

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2014)  
**Heft:** 63

**Artikel:** La ceinture lombaire, un soutien bienvenu  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831438>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 26.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La ceinture lombaire, un soutien bienvenu

**Ces gaines souples permettent de soulager les douleurs dorsales aiguës. Dans ce cas, pourquoi ne pas essayer? Mais quand et durant combien de temps? Mode d'emploi.**

**L**a ceinture, on se la serre par la force des choses. C'est vrai au sens figuré comme au sens propre. Le port d'une ceinture lombaire résulte en effet d'une douleur aiguë et persistante – qui devrait d'ailleurs s'accompagner d'une consultation médicale. «Ce type de ceintures permet d'une part d'améliorer la proprioception, c'est-à-dire qu'en frottant la peau et en compressant les muscles, elle les prépare à répondre aux situations imprévues, comme quand on marche dans le trou d'une chaussée, explique le docteur Maximilian Schindler, chef de clinique en rééducation-orthopédique, médecine du sport, aux Hôpitaux universitaires de Genève. D'autre part, la sensation de chaleur et de compression peut apporter un certain confort.»

Jean, qui en porte une quand il part faire des balades pour soulager une lombalgie de longue date, confirme cet effet apaisant. «Les personnes qui ont des douleurs récurrentes aiguës ou chroniques sur plus de 3 mois peuvent la porter dans les situations où elles s'amplifient, par exemple quand ils vont marcher ou qu'ils restent longtemps assis, poursuit le médecin. On peut très bien la garder toute la journée. J'ai même des patients qui la portent aussi la nuit, car ils se sentent mieux. Comme elle est souple et élastique, il n'existe aucune contre-indication quant à son port, ni sur la durée, ni auprès d'une

certaine catégorie de personnes, exception faite des patients qui ont des métastases osseuses, car les cellules tumorales pourraient être dispersées par l'effet de massage.» Le spécialiste met aussi un petit coup de... hanche à l'idée reçue selon laquelle on perd en musculature en l'utilisant: «Ce n'est pas un corset rigide, sur lequel se repose la musculature. Aucune preuve scientifique n'a jamais été avancée pour déconseiller la ceinture dorsale.»

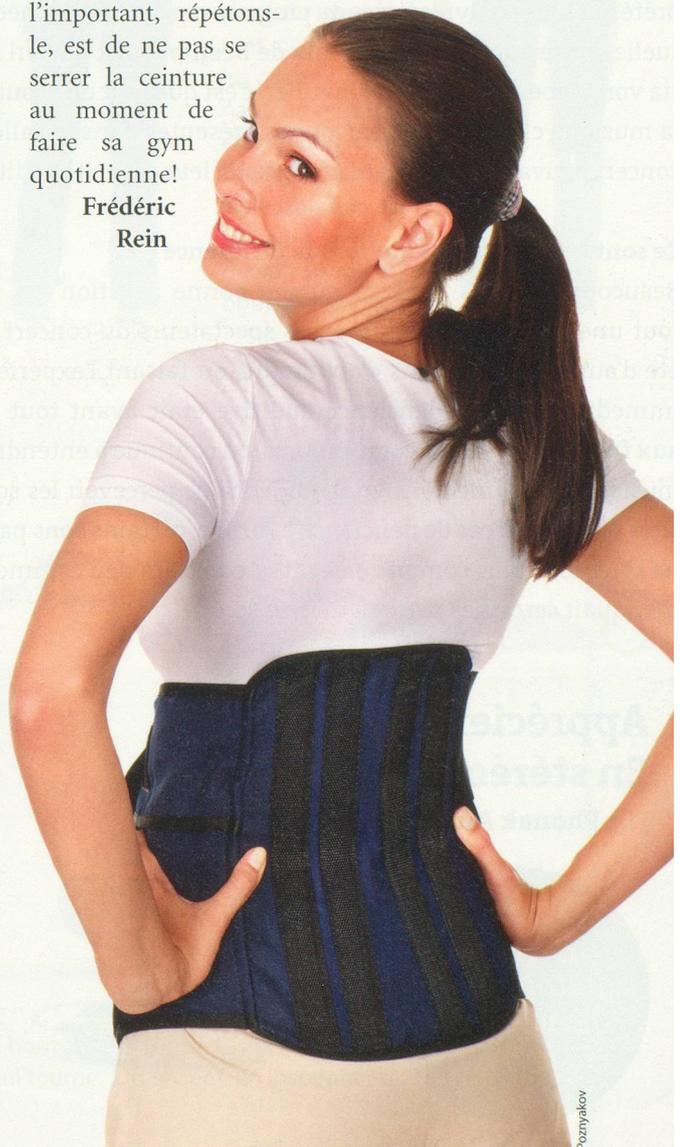
## Un complément, pas plus

Attention toutefois de ne pas se reposer de trop sur cette «béquille» lombaire. «J'en prescris assez peu (*la ceinture lombaire, dont le prix peut facilement atteindre 200 francs, est en partie ou totalement remboursée par les assurances, suivant la couverture que l'on a, ndlr*), que ce soit aux jeunes gens ou aux aînés, car les patients ont ensuite la fâcheuse tendance à trop compter dessus, et négligent les 10 à 15 minutes d'exercices quotidiens qui permettent de renforcer les muscles autour de la colonne lombaire et dorsale qui s'attachent sur le bassin, souligne le chef de clinique. La ceinture peut être un complément, mais ne doit en aucun cas devenir le traitement principal et unique.»

Si l'on décide de porter l'une de ces gaines souples, comment la choisir? «Le mieux est d'aller chez un orthoprothésiste, qui fait en sorte que le modèle soit bien

adapté au ventre et à la taille, que sa dimension soit correcte, répond le médecin. Certaines ceintures possèdent aussi de petits embouts en silicone qui appuient sur le muscle et font des sortes de petits massages.» Mais l'important, répétons-le, est de ne pas se serrer la ceinture au moment de faire sa gym quotidienne!

**Frédéric Rein**



Poznyakov