



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Policier: un métier vraiment à risque

C'est bien connu, le métier de policier est probablement un des métiers les plus risqués en terme de blessures. Effectivement, chaque année, les troubles musculo-squelettiques représentent 23 % du total des accidents et des maladies recensés par la CSST chez les policiers et policières.

Les problèmes reliés à la région lombaire et au bassin, ainsi que les blessures de certains tissus sont parmi les lésions les plus fréquemment rencontrées en clinique. Une blessure de ce genre occasionne en moyenne 41 jours d'absence au travail et nuit évidemment à la qualité de vie du policier.

LE CEINTURON

Le port du ceinturon, s'il est mal équilibré, trop serré ou encombré, peut entraîner chez près de 8 000 agents de police du Québec des troubles neuro-musculo-squelettiques, tels que des maux de dos, de hanche, des tensions musculaires et des entorses lombaires. Utilisé pour ranger une panoplie d'objets (arme à feu, émetteur-récepteur, poivre de Cayenne, lampe), le ceinturon peut peser en moyenne de 10 à 13 livres.

La disposition déséquilibrée des accessoires sur le ceinturon peut avoir des effets négatifs sur le fonctionnement biomécanique vertébral ainsi que sur les nerfs et les vaisseaux sanguins. En effet, ces objets, en appuyant sur les cuisses et les hanches, provoquent des frottements constants et une pression parfois accentuée par la position assise dans la voiture de patrouille. Or, une pression indue peut comprimer le nerf ou l'artère de la cuisse et les muscles pour ainsi causer des engourdissements, de la douleur au dos, aux côtes et même aux hanches.

Le port de bretelles sous le gilet pare-balle permet de mieux répartir le poids du ceinturon. En utilisant la force des muscles du dos et des épaules, les bretelles allègent la ceinture et ainsi diminuent la pression sur les structures du dos et des cuisses.

LA POSTURE ASSISE EN VOITURE

Une mauvaise posture assise dans la voiture de patrouille peut causer à long terme de nombreux dommages de nature neuro-musculo-squelettique. Afin d'éviter les problèmes, il est important que vous ayez le dos bien droit par rapport au volant. Pour prévenir une mauvaise posture de conduite, il est suggéré d'incliner votre siège légèrement vers l'ar-

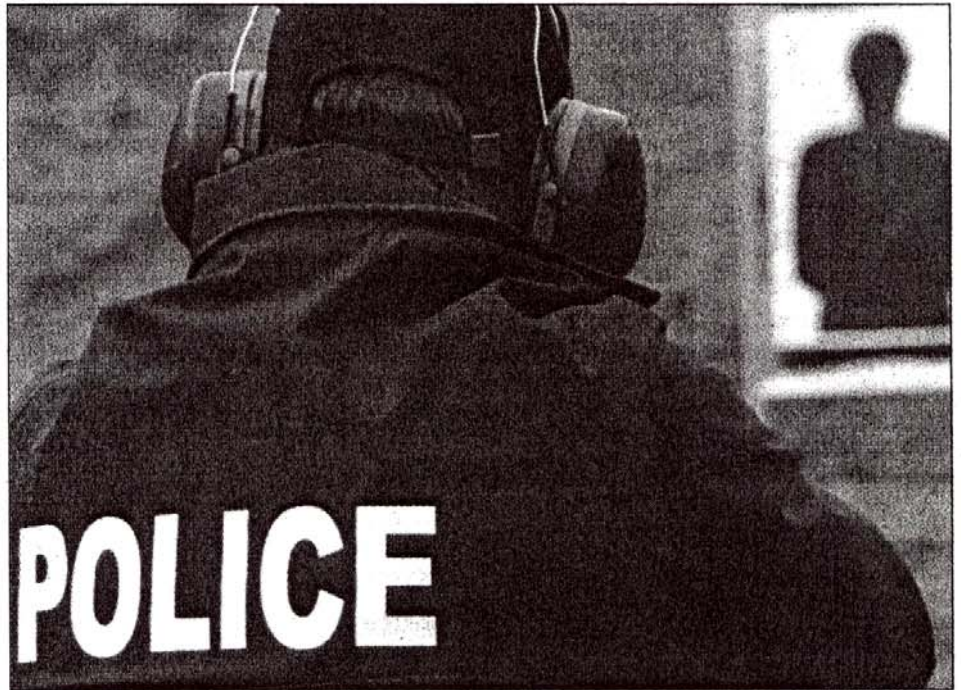


PHOTO ISTOCK

■ Au moins 70 % des policiers montrent des signes de traumatismes psychologiques.

rière. Ainsi, vous diminuerez la pression au niveau des disques et des articulations du bas du dos. L'ajout à votre siège d'un coussin lombaire améliore également le soutien de cette région. Finalement, il est important que la banquette soit bien ajustée afin que votre pied gauche soit appuyé au sol.

STRESS

Au moins 70 % des policiers montrent des signes de traumatismes psychologiques, même s'ils n'ont jamais été impliqués dans un véritable incident critique. Les montées d'adrénaline à répétition, les constantes résolutions de problèmes, le sentiment d'être responsable des gens et la nervosité ne sont que quelques raisons qui expliquent ce niveau de stress très élevé. Le travail irrégulier de jour et de nuit augmente aussi les contraintes sur votre organisme. Savez-vous qu'en huit secondes, une montée de stress peut avoir un impact direct sur votre cerveau, votre glande hypophysaire, votre foie, votre pancréas, vos vaisseaux sanguins, votre pression artérielle, vos yeux, vos muscles, votre cœur, votre système digestif et votre équilibre hormonal? C'est pourquoi il est important de vous réserver des moments de détente et de repos tous les jours.

Malheureusement, la douleur est un indicateur tardif d'une blessure. Quand

vous avez mal, n'attendez pas avant de consulter un chiropraticien près de chez vous. À défaut de prévenir les blessures neuro-musculo-squelettiques, il vous permettra de retourner au travail plus rapidement, et ce, de façon sécuritaire. Pensez à vous en premier, pensez santé!

¹ Le travail de police peut vous tuer sans qu'aucune balle ne soit tirée, *Calibre Presse*, N° 266

CONSEILS

- 1 Distribuer les accessoires sur votre ceinturon de manière à répartir le poids uniformément sur la taille et les hanches.
- 2 Porter des bretelles sous le gilet pare-balle.
- 3 Profiter de chaque arrêt pour descendre de la voiture et vous dégourdir.
- 4 Consulter un professionnel de la santé si des douleurs au dos persistent au-delà de 3 jours.