode de vie sain pour aider à contrecarrer les dommages cumulatifs. Cela comporte une alimentation saine, un exercice physique régulier et le maintien d'un poids sain.
- Demeurez à l'affût de symptômes subtils ou qui se manifestent tardivement. Assurez-vous de signaler tout nouveau symptôme au médecin qui vous fournit des soins primaires. Il peut s'agir d'une toux persistante, de fatigue, d'une perte de poids inexpliquée, de douleurs, de changements de la peau et d'autres symptômes.
- Tenez un registre personnel des expositions. Ce registre pourrait indiquer notamment les incendies contre lesquels vous avez lutté, vos années de service, le recours à des mousses extinctrices et tout problème de santé que vous avez eu. Cela aidera votre équipe de soins de santé à comprendre les risques que vous courez et cela peut aider à appuyer des demandes de couverture présomptive du cancer au besoin.
- Tenez-vous au courant de l'évolution des recherches et des dépistages et participez à la tenue de registres des cancers tels que le [répertoire national du cancer chez les pompiers](#) que tient le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).



Il est important de se rappeler que les expositions antérieures ne peuvent pas être effacées mais que vous pouvez demeurer vigilant et proactif au sujet de votre santé, même après votre départ à la retraite.