

Stratégie de reconditionnement physique des pompiers aéroportuaires



28 novembre 2025

Dr. Christian Mostosi

KEY TAKEAWAYS

- Le reconditionnement physique des pompiers est nécessaire
- Des programmes adaptés sont nécessaires
- Une évaluation de ces programmes et des résultats est nécessaire

Pompier aéroportuaire ?



Pompier aéroportuaire

- Attente du crash
- Formations, entraînements, entretien des véhicules
- Secouriste/ambulancier





- 20 secondes pour quitter la caserne une fois l'alerte lancée
- 2 minutes au maximum pour arriver sur les lieux de l'accident



Reconditionner pour atteindre quelle
condition ?

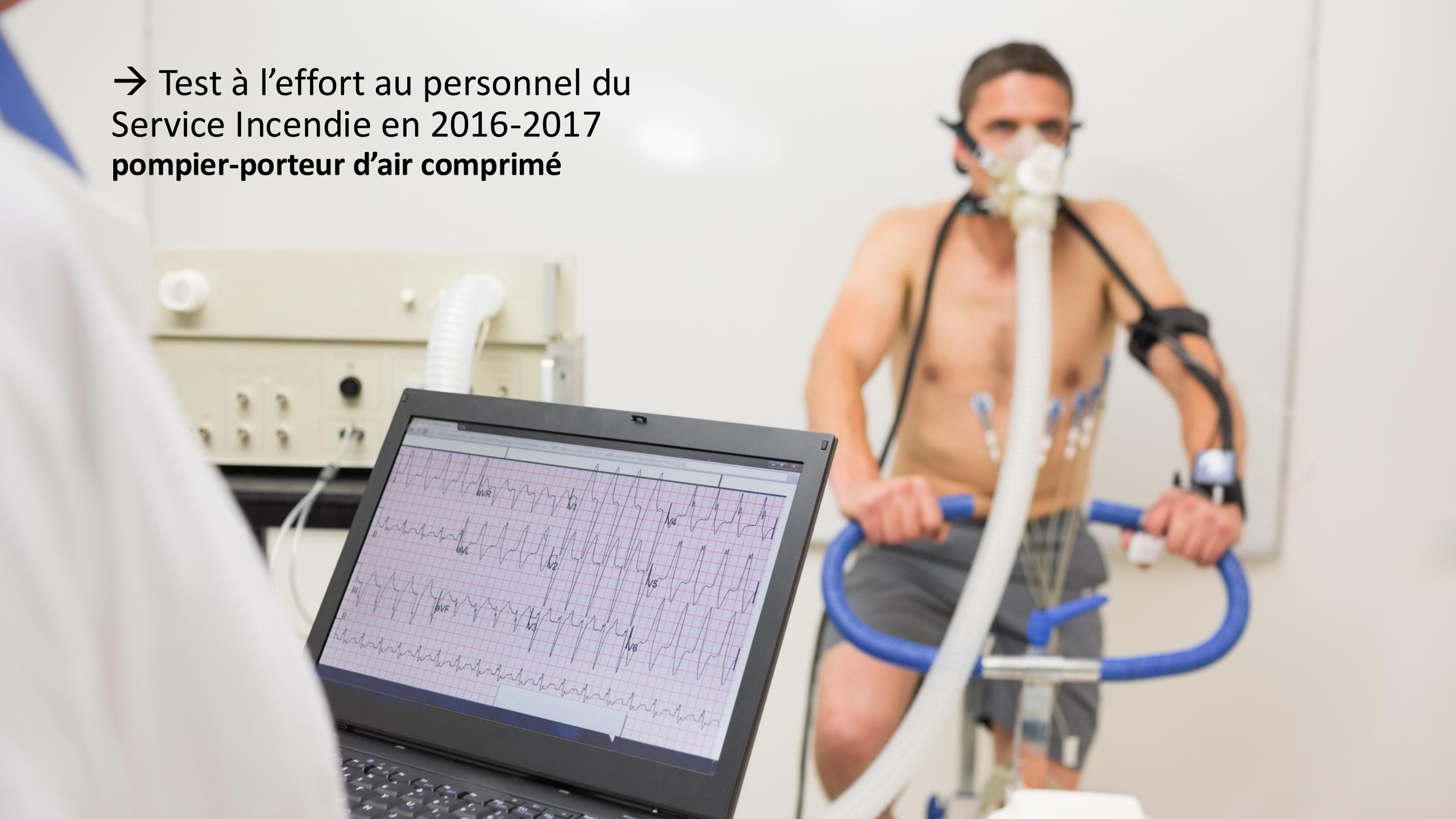




COPREV : association sectorielle des Services Externes de Prévention et Protection au travail en Belgique

- Recommandations de surveillance médicale et critères d'aptitude médicale pour les pompiers (février 2009)
 - Vision, audition, respi, CV, IMC, tour de taille, PS, urines...
 - **VO2 max** : 45 ml/kg/min à l'embauche et 38 ml/kg/min en périodique

→ Test à l'effort au personnel du
Service Incendie en 2016-2017
pompier-porteur d'air comprimé



Rappel aux salariés (n=35)



But des tests :

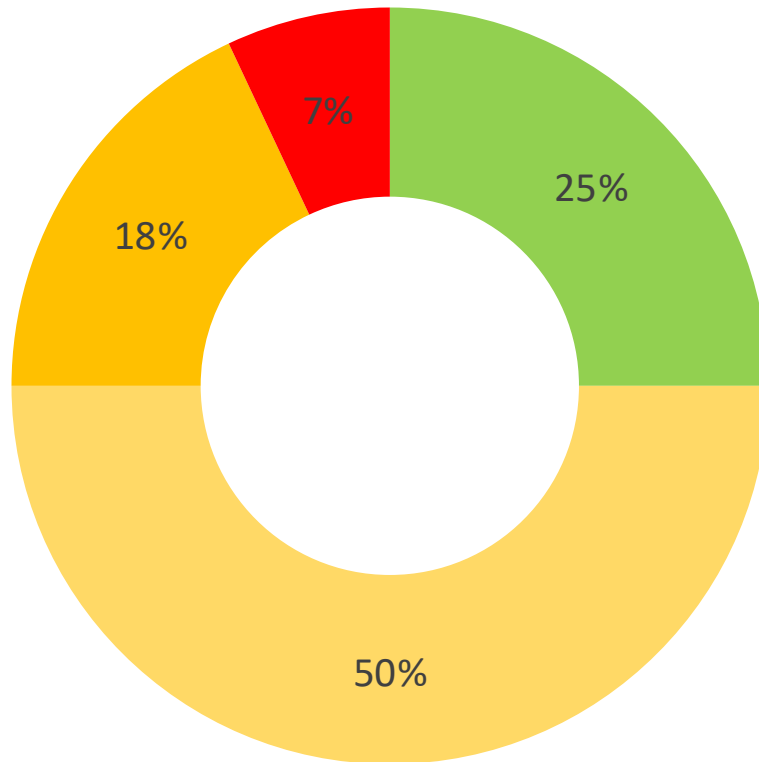
- Réaliser un état des lieux de la capacité sportive des pompiers
- Stimuler les changements éventuels nécessaires

Résultats des tests 2016-2017



Score d'IMC

Score IMC



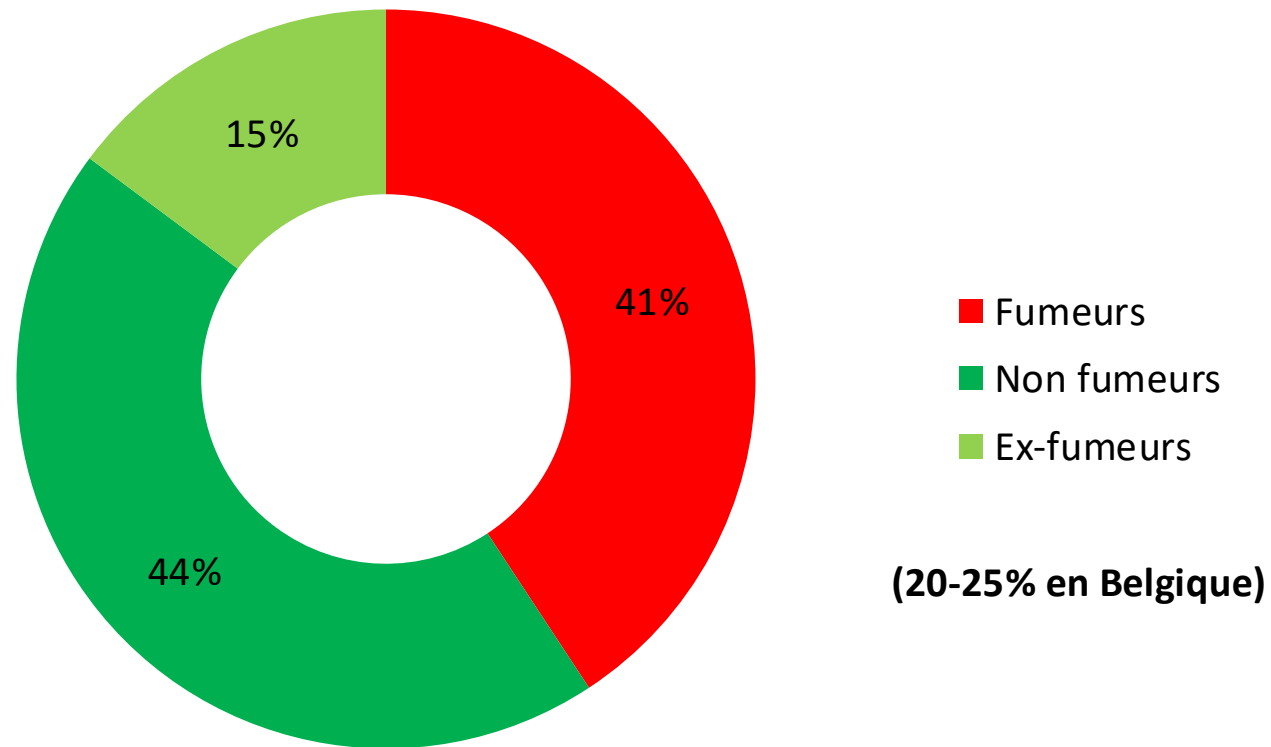
- <20 (maigreur)
- 20-24,9 (poids idéal)
- 25-29,9 (surpoids)
- 30-34,9 (obésité classe 1)
- >35 (obésité classe 2)
- >40 (obésité classe 3)



IMC ≥ 30 : contre-indication absolue

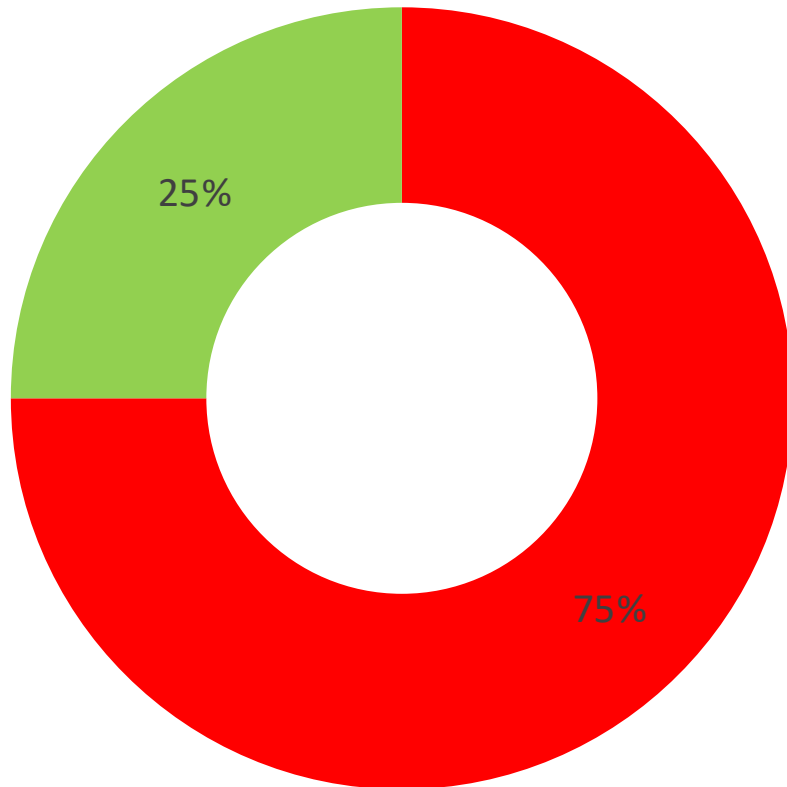
Pourcentage de fumeurs

Tabagisme



VO2 max minimum (2016-2017)

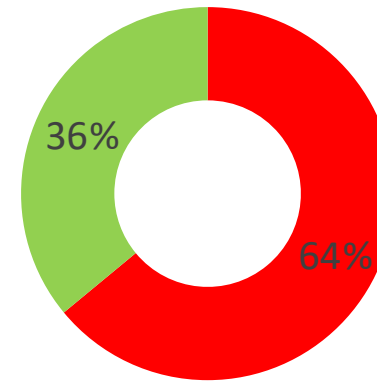
VO2 max



■ <38 ml/kg/min
■ ≥38 ml/kg/min

Médiane à 32,8 ml/kg/min

VO2 max



■ <35 ml/kg/min
■ ≥35 ml/kg/min

Conclusions présentées



→ Les pompiers nécessitent une remise à niveau physique afin de pouvoir assurer adéquatement leur fonction et ne pas être en danger pour eux, leurs collègues et les passagers

- Il est nécessaire de mettre en place chez les pompiers
 - Un **reconditionnement physique**
 - Un **arrêt du tabac** chez les fumeurs
 - Une **meilleure hygiène diététique**

Actions proposées

1. Reconditionnement physique

- Achat de matériel

2. Arrêt du tabac

- Séance d'information sur l'arrêt

3. Meilleure hygiène diététique

- Remise à jour du prospectus diététique

4. Dépistage du sommeil

- Capteur à domicile
- Participation volontaire



Actions acceptées

1. Reconditionnement physique

- Achat de rameur, vélo elliptique, vélo spinning et tapis de course
- Réaménagement de la zone de fitness
- Aménagement de plages horaires pour s'entraîner

2. Arrêt du tabac

- Séance d'information sur l'arrêt (2 participants)

3. Meilleure hygiène diététique

- Remise à jour du prospectus diététique

4. Dépistage du sommeil

- Capteur Sunrise®



Dépistage du sommeil



- 45 questionnaires envoyés par mail le 16 février 2022
- 24 réponses reçues (53 %) dont :
 - **20 questionnaires complétés**
 - 2 refus
 - 2 personnes déjà sous CPAP (SAS connu)
- Sur les 20 questionnaires, le test Sunrise a été proposé à 17 pompiers
 - 13 volontaires ont fait le test (76 %)
 - 2 refus
 - 2 divers

Résultats des tests Sunrise®

- Indice troubles respiratoires obstructifs (év/h, mesuré)
 - 4 sujets <7,6 (n'ayant pas de SAS)
 - 5 sujets entre 7,6 et <12,6 (SAS si symptômes)
 - 4 sujets ≥12,6 (SAS confirmé) } 70 %

	Normal	SAS léger	SAS modéré	SAS sévère
Indice Apnée Hypopnée (év/h, estimé)	0	6 (46 %)	5 (38,5 %)	2 (15,5 %)

- 1 sujet avec des apnées centrales anormalement élevées (attente analyses complémentaires)

Concordance

- 39 sujets Sunrise®
- Selon l'indice de troubles respiratoires obstructifs:
 - 14 (36 %) $\geq 7,6$ et $<12,6$ év/h
 - 16 (41 %) $\geq 12,6$ év/h. } 77 %
- Selon IAH : 79% des sujets atteints de SAS (≥ 5 év/h)

Mostosi C, Kempeneers E. Revue Neurologique. 2023. 179:S177

Recommandations

- Gestion du stress , hygiène du sommeil, surveillance du poids
- TMF
- Labo de sommeil hospitalier
 - 2 sujets appareillés CPAP
 - 2 n'ont pas fait la démarche
 - 1 injoignable
- 1 sujet a amélioré sa qualité de sommeil en améliorant son hygiène du sommeil

Qu'en dit la littérature ?



Santé des pompiers (1)

- Les morts cardiaques subites chez les pompiers dans l'exercice de leurs fonctions représentent la plus grande proportion de décès chaque année [Storer et al., 2014].
- Plusieurs normes des services d'incendie en matière de condition physique et de bien-être ont été recommandées, mais actuellement, seuls 30 % des services d'incendie américains mettent en œuvre des programmes à cet effet.
- Les auteurs lancent un appel à l'action parmi les professionnels de la santé et du conditionnement physique pour aider les services d'incendie à mettre en œuvre des programmes améliorant la condition physique et réduisant les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (mort subite et AVC) chez les pompiers.

Santé des pompiers (2)

- Selon Alves et al. (2023), des programmes de santé au travail envisageant l'éducation ou l'intervention sur le sommeil devraient être présentés aux services d'incendie pour résoudre ce problème et garantir un rôle plus actif dans la promotion d'environnements de travail plus sains et plus sûrs.
- D'ailleurs, une autre étude [Sullivan et al., 2017] estime qu'un programme de santé du sommeil sur le lieu de travail des pompiers, offrant une éducation sur la santé du sommeil et des possibilités de dépistage des troubles du sommeil, peut réduire les blessures et les pertes de travail dues au handicap chez les pompiers.

Santé des pompiers (3)

- Le tabagisme étant élevé chez les pompiers, des politiques antitabac globales et des programmes de sevrage spécifiques sont nécessaires [Phan et al., 2022].
- Enfin, un programme de promotion de la santé mentale a amélioré la santé mentale des pompiers actifs participants à une étude coréenne [Won et al., 2020]. Les auteurs concluent qu'une approche globale pour soutenir la santé mentale des pompiers devrait être envisagée.

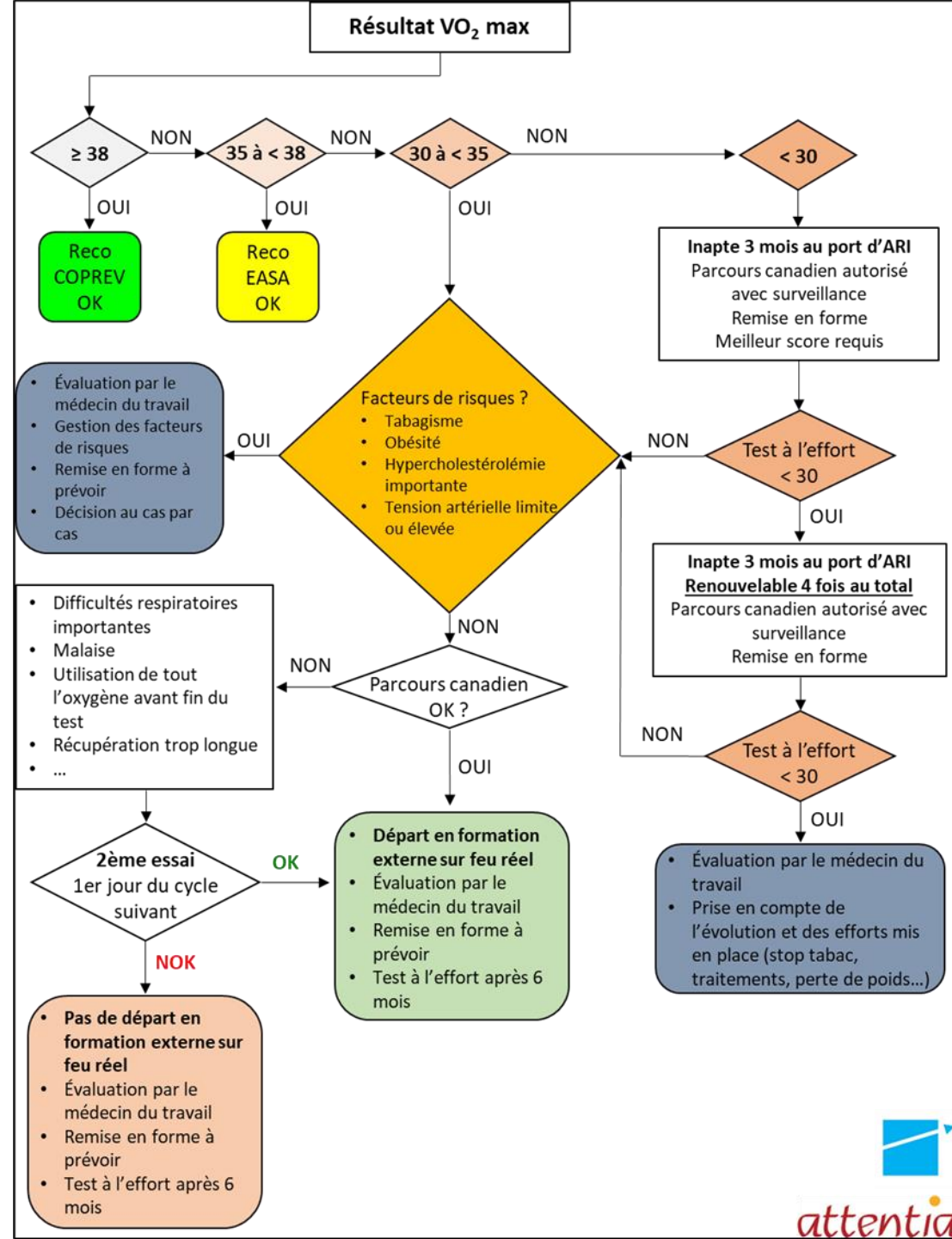
→ Ces éléments confortent notre stratégie de reconditionnement.

VO₂ max
Et ensuite ?

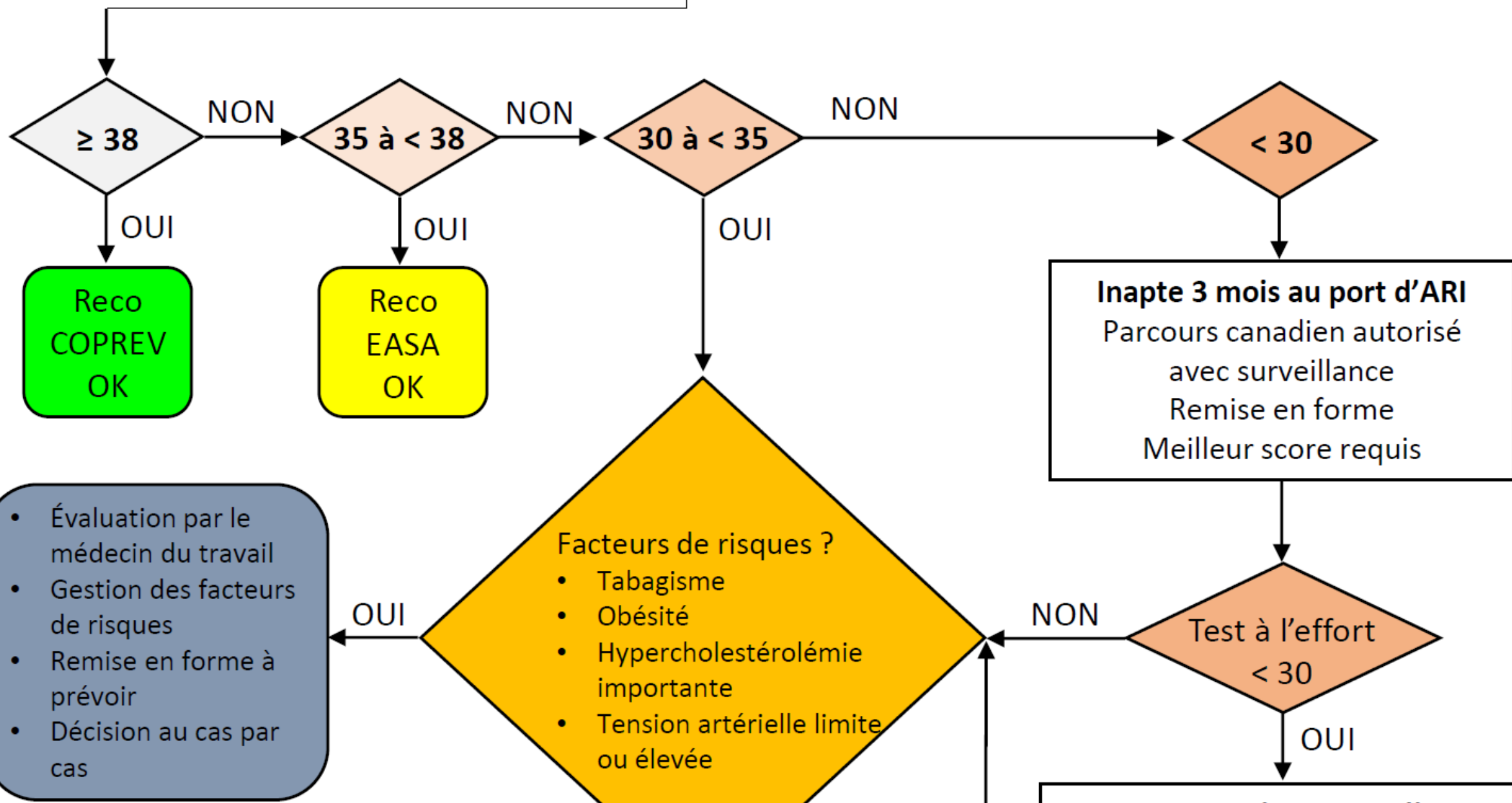


Collaboration

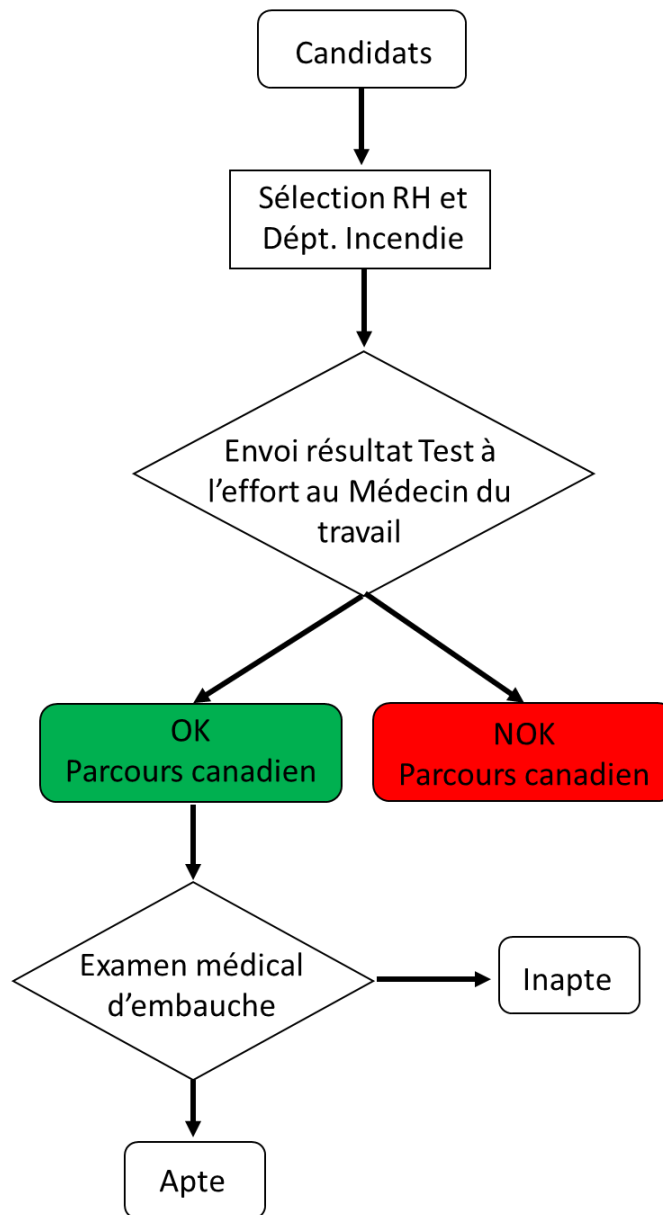
- Service Incendie
- Dr Séverine Macq S, Humani – Charleroi Sport Santé.
- Dr Edelhart Kempeneers



Résultat VO₂ max



Sélection Pompiers



KEY TAKEAWAYS

- Il est nécessaire de garantir des environnements de travail plus sains et plus sûrs pour les services incendie.
- Des programmes de promotion de la santé doivent être mis en place et doivent être axés sur le reconditionnement physique, le dépistage des troubles du sommeil, l'arrêt du tabac et l'hygiène diététique.
- Ces programmes doivent être élaborés en équipe multidisciplinaire, et une évaluation doit être prévue.