

COMMUNIQUÉ

Montréal, le 17 mars 2022

NO 10

AUX AGENTES ET AGENTS
DE PROTECTION DE LA FAUNE

« Pour affichage »

OBJET : Ceinturon et maux de dos ou de la hanche

Bonjour à toutes et à tous,

Comme vous le savez, notre principale pièce d'uniforme est le ceinturon. Malgré l'évolution de cet outil depuis plusieurs décennies, il y a encore plusieurs agentes et agents qui éprouvent de l'inconfort ou des douleurs reliés au ceinturon.

Des douleurs au dos, aux cuisses ou à la hanche, ce sont celles-ci que l'on observe le plus souvent. N'oubliez pas que malgré notre âge, notre sexe ou notre corpulence, personne n'est à l'abri d'être incommodés par le port du ceinturon.

« Voir documents CSST - APSAM annexés au communiqué »

Il est très important de savoir que dès le premier symptôme de douleurs, relié au ceinturon, nous vous recommandons fortement de remplir le formulaire « Déclaration d'accident et d'incident ».

De plus, il vous est toujours possible de faire une déclaration d'accident de travail auprès de la CNESST en remplissant le formulaire électronique, qui se trouve à l'adresse web suivante :

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/demarches-formulaires/travailleusestravailleurs/accident-travail-maladie-professionnelle/accident-travail>

De plus, il existe plusieurs solutions possibles, si vous rencontrez des douleurs, dont l'exemple suivant:

- Douleur à la hanche = demandez un étui pour porter votre arme de service à la cuisse;

/2

Les documents et la vidéo qui suivent démontrent les problèmes et solutions possibles :

<https://www.apsam.com/clientele/services-de-police/policierspatrouilleurs/ceinturon>

En terminant, si vous avez des problématiques concernant ce sujet, n'hésitez pas à nous contacter et nous pourrons vous diriger au bon endroit.

Je vous souhaite une bonne journée !!!

Denis Rousseau
Vice-Président

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	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

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.

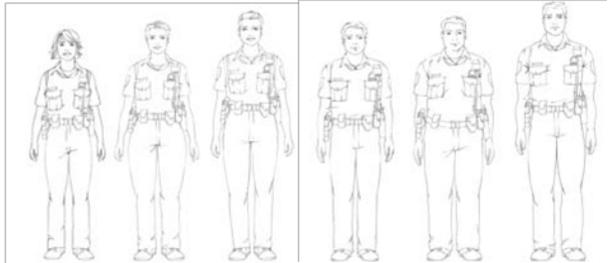
Outre les douleurs que ressentent les policières et les policiers qui souffrent d'un mal de dos, il faut aussi tenir compte des coûts non négligeables que de telles lésions entraînent. En effet, selon les données fournies par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), une personne 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 forces». Spine, vol. 23, no. 7, April 1998, p.

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?

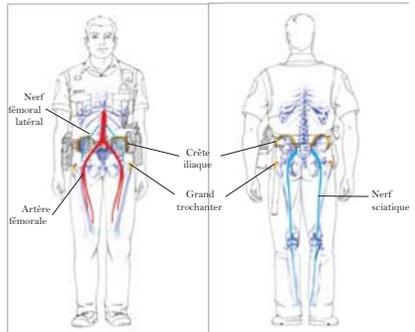
Le ceinturon est encombré

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).

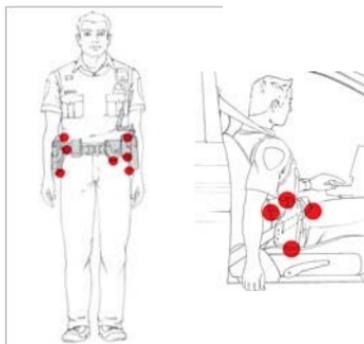
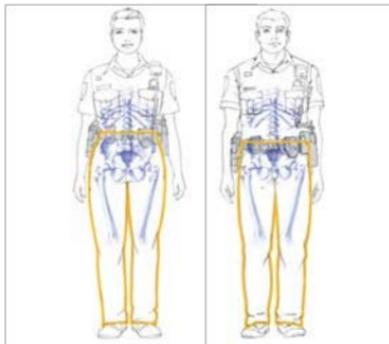
Pressions exercées

Le port d'un pistolet semi-automatique crée sur le dos et la hanche 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.

Pressions exercées sur

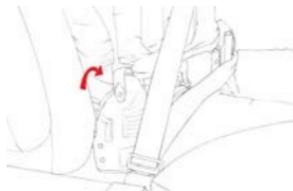
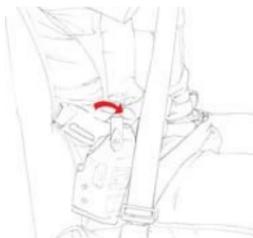
La coupe du pantalon d'homme est différente de celle du pantalon de femme et les femmes portent leur ceinturon plus haut, à l'endroit généralement le plus mince du tour de taille. C'est d'ailleurs une des raisons qui contribuent à l'encombrement de leur ceinturon.

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



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 proéminence des appuis latéraux du dossier du siège dans les autos-patrouille constitue une cause fréquente d'inconfort.



Selon la taille de la personne et la mesure la hanche et les côtes 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.

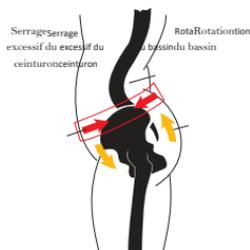
Pressions exercées sur différentes parties du corps, selon la stature, par le pistolet ou l'étui du pistolet en fonction du type de contact avec l'appui latéral du siège

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

Hyperlordose/Hyperlordose



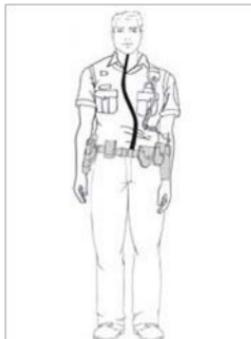
méralgie paresthésique. La méralgie paresthésique est un syndrome canalaire bien connu, typique des personnes qui portent des ceintures trop serrées et des gaines. Enfin, un ceinturon trop grand peut, une fois serré, se replier vers l'intérieur et exercer une pression douloureuse dans le dos.

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 policiers, 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



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 néfaste. 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 cervicale.

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

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

Validation Octobre 2004:

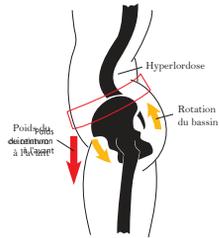
Jean-François Cimon, Service de police de la Ville de Montréal

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

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



11. Faire des étirements pour le bas du dos et maintenir les muscles abdominaux en santé.

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.

Note: Bien que cette fiche ait été élaborée avec soin, à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'APSAM, ses administrateurs, son

3. Côté, Marguerite-Michèle, Dalzell, Mary-Anne, Hoshizaki, Thomas Blaine. *Auto-patrouille et soins de dos chez le travail du Québec*, 1989.
4. Lemaire, Sylvain, Truchon, Christian. «Influence du traitement ostéopathique sur la mobilité de la ceinture postérieure et le cou. Thèse, Montréal, Collège d'études ostéopathiques de Montréal, 2003. xx, 208 f.

DC:100684 (0-1-1)

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 Sheriff'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 ceinturon¹. 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 policiers².

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. 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. 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, 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. 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.

Aujourd'hui les fabricants d'accessoires à l'intention des policières et des policiers redoublent d'imagination pour concevoir des ceinturons plus confortables. Certains



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

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.



Exemples d'étuis en cuir et en nylon

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.

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

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



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)

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.

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



Exemple de pochette multifonction

convient pas à tous parce que le poids des accessoires se trouve concentré à un seul endroit.

Bretelles

Le port de bretelles a fait l'objet d'une étude financée par le *Centre canadien de recherches policières*. 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



Exemple de bretelles

périodes debout. Certaines personnes ont cependant précisé qu'elles ressentiaient 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.

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

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.

policrière 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.