



Le port de la ceinture lombaire est-il un moyen efficace de prévention des maux de dos ?

Raphaël Rivard

Conseiller en gestion de la prévention
MultiPrévention

Plusieurs organismes se sont prononcés sur le sujet. Voici un résumé de leurs conclusions :

Aucune étude scientifique ne démontre que l'utilisation des ceintures lombaire soit un moyen de prévention efficace des blessures au dos.

Le port de la ceinture lombaire peut être source de problèmes :

1. à la longue les muscles abdominaux peuvent s'affaiblir et augmenter les risques de blessures au dos si on cesse de la porter;
2. les travailleurs peuvent avoir l'impression d'être protégés et les amener à prendre des risques accrus;
3. empêche d'entreprendre des interventions visant à réduire le risque à la source.

L'utilisation de la ceinture n'est pas recommandée pour les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires, car elle fait augmenter la tension artérielle, diminue la capacité respiratoire et accélère la fréquence cardiaque.

La ceinture lombaire trouve davantage son utilité dans un contexte de réadaptation, mais sous recommandation d'un médecin et avec un suivi médical. Il faut demeurer prudent puisque certaines personnes peuvent avoir des problèmes cardiovasculaires sans le savoir.

Pour en savoir plus sur le sujet

- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail – [Section ceintures dorsales](#)

Les membres de MultiPrévention ont accès sans frais au service téléphonique pour des questions en ergonomie.