

CANCERS CHEZ LES POMPIÈRES ET POMPIERS

SÉCURITÉ INCENDIE

FICHE

DIMINUER LES RISQUES DE CANCERS CHEZ LES POMPIÈRES ET POMPIERS PAR LA PRATIQUE RÉGULIÈRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Les risques accrus de cancers chez les pompières et pompiers sont connus et documentés. Cette fiche souligne l'importance de l'activité physique régulière pour réduire ces risques. Des exemples concrets d'activités physiques sont proposés afin d'aider chaque personne à intégrer ces recommandations dans son quotidien.

Il faut savoir que plusieurs cancers associés au travail de pompière et de pompier bénéficient de la présomption de maladie professionnelle par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)¹.

Un fait intéressant est que le risque de développer six de ces cancers est diminué par la pratique régulière d'activités physiques (figure 1)².

Quelle quantité d'activité physique régulière aide à diminuer les risques de cancers ?

► **150 minutes/semaine** d'activité physique à **intensité moyenne** (ex. : marche rapide, golf sans voiturette, ski alpin, vélo < 20 km/h³)

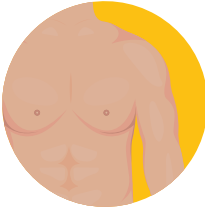





OU

► **75 minutes/semaine** d'activité physique à **intensité élevée** (ex. : jogging, hockey, soccer, musculation, circuit d'entraînement, ski de fond, vélo ≥ 20 km/h³)

OU

► Une combinaison des deux

Figure 1. Diminuer le risque de cancer par la pratique d'activités physiques

	Sein	PREUVE FORTE
	Œsophage	PREUVE FORTE
	Vessie	PREUVE FORTE
	Rein	PREUVE FORTE
	Colorectal	PREUVE FORTE
	Poumon	PREUVE MODÉRÉE

Points clés importants

- ▶ Faire un peu d'activité physique est mieux que de ne pas en faire du tout. En faire plus est encore mieux⁴.
- ▶ Atteindre ou dépasser 300 minutes d'activité physique à intensité moyenne ou 75 à 150 minutes d'activité physique à intensité élevée par semaine amène une protection supplémentaire^{2,4}.
- ▶ En plus du manque d'activité physique, la **sédentarité** augmente le risque de développer certains cancers dont le cancer du poumon et du colon², tous deux reconnus par la CNESST. La sédentarité se définit comme une trop longue période sans mouvement.
 - Pour éviter les risques liés à la sédentarité, il est suggéré de limiter le temps total passé à des comportements sédentaires tels que rester assis, couché ou regarder la télévision ou d'autres formes de divertissement sur écran. Ainsi, lorsque des activités sédentaires sont réalisées, vous pouvez par exemple vous lever et marcher quelques minutes au moins toutes les heures²⁻⁴.

Document rédigé par :

Philippe Gendron, Ph. D. | Professeur adjoint

Département des sciences de l'activité physique
 Université du Québec à Trois-Rivières
 philippe.gendron@uqtr.ca

Livia Delattre, B. Sc. (c) | Étudiante au baccalauréat en kinésiologie

Département des sciences de l'activité physique
 Université du Québec à Trois-Rivières

François Trudeau, Ph. D. | Professeur émérite

Département des sciences de l'activité physique
 Université du Québec à Trois-Rivières



BIBLIOGRAPHIE

1. Ainsworth BE et coll. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9); SUPP(1), S498-S504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10993420/>
2. CNESST. (2025). Liste des maladies professionnelles en lien avec le travail de pompier bénéficiant de la présomption. Dans *Admissibilité d'une réclamation attribuable à certains cancers chez les pompiers*. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/formulaires-publications/admissibilite-reclamation-cancers-pompiers>
3. Comité scientifique de Kino-Québec. (2020). *Pour une population québécoise physiquement active : des recommandations / Savoir et agir*, Québec, 84 p. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, Direction du sport, du loisir et de l'activité physique. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir-sport/KINO_Population_physiquement_active.pdf
4. Rock CL et coll. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA : A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 245-271. <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21591>

Pour toutes questions, veuillez communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail, secteur « affaires municipales » ou visiter notre site Internet : www.apsam.com

Région de Montréal : 514 849-8373
 Partout au Québec : 1 800 465-1754

APSAM • Avril 2026



Université du Québec
à Trois-Rivières