

# Le CEINTURON

## sous la loupe de la PRÉVENTION

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



**CSST**



Les solutions

Plusieurs études, au Québec et ailleurs dans le monde, établissent un lien entre le port du ceinturon de service et les maux de dos et les maux aux hanches et aux côtes. Deux des études consultées sont particulièrement intéressantes. La première étude a été menée auprès du *Los Angeles Sherriff's Department*. L'auteur, Ira Janowitz de l'université de Californie à Berkeley, aurait dénombré 40 cas où des policières et des policiers ont été indemnisés en raison d'un problème de santé causé par le port du ceinturon<sup>1</sup>. L'auteur révèle même que les coûts d'indemnisation de ces 40 personnes se sont élevés à près d'un million et demi de dollars américains. La deuxième étude, effectuée cette fois auprès des organisations policières de tout l'état de la Californie, dénombre 183 cas de problèmes de santé liés au port du ceinturon. Dans le cours de cette étude, des orthopédistes connaissant bien la question ont été consultés et ont désigné le poids et la rigidité du ceinturon comme causes des maux de dos dont souffrent les policières et les policiers<sup>2</sup>.

Malheureusement, il n'existe pas de solutions miracles s'appliquant à tous les cas. Il est indispensable d'analyser chaque cas afin de trouver la solution qui convient à la personne touchée et au milieu.

## Avertissement

L'objet de cette fiche technique ne consiste pas à établir la liste des accessoires dont les policières et les policiers patrouilleurs doivent disposer; c'est aux organisations policières et à l'École nationale de police du Québec d'en décider. Cependant, lorsque l'on sait que le poids et l'encombrement du ceinturon sont des causes d'inconfort, il est indispensable de se demander, en tout premier lieu, si tous les accessoires doivent être fixés au ceinturon. À titre indicatif, les différentes études sur le sujet s'entendent pour dire que l'ensemble des armes du continuum de force doivent être fixées au ceinturon, mais que les autres accessoires peuvent au besoin être portés ailleurs sur le corps.

1. Courriel de Ira Janowitz à Jeff Pajot transmis par ce dernier à l'auteur.

2. Hensley, John D.; Whalen, Melissa. *Hip and back pain: is leather gear a causal factor?* Manhattan Beach [Calif.]: Manhattan Beach Police Department, 1996. 11 f.

## Choisir un ceinturon et des accessoires en tenant compte de l'ergonomie

Pour alléger le ceinturon, des accessoires en nylon constituent un bon choix. On estime généralement qu'ils pèsent 30% de moins que les accessoires en cuir<sup>3</sup>. Les accessoires standard exigent une plus grande dépense énergétique pour les personnes de plus petite stature. Chaque gramme pouvant être retranché au poids du ceinturon constitue un avantage, même si certains spécialistes considèrent que le ceinturon doit être allégé de moitié pour que cela ait un effet sur les maux de dos<sup>4</sup>. Les personnes plus petites, qui doivent supporter tout le poids du ceinturon sur une plus petite surface du corps, à la hauteur du bassin, profitent d'un allègement du ceinturon. L'utilisation d'accessoires plus petits, donc plus légers et moins encombrants, est, dans la mesure du possible, recommandée.

Choisir des accessoires en nylon permet aussi de réduire l'encombrement du ceinturon. Une étude de la *Police provinciale de l'Ontario* à ce sujet conclut que le remplacement des étuis en cuir par des étuis en nylon a permis de gagner de 2 po à 2 1/2 po autour du ceinturon<sup>4</sup>, surtout parce que les accessoires en nylon n'ont pas de rebord comme les accessoires en cuir. Pour réduire l'encombrement, il existe des étuis qui servent pour deux accessoires.

La souplesse des accessoires en nylon leur confère un autre avantage. Il semble cependant que le gain de souplesse, et donc de confort, soit plus associé à l'utilisation des étuis en nylon qu'au port du ceinturon de nylon. En fait, selon le type d'arme à feu utilisée, le ceinturon doit être plus ou moins de rigide. Les ceinturons de nylon auxquels sont fixés des pistolets semi-automatiques sont parfois plus rigides et moins confortables que les ceinturons de cuir<sup>5</sup>. C'est pourquoi il est fréquent de constater une augmentation de l'inconfort que ressentent les policières et les policiers qui passent du revolver au pistolet. Le cuir a l'avantage de prendre la forme du corps avec le temps et c'est pourquoi certains ne jurent que par le ceinturon *Sam Brown*. Cependant, il importe d'utiliser le type de ceinturon qui convient à l'étui de pistolet choisi, sinon cela gênera la policière ou le policier au moment d'utiliser son arme. Enfin, selon les policières et les policiers, un ceinturon moins large, donc de 2 po plutôt que de 2 1/2 po, serait plus confortable<sup>6</sup>.

Aujourd'hui les fabricants d'accessoires à l'intention des policières et des policiers redoublent d'imagination pour concevoir des ceinturons plus confortables. Certains fabricants offrent des ceinturons coussinés et d'autres ont revu totalement le système de fixation des étuis pour éviter qu'ils exercent des pressions sur le corps. Il faut donc se tenir au fait des nouveaux produits offerts sur le marché.



Le système d'attache original du ceinturon *Levitation* de *Safariland* permet d'éviter des points de pression sur le corps.

Outre la façon dont les étuis sont fixés au ceinturon, il faut s'assurer qu'en raison de leur conception, ils ne font pas en sorte que des accessoires exercent des pressions sur le corps. L'étui à menottes en cuir, contrairement à l'étui en nylon, constitue l'exemple classique de ce type de conception.



Exemples d'étuis en cuir et en nylon

3. Richard-Jacobi, Karin. « Duty belts and overuse injuries ». *NLETA online magazine*, December 2002. Page consultée le 3 février 2004. <http://www.nleta.com/articles/dutybeltsandoveruseinjuries.htm>

4. Baun, Van; Dudley, Mark; Wooley, Cam. *1995 duty belt and uniform pant evaluation*. [Ottawa] : Centre canadien de recherches policières, 1996. [20] p.

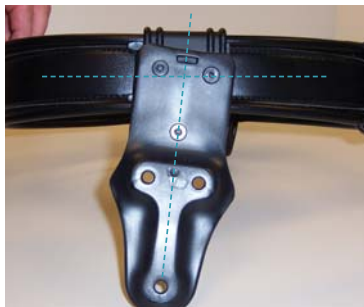
5. Richard-Jacobi, Karin. *Loc. cit.*

L'étui de l'arme à feu peut aussi comporter des renflements (par exemple, une tête de vis) ou des arêtes vives qui pénétreront dans la peau.



*Exemple de défauts de conception d'un étui de pistolet occasionnant des douleurs*

Il existe des modèles d'étuis pour les armes à feu qui permettent à l'arme de pivoter pour éviter que la crosse ne touche le dossier du siège dans l'auto-patrouille. Compte tenu de la forme des hanches des femmes, il est intéressant de dégager l'arme à feu de la hanche à l'aide d'une pièce d'espacement (*spacer*). Afin d'éviter des pressions inconfortables sur la hanche, il est possible de porter l'arme à différentes hauteurs par rapport au ceinturon en choisissant un support pour étui port bas ou pour étui port haut (*low-ride* ou *high-ride*). Les policières ont tendance à préférer un étui port bas en raison de la coupe de leur pantalon.



*Étui permettant au pistolet de pivoter pour éviter que la poignée n'exerce une pression sur le corps en position assise*



*Étui de pistolet pouvant être porté bas ou haut afin d'éviter l'inconfort à la hauteur des côtes ou de la cuisse (grand trochanter)*

### **Pantalon cargo**

Le pantalon cargo, d'allure plus militaire, n'est pas très en faveur dans le milieu des services de police communautaires. Pourtant, il constitue une solution intéressante pour ce qui est des accessoires qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser avec rapidité. Pour être utilisables, les poches des pantalons cargo doivent comporter des compartiments permettant d'assurer la stabilité des objets.

### Pochette multifonction

Depuis quelque temps, les policières et les policiers sont de plus en plus nombreux à utiliser des pochettes multifonction. Il s'agit d'une solution intéressante à un ceinturon trop chargé, puisque l'on peut y ranger plusieurs accessoires. Elle permet habituellement de ranger la radio émetteur-récepteur, les menottes, l'outil multifonction et les gants de Nitrile. Les superviseurs peuvent même y mettre leur téléphone portable. La pochette multifonction peut comporter un émerillon permettant de la retirer du ceinturon dans l'auto-patrouille ou pendant une pause. Cependant, cette solution ne convient pas à tous parce le poids des accessoires se trouve concentré à un seul endroit.



Exemple de pochette multifonction

### Bretelles

Le port de bretelles a fait l'objet d'une étude financée par le *Centre canadien de recherches policières*<sup>6</sup>. Une trentaine de policières et de policiers de 13 services de police, dont le *Service de police de Toronto* et la *Gendarmerie royale du Canada*, y ont participé. L'objectif de l'étude consistait à vérifier si le port de bretelles pouvait réduire la sensation d'inconfort au dos et aux hanches. Les conclusions sont très positives. Les bretelles réduiraient le poids porté sur les hanches et le dos et amélioreraient le confort, tout particulièrement pendant de longues périodes debout. Certaines personnes ont cependant précisé qu'elles ressentiraient des douleurs aux épaules parce que le poids des accessoires se trouve concentré sur une petite partie du corps. On recommande toutefois de porter les bretelles sous un gilet pare-balles afin de ne pas offrir de prise à un assaillant. Il existe quelques modèles de bretelles à l'intention des policières et des policiers sur le marché. On doit porter une attention particulière à la matière utilisée (cuir ou nylon) en raison du poids, au système d'attache au ceinturon pour des questions de sécurité et au système d'ajustement dans le dos pour s'assurer que les bretelles peuvent être maintenues bien en place.



Exemple de bretelles

## Coussin lombaire adapté

Le port du ceinturon quand la policière ou le policier est assis dans une auto-patrouille crée de l'inconfort. Bien qu'il soit possible d'éviter de placer des accessoires dans le dos et ainsi d'améliorer le confort en position assise, il n'en demeure pas moins que certains accessoires doivent impérativement se trouver de chaque côté du corps à la hauteur des hanches. Ces accessoires, arme à feu et autres, se trouvent donc en contact avec les appuis latéraux du dossier du siège rendant ainsi la position assise inconfortable. Le problème peut se présenter, peu importe le type de véhicule, notamment en raison de la stature du policier ou de la policière. Certains constructeurs de véhicules destinés aux forces policières proposent maintenant un siège profilé libérant de l'espace pour les accessoires fixés au ceinturon.



Coussin lombaire commandé à un artisan par le SPVM pour éviter que les accessoires touchent le dossier du siège

Dans les véhicules dont les sièges n'offrent pas un dégagement particulier pour le ceinturon, il est possible d'utiliser un coussin lombaire fabriqué artisanalement pour obtenir le dégagement souhaité.

### 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



Siège du véhicule Ford Interceptor

## La démarche de prévention : de la détermination du problème à la solution

Le milieu n'est pas très sensibilisé actuellement à la question des maux de dos pouvant être attribuables au port du ceinturon. La plupart des mesures de prévention résultent de l'apparition de signes et de symptômes chez un policier ou une policière. En fonction de la localisation des signes cliniques (ecchymoses, enflure, etc.) sur le corps ou des symptômes ressentis (douleurs, engourdissements, etc.), il est possible de déduire la structure anatomique touchée et ultérieurement de découvrir la ou les causes du problème. Les données recueillies auprès de la policière ou du policier et du médecin traitant peuvent guider la recherche de solutions.

### Il est important de noter :

- 1) qu'il n'existe pas de solutions universelles ;
- 2) que la gravité des signes et des symptômes ainsi que la complexité de chaque cas influent sur le succès des solutions proposées.

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.