

Ergonomie

Ceintures dorsales

Sur cette page

[Qu'est-ce qu'une ceinture dorsale?](#)

[Pourquoi utiliser une ceinture dorsale?](#)

[Est-ce que les ceintures dorsales protègent les travailleurs des blessures au dos?](#)

[Comment les responsables du milieu de travail peuvent-ils réduire le nombre de blessures au dos?](#)

Qu'est-ce qu'une ceinture dorsale?

Les ceintures dorsales, également appelées « ceintures de soutien dorsal », « ceintures de soutien lombaire », « ceintures d'haltérophilie » ou « ceintures de soutien abdominal », étaient utilisées à l'origine à des fins de réadaptation médicale. Les ceintures en cuir sont également portées par les athlètes en haltérophilie. La « ceinture dorsale industrielle » est également utilisée. Même s'il existe de nombreux types de ceintures sur le marché, la plus commune est la ceinture légère et élastique qui entoure la région lombaire et qui est souvent retenue en place par des bretelles.

Pourquoi utiliser une ceinture dorsale?

La ceinture dorsale est un appareil utilisé, en théorie, pour réduire la pression sur la colonne vertébrale, accroître la pression intra-abdominale, raidir la colonne et réduire la charge lorsque l'on soulève un objet. On dit également que le port de la ceinture dorsale rappelle au travailleur d'éviter les postures dangereuses et les lourdes charges et de limiter les mouvements de flexion, ce qui a pour résultat de réduire le nombre de blessures dans certains lieux de travail.

Est-ce que les ceintures dorsales protègent les travailleurs des blessures au dos?

Aucune preuve indiquant que le port de la ceinture dorsale protège véritablement le dos ou réduit le risque de blessure au dos. Le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) des États-Unis a formé le « Back Belt Working Group » afin d'étudier et d'évaluer toutes les données qui existent à ce sujet. Voici leurs conclusions :

- Les ceintures dorsales **ne doivent pas** être considérées comme un équipement de protection individuel.
- Elles **ne doivent pas** être recommandées au travail.

Le groupe de travail en est venu à ces conclusions pour les raisons suivantes :

- Aucune des études examinées n'a démontré que l'utilisation d'une ceinture dorsale réduisait de façon significative la pression sur la colonne lors du soulèvement d'une charge.
- Le port d'une ceinture dorsale peut limiter la mobilité et réduire la souplesse et l'élasticité des muscles et tendons, ce qui peut contribuer aux blessures au dos.
- Le port d'une ceinture dorsale peut créer un faux sentiment de sécurité, ce qui accroît les risques liés aux charges excessives.

Le ministère du Travail de l'Ontario, qui s'est inspiré de ces recommandations, a rédigé le document intitulé « [Ceintures dorsales dans la manutention manuelle](#), dans lequel il met en garde les utilisateurs actuels et éventuels de tout type de ceinture dorsale au sujet des risques possibles pouvant découler de leur utilisation. On peut lire dans ce document que le ministère « ne recommande pas l'utilisation de ces ceintures comme de l'équipement de protection individuel pour les travailleuses et travailleurs appelés à soulever manuellement des charges ».

Remarque : Ces recommandations pourraient ne pas s'appliquer aux personnes qui utilisent des ceintures dorsales comme traitement médical à des fins de réadaptation après une blessure. Veuillez consulter un professionnel de la santé, le cas échéant.

Comment les responsables du milieu de travail peuvent-ils réduire le nombre de blessures au dos?

Il est recommandé d'apporter des changements en milieu de travail en redéfinissant les tâches, dans le cadre d'un programme d'ergonomie, de manière à réduire la charge sur le dos. Les travailleurs doivent également être formés aux techniques de levage appropriées sur le lieu de travail. Pour obtenir plus d'information, veuillez consulter la série de fiches d'information Réponses SST sur la [Manutention manuelle des matériaux \(MMM\)](#).

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2020-10-29

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.