



Sylvie Bédard sbedard@asstsas.qc.ca

Trouver chaussure à son pied

Que vous soyez éducatrice ou cuisinière, une bonne part de la journée de travail se passe debout, ce qui se répercute sur le confort de vos pieds. Quand arrive le temps de vous chausser, il faut y penser un peu !

Qui n'a jamais senti une brûlure ou des malaises aux pieds à la fin de la journée ? Plusieurs avenues sont possibles pour prévenir ces inconforts. Une bonne chaussure de travail en fait partie, c'est un élément déterminant pour la santé des pieds. Trois qualités sont essentielles : stabilité, confort et sécurité.

Trois qualités sont essentielles : stabilité, confort et sécurité.

Comment bien vous chausser

Des critères particuliers s'appliquent pour que des chaussures offrent un maximum de confort et minimisent les risques de blessures aux pieds.

MODÈLE

La chaussure fermée offre plusieurs avantages et doit être privilégiée. Elle retient bien la cheville et assure une meilleure stabilité du pied. Les sandales ou les mules sont donc à proscrire. Les lacets ou les courroies jouent aussi un rôle stabilisateur en permettant d'enserrer le pied à la bonne largeur, au contraire des modèles qui ne s'attachent pas et qui laissent sortir l'arrière du pied. La chaussure fermée protège aussi du contact avec les liquides et les objets.

TALON

La hauteur et la forme du talon sont également à considérer. Un talon bas et pleine largeur assure une meilleure répartition du poids au sol, offre une plus grande stabilité et sollicite moins les orteils et la plante du pied.



Photo : veer.com



PRÉVENTION

SEMELLE

La semelle est une des composantes de la chaussure qui mérite attention : trop mince et dure, elle est inconfortable pour le pied et le mollet. Le modèle multisport convient à bien des situations : semelle épaisse, molle et antidérapante qui protège des impacts et réduit les risques de glissade. Les semelles de cuir ou de plastique lisses sont plus glissantes et peuvent être associées à des chutes en présence d'eau, de neige ou de sable sur le plancher. Les rainures ou les sculptures profondes sous la semelle aident aussi à l'adhérence au sol et facilitent la dispersion des liquides.

COMPOSITION

L'intérieur de la chaussure contribue au confort grâce à des zones coussinées et à un support pour l'arche du pied. La possibilité de retirer la semelle intérieure permet aussi de mieux gérer l'humidité, au besoin. Enfin, le matériel de la tige (dessus de la chaussure) laisse plus ou moins passer la chaleur et la sueur dégagées par les pieds (fibre respirante). Le caoutchouc et les fibres synthétiques, plus hermétiques que le cuir et le coton, peuvent augmenter l'inconfort. À la cuisine, il est préférable de porter des chaussures fabriquées d'un matériel lisse qui facilitera l'entretien en cas d'éclaboussure.

Des chaussures de protection

Le choix de la chaussure pour le travail dans la cuisine mérite une réflexion supplémentaire. En effet, la préparation des repas et le nettoyage exigent de manipuler des articles lourds, chauds, pointus ou tranchants, susceptibles de blesser les pieds si on les échappe ou s'ils tombent au sol. Ces situations peuvent survenir quand on les range, les transporte, les transvide, etc.

Le Règlement sur la santé et la sécurité du travail stipule qu'un travailleur devra porter une chaussure de protection conforme à la

Le choix de la chaussure pour le travail dans la cuisine mérite une réflexion supplémentaire.

norme CAN/CSA-Z195-02 quand il est exposé à ces risques. Les chaussures de protection, contrairement aux modèles ordinaires, sont certifiées avoir réussi des tests standardisés pour résister aux objets lourds, piquants ou chauds. On les reconnaît à un symbole cousu sur la chaussure (**encadré**). On peut se les procurer chez plusieurs marchands d'équipements de protection ou spécialisés en chaussures de protection.

Chez le marchand

Au moment de l'achat de chaussures, les experts s'entendent sur l'importance de prendre le temps d'appliquer quelques règles pour s'assurer d'un confort optimal par la suite :

IDENTIFICATION DES CHAUSSURES DE PROTECTION

CARRÉ BLEU : SYMBOLE DE LA CSA QUI ASSURE QUE LA CHAUSSURE OFFRE UNE PROTECTION ADÉQUATE AU PERSONNEL EN SERVICE DE GARDE CONTRE LES CHUTES D'OBJETS, DE LIQUIDES ET D'OBJETS COUPANTS.



TRIANGLE VERT : ASSURE QUE LA SEMELLE RÉSISTE AUX PERFORATIONS, CE QUI N'EST PAS NÉCESSAIRE EN SERVICE DE GARDE.

La première action en prévention consiste à examiner l'environnement et l'organisation du travail.

- porter des bas épais ;
- installer les orthèses et les semelles amovibles, si l'on en porte habituellement ;
- conserver l'espace d'un doigt derrière le talon comme repère de taille adéquate de la chaussure ;
- faire l'essayage de préférence en fin de journée, car les pieds sont plus volumineux ;
- prendre le temps d'essayer les deux chaussures plusieurs minutes ; se déplacer et fléchir les pieds ;
- en cas de gêne, essayer une autre taille ou un modèle différent.

S'asseoir pour travailler

Avant même de parler de chaussures, la première action en prévention consiste à examiner l'environnement et l'organisation du travail. On constate alors que le personnel est souvent debout et qu'il serait bénéfique d'alterner entre le travail assis et debout.

En effet, profiter de moments plus ou moins longs de travail assis réduit d'autant le temps où les jambes et les pieds supportent le poids

CRITÈRES POUR UNE BONNE CHAUSSURE DE TRAVAIL

CHAUSSURE : FERMÉE
FINI LISSE
FIBRE RESPIRANTE
TALON BAS ET LARGE
BONNE POINTURE
CONFORTABLE

SEMELLE : ÉPAISSE
MOLLE
ANTIDÉRAPANTE

total du corps. Ces repos ont un impact favorable sur la sollicitation musculaire et circulatoire et, par conséquent, sur la fatigue des jambes.

Ainsi, parmi vos activités régulières, identifiez les tâches que vous pourriez effectuer en posture assise et celles dont vous pourriez augmenter la durée. Par exemple, l'éducatrice s'assoira sur le tabouret à roulettes pour les repas, l'habillage des petits ou, encore, la rédaction des notes de la journée. De son côté, la cuisinière bénéficiera d'un repos pour les jambes en s'assoiant pour la préparation des commandes ou des menus.

À la cuisine, un tapis de caoutchouc installé dans les zones principales de travail debout réduit l'impact de la dureté du sol sur la plante des pieds. Par contre, parce que le tapis devient un obstacle à la circulation des chariots et qu'il doit être déplacé au moment du nettoyage du sol, ce n'est pas une solution à retenir.

Travaillez du bon pied !

Il existe de nombreuses bonnes chaussures. Celles qui conviennent pour le travail doivent offrir stabilité, confort et sécurité. Voici un dernier conseil pour éviter les malaises aux pieds. Quelles que soient les chaussures, il faut les changer lorsqu'on observe un bri ou fendillement du matériel. Leur durée de vie sera d'autant plus grande que vous prendrez soin de respecter les recommandations d'entretien du fournisseur. ●

RÉFÉRENCES

CSA. *Lignes directrices relatives à la sélection, à l'entretien et à l'utilisation des chaussures de protection*, CSA Z195.1-02, 2002, 12 p.

CSA. *Chaussures de protection*, CAN/CSA-Z195-02, 2002, 26 p. et CSA-Z195-09, 2009, 33 p.

CCHST. *Chaussures de protection*, [en ligne] consulté le 23 février 2015 (<http://www.cchst.ca/oshanswers/prevention/ppe/footwear.html>).

PROTEAU, Rose-Ange. « Pour continuer à marcher, sachez vous chausser ! », *Objectif prévention*, vol. 27, n° 2, ASSTSAS, 2004, p. 26-29.

GOVERNEMENT DU QUÉBEC. *Règlement sur la santé et la sécurité du travail*, chapitre S-2.1, r. 13.

QUIRION, François. « Attention, planchers glissants », *Sans pépins*, vol. 12, n° 1, ASSTSAS, 2010, p. 4-8.