

Le CEINTURON

sous la loupe de la PRÉVENTION

maux de dos, hanches ecchymosées...
personne n'est à l'abri des lésions



CSST



Exposé de la situation

Saviez-vous que...

ce n'est que vers 1850 que les policiers ont commencé à fixer des accessoires à leur ceinturon. Jusqu'à ce qu'ils y accrochent leur matraque, le ceinturon ne servait qu'à ajuster le paletot autour de la taille. De nos jours, les policiers et les policières y fixent en général une dizaine d'accessoires dont le poids total se situe entre 4,5 et 6 kg (entre 10 et 13 lb).

D'hier à aujourd'hui



Le ceinturon est-il une cause de maux de dos ?

Les policiers et les policières ont depuis longtemps l'impression que leurs maux de dos sont attribuables au port du ceinturon. Est-ce un fruit de leur imagination ?

Tableau 1
Causes des maux de dos selon les policières et les policiers interrogés

Causes	Pourcentage des policières et policiers interrogés
Conduite de l'auto-patrouille (rester assis dans un véhicule pendant longtemps)	82,6 %
Siège du véhicule	75,4 %
Port du ceinturon	58,1 %

Malheureusement, nombreux sont les policières et les policiers qui préfèrent passer cette question sous silence parce qu'ils craignent de ne pas être pris au sérieux ou d'être mal vus. Il semble que cette crainte soit fondée, puisque l'opinion des patrouilleurs et des patrouilleuses sur le sujet diffère beaucoup de celle des professionnels et des cadres¹.

Tableau 2
Attribution des maux de dos au port du ceinturon selon le corps d'emploi

Patrouilleurs	Professionnels et cadres
81,7 %	31,5 %

Pour être en mesure de prévenir les problèmes de santé que le port du ceinturon peut causer, il importe d'amener le milieu à en parler ouvertement. Actuellement, les policières et les policiers qui « signalent » un problème ne le font parfois que lorsque leur état est devenu chronique, donc après avoir épuisé leur réserve de congés de maladie et atteint le maximum des frais remboursables selon le contrat d'assurance collective. Il va sans dire que cela ne facilite pas la prévention.

Bien que nous ne comprenions pas encore parfaitement tous les facteurs qui entrent en jeu, nous disposons aujourd'hui de suffisamment de preuves pour établir un lien entre le port du ceinturon et des blessures non seulement au dos, mais aussi aux hanches et aux côtes. Il faut bien entendu se montrer prudent en attribuant les maux de dos au port du ceinturon, car les causes de ces maux peuvent souvent être multiples.

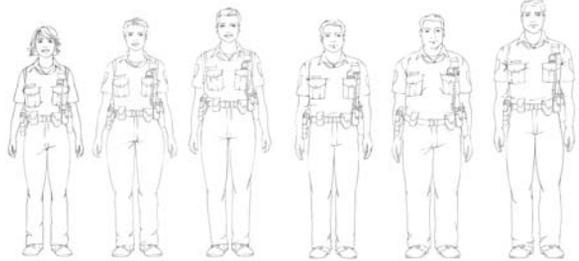
Outre les douleurs que ressentent les policières et les policiers qui souffrent d'un mal de dos, il faut aussi tenir compte des coûts non négligeables que de telles lésions entraînent. En effet, selon les données fournies par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), une personne qui se blesse au dos s'absente en moyenne durant 41 jours ouvrables. Si on considère entre autres les pertes de salaires subies par les policières et les policiers en arrêt de travail et les coûts des soins de santé qu'ils reçoivent, la facture peut facilement s'élever à plusieurs dizaines de milliers de dollars. Investir dans la prévention, c'est donc très rentable à tous les points de vue.

1. Brown, J.J. et al. « Back pain in a large Canadian police force ». Spine, vol. 23, no. 7, April 1998, p. 821-827.

Ce problème touche-t-il un type particulier de policières et de policiers ?

La plupart des gens dans le milieu policier croient que seules les petites policières sont incommodées par leur ceinturon. La réalité est tout autre ! Toutes les policières et tous les policiers sont susceptibles d'être incommodés par le port du ceinturon de service. Pour quelles raisons ?

- 1) Le ceinturon est encombré
- 2) Les accessoires sont mal placés
- 3) Le ceinturon est trop serré
- 4) Le ceinturon ou les accessoires qui y sont fixés sont trop rigides
- 5) Le ceinturon et les accessoires sont trop lourds



Parmi ces policières et ces policiers, lesquels selon vous sont les plus susceptibles de souffrir de maux de dos ou de maux aux hanches ou aux côtes ?

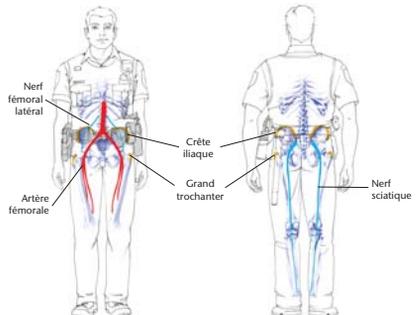
Le ceinturon est encombré

Bon nombre de policiers et de policières disent depuis longtemps déjà que leur ceinturon et tous les accessoires qui y sont fixés créent de l'inconfort. Cette question refait surface aujourd'hui en raison de l'augmentation du nombre d'accessoires fixés au ceinturon et des problèmes qui en résultent pour certains policiers ou certaines policières. Le ceinturon est tellement encombré que des accessoires sont portés dans le dos et qu'il est impossible de les déplacer, ne serait-ce que de quelques centimètres. Ces accessoires peuvent alors exercer des pressions sur différentes structures anatomiques. De plus, les accessoires placés dans le dos empêchent les policiers et les policières de s'asseoir confortablement dans l'auto-patrouille. Comme ils passent souvent plus de la moitié de leur temps de travail assis dans une auto-patrouille, cette situation constitue un facteur de risque important. Si le ceinturon est trop grand, l'espace laissé aux accessoires peut également être limité.

Les accessoires sont mal placés

Certaines structures anatomiques sont plus sensibles à la pression qu'un accessoire peut exercer sur elles. Il s'agit entre autres des os ou des protubérances osseuses, des nerfs, des artères et des muscles. Selon la structure anatomique touchée, il en résultera des douleurs, des engourdissements, des ecchymoses, une enflure, etc. Savoir reconnaître les signes et les

symptômes des maux de dos et de hanches attribués au port du ceinturon peut aider à déterminer la structure anatomique touchée et ainsi guider la recherche de la cause. Une fois la ou les causes du problème bien établies, il est plus facile de trouver des solutions.

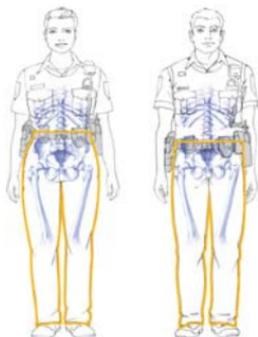


Structures anatomiques pouvant être touchées parce que les accessoires sont mal placés autour du ceinturon

Les personnes plus maigres sont plus facilement incommodées par la pression qu'un accessoire exerce sur la colonne vertébrale et le bassin (crête iliaque).

La coupe du pantalon d'homme est différente de celle du pantalon de femme et les femmes portent leur ceinturon plus haut, à l'endroit généralement le plus mince du tour de taille. C'est d'ailleurs une des raisons qui contribuent à l'encombrement de leur ceinturon.

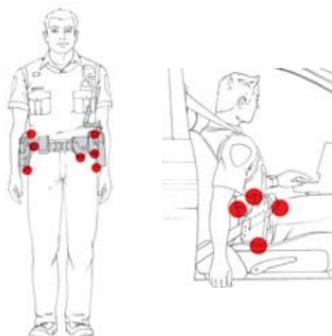
Le ceinturon et les accessoires exercent, selon le sexe, des pressions à des endroits différents sur le corps.



Différences entre la coupe du pantalon, selon le sexe, et structures anatomiques sur lesquelles le ceinturon exerce des pressions

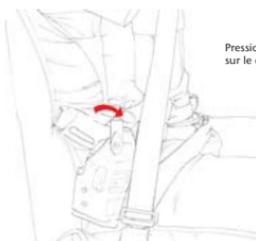
Le port d'un pistolet semi-automatique crée souvent de l'inconfort à la hauteur du bassin et de la cuisse (au niveau du grand trochanter). La faute est en souvent imputée à la rigidité du ceinturon, nécessaire pour assurer la stabilité des accessoires, et à celle de l'étui du pistolet, nécessaire en raison des sécurités. La forme du support de l'étui de pistolet peut aussi poser problème.

Selon la taille de la personne et la mesure dans laquelle l'accessoire dépasse le ceinturon, on constate que le nerf sciatique (accessoire porté dans le dos) ou l'artère fémorale (accessoire porté à l'avant) peuvent être comprimés. Il arrive aussi qu'un accessoire placé sur le côté, habituellement le pistolet, heurte les côtes.

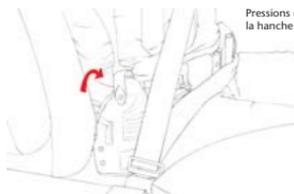


Points de pression sur le corps selon la posture adoptée

Même si la position debout prolongée aggrave les problèmes associés aux pressions exercées par le ceinturon sur le bassin, c'est davantage en position assise que des accessoires fixés au ceinturon compriment une artère ou un nerf ou heurtent les côtes. En position assise, la prééminence des appuis latéraux du dossier du siège dans les autos-patrouille constitue une cause fréquente d'inconfort.



Pressions exercées sur le dos et la hanche



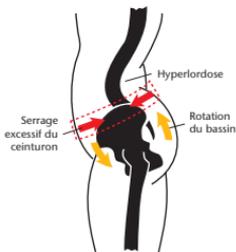
Pressions exercées sur la hanche et les côtes

Pressions exercées sur différentes parties du corps, selon la stature, par le pistolet ou l'étui de pistolet en fonction du type de contact avec l'appui latéral du siège

Dans le premier cas, le pistolet fait en sorte que l'étui et le ceinturon pivotent vers l'avant. La pression exercée par une partie de l'étui du pistolet ou par le rebord du ceinturon peut être très douloureuse. D'autres accessoires, comme la radio, peuvent créer le même genre de problème, mais c'est souvent moins grave, étant donné que les étuis sont moins rigides et qu'il est plus facile de les déplacer. Les femmes dont les hanches sont plus fortes sentent souvent que le haut de l'étui du pistolet pénètre dans la peau à la hauteur de la hanche ou que la poignée du pistolet s'appuie sur les côtes. Cela peut créer des ecchymoses, voire des plaies.

Le ceinturon est trop serré

Toutes les policières et tous les policiers, surtout lorsqu'ils sont équipés d'un pistolet semi-automatique, sont susceptibles de porter leur ceinturon trop serré parce que ce dernier et l'étui doivent être plus fixes. Cependant, il semble que les personnes dont le tour de taille est plus mince et le ventre plat et celles dont le ventre est plus proéminent le fassent plus fréquemment. Les premières doivent stabiliser le ceinturon en le serrant trop et les autres portent souvent le ceinturon sous l'abdomen, y ajoutant ainsi du poids et de la tension. Dans les deux cas, il en résulte une compression importante du tronc à la hauteur du bassin et de l'abdomen. Le ceinturon trop serré fait basculer le bassin, accentuant ainsi la courbure du bas du dos. Selon l'endroit où le ceinturon est porté, et donc selon le sexe, la douleur peut se manifester à la hauteur du bassin ou irradier vers le côté de la cuisse. Ce cas de figure peut parfois être associé à la compression du nerf fémoral latéral, aussi appelée méralgie paresthésique. La méralgie



Ceinturon trop serré provoquant le basculement du bassin et augmentant ainsi la lordose

paresthésique est un syndrome canalaire bien connu, typique des personnes qui portent des ceintures trop serrées et des gaines. Enfin, un ceinturon trop grand peut, une fois serré, se replier vers l'intérieur et exercer une pression douloureuse dans le dos.

Le ceinturon ou les accessoires qui y sont fixés sont trop rigides

La rigidité du ceinturon et des accessoires, combinée aux autres facteurs (accessoires mal placés, ceinturon trop serré, stature de la policière ou du policier, etc.), amplifie les problèmes éprouvés. Les étuis à menottes, les étuis à chargeurs et l'étui du pistolet semi-automatique sont les accessoires les plus susceptibles d'exercer des pressions sur certaines parties du corps. Certains ceinturons, trop rigides pour s'adapter à la forme du corps, présentent également des risques. Plus l'accessoire est rigide, plus l'effet sur le corps sera aigu, c'est-à-dire que les signes et les symptômes attribuables au port du ceinturon se manifesteront rapidement et avec intensité.

Le ceinturon et les accessoires sont trop lourds

Dans une étude de l'université de l'Alberta portant sur les liens probables entre le port du ceinturon et les maux de dos chez les policières et les policiers², l'auteur conclut que l'augmentation de la fatigue générale après une journée de travail résultant d'une plus grande dépense énergétique exigée par le port du ceinturon peut prédisposer les

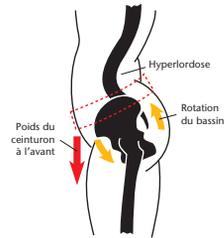


Une étude récente réalisée par des ostéopathes tend à démontrer que le port du ceinturon a des effets sur le bassin et que ceux-ci se répercutent sur la colonne vertébrale lombaire, dorsale et cervicale.

policières et les policiers à des maux de dos. Une autre étude, de l'IRSST cette fois, conclut que le poids et la répartition des accessoires autour du ceinturon porté par les policières et les policiers peuvent être à l'origine d'un stress mécanique infligé au dos et d'une correction posturale néfaste³. Enfin, une étude récente faite par des ostéopathes québécois tend à démontrer que le port du ceinturon a des effets sur le bassin et que ceux-ci se répercutent sur la colonne vertébrale lombaire, dorsale et cervicale⁴.

Si le ceinturon est plus lourd à l'avant, la courbure du bas du dos augmente et les forces de compression et de cisaillement exercées sur les disques intervertébraux de la région lombaire s'intensifient. Cette situation peut provoquer une dégénérescence discale et une

irritation des racines nerveuses avoisinantes. Les nerfs sciatique et crural peuvent alors devenir douloureux.



Ceinturon trop lourd à l'avant augmentant la lordose et les forces de compression et de cisaillement exercées sur les disques intervertébraux

Mesures de prévention à appliquer quotidiennement



1. Consulter un responsable du service dès l'apparition des premiers signes et symptômes attribuables au port du ceinturon.
2. Conformément à la politique du service, ne pas surcharger le ceinturon.

3. Équilibrer le poids des accessoires fixés au ceinturon en tenant compte des politiques du service et des considérations d'ordre tactique.
4. Éviter de porter des accessoires dans le dos ou dans les poches arrière du pantalon.
5. S'assurer d'éliminer tout point de pression des accessoires sur le corps.
6. Ne pas trop serrer le ceinturon.
7. Retirer certains accessoires (sauf les armes) pendant les pauses.
8. Éviter d'adopter une posture militaire en position debout.
9. Adopter une bonne posture assise dans le véhicule et s'appuyer contre le dossier.
10. Ne pas appuyer les bras sur le ceinturon en position debout.
11. Faire des étirements pour le bas du dos et maintenir les muscles abdominaux en santé.

Rédaction :

Patrick Vincent, conseiller, Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail « Secteur des affaires municipales »

Validation Octobre 2004 :

Jean-François Cimon, Service de police de la Ville de Montréal
Bruno Poulin, École nationale de police du Québec

Sébastien Talbot, Fraternité des policiers et policières de la Ville de Québec

Benoît Traversy, Service de police de la Ville de Montréal

Note: Bien que cette fiche ait été élaborée avec soin, à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'APSAM, ses administrateurs, son personnel ainsi que les personnes et organismes qui ont contribué à son élaboration n'assument aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés. Des circonstances de lieu et de temps, de même que des conditions générales ou particulières, peuvent amener l'utilisateur à en adapter le contenu. Toute reproduction de cette fiche doit être autorisée par écrit par l'APSAM et porter la mention de sa source.

3. Côté, Marguerite-Michelle; Dalzell, Mary-Ann; Hoshizaki, Thomas Blaine. *Auto-patrouille et maux de dos chez les policiers du Québec*. Montréal : Institut de recherche en santé et en sécurité du travail du Québec, 1989.

4. Lemaire, Sylvain; Truchon, Christian. « Influence du traitement ostéopathique sur la mobilité de la ceinture pelvienne et les symptômes douloureux chez les policiers-patrouilleurs portant le ceinturon ». Thèse, Montréal, Collège d'études ostéopathiques de Montréal, 2003. xx, 208 f.