

LE SOMMEIL ET LA PRÉVENTION DU 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).



Il arrive souvent que les pompières ou pompiers aient un sommeil perturbé à cause de leurs longs quarts de travail, des interventions qui durent toute la nuit et des horaires irréguliers. La faible qualité du sommeil peut accroître la fatigue et être associée à un risque à long terme de contracter un cancer.¹

La perturbation chronique du sommeil et le dérangement du rythme circadien risquent de réduire la régénération de la fonction immunitaire et de l'ADN, d'accroître l'inflammation et de supprimer la mélatonine, ce qui peut – avec le temps – contribuer à une augmentation du risque de contracter certains cancers.²



Certains des risques courants associés au sommeil des pompières et pompiers sont le travail par quarts, l'interruption du sommeil par la réception d'un appel et les avertisseurs et alarmes de la caserne, les troubles du sommeil, le stress et l'exposition au bruit. Ces risques peuvent perturber le rythme circadien et réduire la qualité du sommeil.

Voici certaines des mesures que les pompières et pompiers peuvent prendre pour améliorer leur sommeil :

- Donnez la priorité à votre hygiène du sommeil et visez à avoir de 7 à 9 heures de sommeil de qualité par période de 24 heures (y compris les sommes)
- Maintenez un milieu de sommeil sombre, frais et tranquille si possible
- Évitez de consommer de la caféine ou de prendre des repas lourds pendant 2 à 3 heures avant de le coucher
- Réduisez votre temps d'écran et votre exposition à la lumière bleue avant de vous coucher
- Pendant votre quart, essayez de faire un somme ou de vous reposer quand vous le pouvez, particulièrement après de longues périodes de travail
- Utilisez des rideaux occultants ou des masques oculaires pour dormir le jour
- Maintenez vos habitudes de sommeil même quand vous ne travaillez pas
- Surveillez votre sommeil et soumettez-vous à un dépistage des troubles du sommeil si vous trouvez que quelque chose cloche
- Utilisez une machine CPAP ou suivez un autre traitement prescrit de façon uniforme

Puisque le sommeil peut être un élément essentiel de la réduction de votre risque de contracter un cancer, il est important de donner la priorité à votre sommeil tant quand vous ne travaillez pas que pendant votre quart de travail.

1 Song, C., Zhang, R., Wang, C., Fu, R., Song, W., Dou, K., & Wang, S. (2021). Sleep quality and risk of cancer: findings from the English longitudinal study of aging. *Sleep*, 44(3), zsa192. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa192>

2 Haus, E. L., & Smolensky, M. H. (2013). Shift work and cancer risk: potential mechanistic roles of circadian disruption, light at night, and sleep deprivation. *Sleep medicine reviews*, 17(4), 273–284. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2012.08.003>