

BIEN-ÊTRE TOTAL DES POMPIÈRES ET POMPIERS

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).



Pour vous maintenir en santé et réduire le risque de cancer pendant toute votre carrière et après votre départ à la retraite, il importe d'assumer une responsabilité personnelle à l'égard de votre santé et de votre bien-être.

Il y a plusieurs moyens d'aider à réduire le risque de contracter certains cancers et à favoriser le bien-être total. Vous trouverez ci-dessous des recommandations que vous pourrez utiliser en mettant l'accent sur les examens médicaux annuels, l'alimentation et la condition physique.



EXAMENS MÉDICAUX ANNUELS

On ne saurait surestimer l'importance des examens médicaux annuels — la détection précoce du cancer et son traitement précoce sont des moyens indispensables d'accroître les chances de survie et d'améliorer les résultats.

Le dépistage du cancer devrait faire partie de l'examen médical annuel prévu par la norme 1582 de la NFPA, mais il ne devrait pas le remplacer. Cet examen est fondé sur les recommandations d'organisations établies telles que l'American Cancer Society (ACS) et le U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF), qui comprennent les modifications nécessaires pour compenser le risque accru de contracter certains cancers que courent les pompières et pompiers. Il est d'une importance cruciale de subir votre examen médical annuel afin de contrôler l'évolution de votre santé et de militer en faveur de votre santé.

Si votre service d'incendie ne prévoit pas un examen médical annuel, il importe de travailler avec votre fournisseur de soins primaires (FSP) pour le sensibiliser aux risques professionnels associés à la lutte contre les incendies afin de protéger votre santé. Des ressources disponibles comme la [Lettre médicale du pompier](#) et le [Guide du fournisseur sur les évaluations médicales des pompiers et pompières](#) doivent être présentées à votre FSP pour le sensibiliser aux risques professionnels que vous courez en tant que pompière ou pompier et vous aider à militer en faveur de dépistages plus précoces si vous constatez des changements dans votre santé.

ALIMENTATION

L'alimentation est un élément essentiel de la santé et du bien-être globaux. Le fait d'être en surpoids accroît les risques de développer un cancer car l'excédent de poids oblige le corps à produire et à mettre en circulation plus d'œstrogène et d'insuline, hormones qui peuvent stimuler la croissance du cancer.

Les pompières et pompiers devraient avoir un régime alimentaire équilibré et sain pour le cœur. Voici les aliments à chercher à intégrer à votre régime alimentaire et les aliments dont vous devriez restreindre la consommation :

INCLURE

- Légumes
- Fruits
- Légumes-feuilles
- Noix
- Haricots
- Grains entiers
- Protéines maigres
- Gras de qualité
- Eau

LIMITER

- Aliments ultra-transformés
- Sucre
- Boissons énergisantes
- Viandes rouges et ultra-transformées
- Glucides de farine blanche
- Nourriture rapide
- Boissons sucrées
- Alcool

BIEN-ÊTRE TOTAL DES POMPIÈRES ET POMPIERS

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).



CONSEILS SUR L'ALIMENTATION PENDANT LES QUARTS DE TRAVAIL

Il n'est pas toujours facile de manger sainement pendant un quart de travail ou entre les alertes. Mais il y a des moyens de mieux manger à la maison comme au cours des quarts de travail.

- Préparez-vous – apportez à la caserne des aliments tels que des viandes précuites, des légumes, des fruits et des noix pouvant aider à manger sainement ou constituer un supplément aux repas de l'équipe.
- Choisissez des repas d'équipe équilibrés et sains – cuisinez et prenez vos repas en équipe. Cela peut aider à tenir les membres de l'équipe responsables de choisir des aliments sains.
- Ajoutez de la variété aux repas en y incorporant au moins un légume.

CONSEILS SUR L'ALIMENTATION EN DEHORS DES QUARTS DE TRAVAIL

- Prévoyez les repas pendant vos journées de congé et ayez des aliments sains prêts quand vous rentrez à la maison après un quart.
- Cherchez les ingrédients de qualité tels que les aliments entiers ou ayant subi un minimum de transformation.
- Préparez et emballez des collations saines la veille de votre quart.

Pour obtenir plus d'information et des conseils nutritionnels, rendez-vous à l'adresse iaff.org/nutrition.

CONDITION PHYSIQUE

Le fait d'être physiquement actif réduit le risque de cancer en favorisant votre bien-être physiologique, réduisant l'inflammation et améliorant le fonctionnement de votre système immunitaire.

Les [Physical Activity Guidelines for Americans](http://PhysicalActivityGuidelinesforAmericans) recommandent que les adultes :

- Fassent au moins 150 minutes d'exercice physique d'intensité modérée, comme par exemple la marche rapide, chaque semaine
- OU 75 minutes d'activité physique de vive intensité, comme le jogging ou la course, chaque semaine
- OU une combinaison d'activités d'intensité modérée et vive chaque semaine.
- Fassent au moins 2 journées d'activité propre à renforcer les muscles chaque semaine.
- Restreignent les comportements sédentaires tels que 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) de l'AIP est destiné à aider à doter les pompières et pompiers de stratégies et de tactiques pratiques pour rendre l'exercice et l'activité physique accessibles et valables. Pour en savoir plus, rendez-vous à l'adresse iaff.org/fit-to-thrive.