

CEINTURES DE MAINTIEN



Ce qu'il faut retenir

Une ceinture de maintien ou ceinture lombaire permet de soutenir la colonne et de moins solliciter celle-ci.

Elle peut être utilisée pour la manutention, notamment pour soulager le travailleur lors du port de charges lourdes ou répétitives.

Elle peut également avoir pour effet de limiter l'apparition de lombalgies chez les travailleurs exposés et d'éviter l'aggravation des symptômes de ceux qui en souffrent déjà.

Conformément au Code du travail, l'employeur a pour obligation de « prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés » (article L. 4121-1).

Mais s'agissant d'un équipement de protection individuelle (EPI), son utilisation ne permet pas à l'employeur de remplir pas son obligation légale de prévention primaire à la source. En effet, l'utilisation d'un EPI n'est requise que si le risque ne peut être annulé et que si la mise en place d'équipements de protection collective est impossible.

L'utilité de la ceinture

L'utilité réelle de la ceinture est sujette à débat.

Des données théoriques la considèrent utile pour :

- Stabiliser la colonne lombaire
- Réduire sa contrainte biomécanique en augmentant la pression intra-abdominale
- Diminuer l'activité des muscles para-vertébraux

Mais en pratique, son action n'est pas systématique et il est possible que le sentiment de confort conduise le travailleur qui la porte à prendre des risques plus importants. Son utilisation dans une démarche systématisée n'est donc pas recommandée.

Un outil thérapeutique reconnu

Néanmoins, la ceinture est reconnue comme un outil thérapeutique car elle réduit la mobilité vertébrale de son porteur. Elle est donc recommandée à la suite d'un épisode de lombalgie, et/ou pour aider un salarié à reprendre son activité professionnelle, si prescription du médecin.

La durée du port de cette ceinture doit être la plus courte possible et s'intégrer dans une stratégie de reprise du travail mise en place conjointement par le médecin traitant et le médecin du travail. D'autres recommandations individuelles existent, telles que la perte de poids corporel ou la pratique d'une activité physique régulière.