

# Équipements de protection individuelle

## Confort et sécurité des pieds au travail

### Sur cette page

[Pourquoi le confort des pieds est-il important?](#)

[Quels sont des exemples de causes des troubles du pied?](#)

[Comment la posture au travail influence-t-elle sur les maux de pieds?](#)

[Comment les planchers influent-ils sur les maux de pieds?](#)

[Comment les chaussures influent-elles sur les maux de pieds?](#)

[Quels sont des exemples de \*\*blessures aux pieds subies au travail?\*\*](#)

[Comment prévenir les blessures aux pieds?](#)

[Comment la conception des tâches permet-elle d'accroître la sécurité des pieds?](#)

[Comment la conception des lieux de travail permet-elle d'accroître la sécurité des pieds?](#)

[Comment améliorer la sécurité des pieds dans les lieux de travail où les blessures aux pieds sont fréquentes?](#)

[Comment le type de plancher peut-il améliorer le confort des pieds?](#)

[Que doit-on savoir \*\*de plus\*\* sur les chaussures?](#)

[Que doit-on savoir à l'achat de chaussures pour le travail?](#)

[Que doit-on savoir sur les chaussures de protection?](#)

[Quel type de chaussures convient au travail dans le froid?](#)

[Quels soins devrait-on apporter aux pieds?](#)

[Quels exercices peut-on faire à son poste de travail?](#)

---

## Pourquoi le confort des pieds est-il important?

Les blessures aux pieds reliées au travail se divisent en deux grandes catégories. La première comprend les perforations, les écrasements, les entorses et les lacérations (coupures). La deuxième regroupe les blessures résultant des glissades, des faux pas et des chutes. Si les glissades et les chutes n'entraînent pas toujours des blessures, elles résultent souvent du manque d'attention à la sécurité des pieds.

Ces deux catégories de blessures ne couvrent cependant pas l'ensemble des maux de pieds reliés au travail. D'autres problèmes sont fréquents chez les travailleurs, comme les callosités, les ongles incarnés ou tout simplement la fatigue des pieds. Bien qu'on ne puisse pas considérer ces inconvénients comme des accidents professionnels au sens strict, ils peuvent avoir des conséquences graves sur l'hygiène et la sécurité au travail. Ils causent de l'inconfort, de la douleur et de la fatigue. Or, la fatigue prédispose le travailleur à des blessures pouvant toucher les muscles et les articulations. En outre, un travailleur qui éprouve de la fatigue et ressent de la douleur est moins alerte et risque davantage de commettre des maladroites susceptibles de causer des incidents de toutes sortes.

---

## Quels sont des exemples de causes des troubles du pied?

Certains problèmes se retrouvent dans presque tous les milieux et toutes les conditions de travail.

<b>Problèmes</b>	<b>Causes fréquentes</b>
Pieds très endoloris, ampoules, callosités, cors, rhumatisme, arthrite, malformation des orteils, affaissement de l'arche (pieds plats), oignons, entorses	Longues stations debout, sol dur, chaussures inconfortables : - talons hauts - souliers pointus - absence de support plantaire - chaussures trop grandes ou trop serrées
Transpiration, mycoses cutanées (pied d'athlète)	Milieu chaud et humide, travail ardu, chaussures à tiges synthétiques (non poreuses)

Il n'existe pas de statistiques exhaustives sur ces types de problèmes relatifs aux pieds.

---

## Comment la posture au travail influe-t-elle sur les maux de pieds?

Les maux de pieds courants ne surviennent pas qu'au travail. Il ne fait cependant pas de doute que certains facteurs professionnels peuvent occasionner des maux de pieds, surtout les emplois qui exigent de longues périodes debout. Le pied humain étant conçu pour la mobilité, la station debout est extrêmement fatigante. Le fait de demeurer debout pendant des heures jour après jour fatigue les pieds et risque de causer des dommages permanents, par exemple, désaligner les articulations des pieds (d'où le risque de pieds plats) ou occasionner de l'inflammation qui causera de l'arthrite et du rhumatisme.

---

## Comment les planchers influent-ils sur les maux de pieds?

Le type de plancher du lieu de travail a un effet important sur le confort des pieds. Les planchers durs et rigides, comme le béton, sont les surfaces qui offrent le moins de confort. Travailler sur une surface dure produit le même effet qu'un marteau qui cognerait sur le talon à chaque pas. Quant aux planchers glissants, ils risquent de provoquer des glissades et des chutes responsables d'entorses aux chevilles et de fractures des os des pieds.

---

## Comment les chaussures influent-elles sur les maux de pieds?

Les chaussures mal ajustées ou qui ont besoin de réparation contribuent aussi grandement à l'inconfort des pieds. Les bouts pointus et les hauts talons sont particulièrement déconseillés pour le travail.

---

## Quels sont des exemples de **blessures aux pieds subies au travail**?

<b>Blessures</b>	<b>Causes fréquentes</b>
Pieds écrasés ou brisés, amputations des orteils ou des pieds	Pieds coincés entre des objets ou dans une fissure, chute d'objets lourds, véhicules en mouvement (chariots élévateurs, bouteurs, etc.), bandes transporteuses (pieds entraînés entre la bande et le rouleau)
Perforation de la plante du pied	Clous mal enfoncés, pièces de métal acérée ou objets de verre
Pieds ou orteils coupés ou sectionnés, lacérations	Tronçonneuses, faucheuses rotatives, machinerie sans protection
Brûlures	Éclaboussures de métal en fusion ou de produits chimiques, contacts avec le feu, atmosphères explosives
Chocs électriques	Électricité statique, contacts avec des sources d'électricité
Entorses, fractures dues à des glissades, des faux pas ou des chutes	Planchers glissants, allées encombrées, chaussures inadéquates, mauvais éclairage

Le travail à l'extérieur, notamment l'exploitation forestière, la construction de lignes de transport électrique ou la pêche, entraîne d'autres dangers de blessures aux pieds mettant en cause des températures inférieures au point de congélation ou l'humidité à basses températures, notamment des blessures comme les gelures et le pied des tranchées.

---

## Comment prévenir les blessures aux pieds?

Il n'existe pas de lieu de travail exempt de dangers pour les pieds. Cependant, les dangers diffèrent selon l'endroit et les tâches accomplies. Dans l'élaboration d'une stratégie visant à réduire les troubles du pied, la première étape consiste à relever les dangers dans le milieu de travail. Les blessures aux pieds peuvent être évitées en évaluant les dangers et en établissant des mesures de prévention lors de la conception des tâches et/ou du milieu de travail, et par la détermination du type de chaussures qu'il convient de porter.

---

## Comment la conception des tâches permet-elle d'accroître la sécurité des pieds?

Les pieds douloureux, plats ou fatigués sont courants chez les personnes qui travaillent debout la plupart du temps.

L'objectif premier de la conception des tâches est d'éviter les positions fixes, surtout les stations debout fixes. Une bonne conception des tâches comprend l'attribution de tâches variées qui requièrent des changements de position et font appel à différents muscles. La rotation des postes de travail, l'élargissement des tâches et le travail par équipe sont autant de moyens d'éviter la fatigue des pieds.

- La rotation des postes de travail consiste à faire exécuter un travail à tour de rôle par un groupe de travailleurs. Les stations debout sont ainsi réparties entre les travailleurs, et leur durée est écourtée. La rotation doit cependant permettre aux travailleurs d'effectuer des mouvements complètement différents dans le travail suivant, comme marcher ou s'asseoir.
- L'élargissement des tâches intègre certaines tâches apparentées de façon à accroître la diversité du travail à accomplir, diversifiant d'autant les postures et les mouvements. Ainsi, les travailleurs risquent moins les maux de pieds.
- Le travail par équipe donne à toute l'équipe plus de maîtrise et d'autonomie dans la planification et la répartition des tâches. Chaque membre de l'équipe effectue une variété d'opérations pour accomplir l'ensemble de la tâche. Le travail par équipe permet aux travailleurs d'alterner les tâches et de réduire ainsi la fatigue des pieds.
- Lorsqu'il est impossible de modifier la conception des tâches, les pauses peuvent contribuer à alléger les maux de pieds. Les pauses courtes et fréquentes sont préférables aux longues pauses peu fréquentes.

---

## Comment la conception des lieux de travail permet-elle d'accroître la sécurité des pieds?

Une meilleure conception des tâches ne réussira pas à réduire les maux de pieds sans une conception adéquate des lieux de travail.

- Pour les tâches en station debout, une surface de travail ajustable constitue la meilleure solution. Sinon, deux autres solutions sont possibles, soit une plate-forme pour hausser le travailleur de petite taille, ou un socle qui surélève l'objet pour un travailleur de grande taille.
- La conception du poste de travail devrait permettre le changement de position.
- Une rampe ou un repose-pied permet de déplacer le poids d'une jambe sur l'autre, ce qui réduit la fatigue du bas des jambes et des pieds.
- Autant que possible, un travailleur devrait pouvoir travailler assis ou debout à son gré. Même lorsqu'une tâche ne peut être accomplie qu'en station debout, un siège devrait être mis à la disposition du travailleur pour lui permettre de se reposer.

## Comment améliorer la sécurité des pieds dans les lieux de travail où les blessures aux pieds sont fréquentes?

On peut améliorer la sécurité des pieds dans des lieux de travail particulièrement dangereux par la conception des tâches et des lieux de travail. Voici quelques exemples :

- On peut réduire le nombre d'incidents responsables de coupures ou de pieds et orteils écrasés en éloignant le matériel roulant de la circulation pédestre et en installant des miroirs de sécurité et des panneaux d'avertissement.
- La protection adéquate des machines, telles les tronçonneuses et les faucheuses rotatives, peut prévenir les coupures et la section des pieds ou des orteils.
- L'entretien efficace réduit le nombre d'incidents en milieu de travail. Par exemple, les clous mal enfoncés, les autres objets pointus et les allées encombrées entraînent des risques de blessures aux pieds.
- L'utilisation de couleurs contrastantes et de lumières d'angles afin d'améliorer la vision de profondeur dans les endroits à recoins comme les escaliers, les rampes et les couloirs réduit les risques de faux pas et de chute.
- En présence de dangers potentiels posés, notamment, par un risque de chute d'objets ou la présence d'objets tranchants, il faut apposer des enseignes de sécurité bien en vue aux endroits où les chaussures de protection sont obligatoires.

---

## Comment le type de plancher peut-il améliorer le confort des pieds?

Le fait de rester debout ou de travailler sur un plancher dur et rigide peut causer beaucoup d'inconfort. Le bois, le liège, la moquette ou le caoutchouc – tout ce qui procure une certaine flexibilité – sont plus doux pour les pieds. S'il n'est pas possible d'installer un revêtement de sol souple, les chaussures à semelles épaisses et isolantes, munies de semelles intérieures amortissant les chocs, peuvent atténuer l'inconfort. Les tapis anti-fatigue peuvent aussi être utiles là où les travailleurs doivent rester debout ou marcher. Ils procurent un amortissement qui réduit la fatigue des pieds. Ils demandent cependant des précautions, car leur mauvaise installation peut provoquer des incidents dus aux faux pas et aux glissades.

Les revêtements de sol antidérapants ou les tapis peuvent réduire les incidents dus aux glissades. Bien installés, ces revêtements sont utiles, mais il arrive que des travailleurs se plaignent de brûlures ou de pieds endoloris. Les propriétés antidérapantes de ce type de revêtements font en sorte que les semelles y adhèrent soudainement et que les pieds glissent dans les chaussures. La chaleur produite par le frottement cause de la douleur qui peut entraîner la formation de callosités. Une semelle intérieure souple et antidérapante peut réduire cet inconfort.

## Que doit-on savoir **de plus** sur les chaussures?

Le choix d'une chaussure appropriée est important, non seulement pour le confort des pieds, mais aussi pour le bien-être général. Les chaussures inadéquates peuvent causer des maux de pieds ou aggraver les problèmes existants. Malheureusement, on préfère parfois être à la mode plutôt que de choisir des chaussures bien ajustées qui soutiennent et protègent les pieds. De nombreux fabricants de chaussures de protection produisent cependant des chaussures attrayantes et à la mode.

Le meilleur moyen de faire participer les travailleurs à un programme de protection des pieds est de leur fournir les éléments suivants :

- La formation et l'information sur les risques pour la santé liés au port de chaussures non indiquées.
- Les critères permettant de choisir les bonnes chaussures.
- Les règles simples du soin général des pieds.

Les orthèses peuvent aider à réduire les problèmes de pieds.

---

## Que doit-on savoir à l'achat de chaussures pour le travail?

Une bonne chaussure doit posséder les caractéristiques suivantes :

- La face interne doit être droite du talon jusqu'au bout du gros orteil.
- Elle doit retenir fermement le talon.
- Le bout doit permettre aux orteils de bouger librement.
- La chaussure doit être attachée sur le cou-de-pied afin d'empêcher le pied de glisser pendant la marche.
- Le talon ne doit pas dépasser 60 mm (environ 2,5 pouces) et ne doit pas être plus bas que la pointe du pied. (d'après la norme CSA Z195:14 (R2019) Chaussures de protection).

Les personnes qui achètent des chaussures pour le travail devraient suivre les conseils suivants :

- Ne pas s'attendre à ce que des chaussures trop serrées s'étirent avec le temps.
- Faire mesurer ses deux pieds à l'achat de chaussures. Les pieds n'ont généralement pas la même taille.
- Acheter des chaussures à la taille du pied le plus fort.

- Acheter des chaussures en fin d'après-midi, quand les pieds sont généralement enflés au maximum.
- S'il n'est pas possible de trouver de chaussures bien adaptées à ses pieds, consulter un médecin.
- Prévoir l'achat de semelles amortissant les chocs si le travail vous oblige à marcher ou à rester debout sur des planchers durs.

Il ne faut pas oublier, à l'achat de chaussures, que les bas et les chaussettes serrés peuvent gêner les orteils tout autant que des chaussures mal ajustées. Des chaussettes en accordéon ou des chaussettes trop grandes ou trop petites peuvent provoquer des ampoules. Les chaussettes blanches en laine ou en coton sont tout à fait indiquées puisque la teinture peut être la cause d'allergies de la peau chez certaines personnes.

---

## Que doit-on savoir sur les chaussures de protection?

Les personnes qui élaborent des programmes pour prévenir les accidents aux pieds ne doivent pas oublier le principe fondamental de l'hygiène et de la sécurité au travail, soit que les risques professionnels devraient être éliminés à la source. Or, le rôle des équipements de protection individuelle est de réduire le plus possible l'exposition à certains risques professionnels précis et non de les éliminer. Les chaussures de sécurité ne garantissent pas une protection totale. On trouvera plus de détails sur les équipements de protection dans le document Réponses SST intitulé [Conception d'un programme d'ÉPI efficace](#).

Toutes les sphères de compétence du Canada exigent que les travailleurs portent l'équipement de protection approprié contre les dangers présents dans leur milieu de travail. Les travailleurs exposés à des risques d'accidents aux pieds sont tenus de porter des chaussures de protection approuvées par le Groupe CSA (Norme CAN/CSA-Z195-14 (R2019), Chaussures de protection).

Toutes les chaussures de travail, tant pour les hommes que pour les femmes, qu'il s'agisse de chaussures de protection ou non, devraient offrir confort et protection. Les chaussures de protection devraient en outre être conformes à la norme CAN/CSA-Z195-14 (R2019) ou la norme appropriée de votre sphère de compétence.

- Un embout d'acier doit recouvrir les orteils sur toute la longueur, de la pointe jusqu'à la pliure naturelle du pied. Un coussinet recouvrant le bord de l'embout ajoutera au confort. Si l'embout irrite le pied, la taille ou le style de la chaussure ne sont pas adéquats.
- Les semelles sont de diverses épaisseurs et fabriquées de divers matériaux. On doit les choisir en fonction des risques et du type de revêtement de sol au lieu de travail.
- La tige des chaussures de protection se présente dans une grande variété de matériaux. Le choix doit tenir compte des risques et des caractéristiques individuelles des pieds du travailleur.



- La semelle intercalaire en acier qui protège le pied contre les objets pointus devrait être assez flexible pour permettre au pied de plier.
  - Aucune chaussure antidérapante ne peut empêcher la personne qui la porte de glisser, quelle que soit la surface.
- 

## Quel type de chaussures convient au travail dans le froid?

Le choix est fonction des conditions de travail. Le travail à l'extérieur par temps froid impose encore plus le choix de chaussures appropriées. Les chaussures pourvues d'un isolant offrent très peu de protection thermique dans la semelle si celle-ci n'est pas munie d'un isolant supplémentaire. La perte de chaleur par l'embout d'acier (auquel on impute généralement la perte de chaleur supplémentaire) est négligeable.

Voici quelques moyens de protéger les pieds contre le froid :

- Tenir les jambes au chaud avec des sous-vêtements thermiques.
  - Porter des couvre-chaussures isolants (sur les chaussures de protection).
  - Porter des manchons isolants autour des chevilles et sur les chaussures.
- 

## Quels soins devrait-on apporter aux pieds?

De nombreux problèmes peuvent affecter la peau des pieds et les ongles des orteils. Les travailleurs peuvent les éviter par de simples règles d'hygiène :

- Se laver les pieds tous les jours avec du savon, les rincer parfaitement et bien les sécher, surtout entre les orteils.
- Tailler les ongles en ligne droite, pas trop courts; ne pas tailler les coins.
- Porter des bas ou des chaussettes propres et en changer tous les jours.

La transpiration abondante, chez certaines personnes, peut causer le pied d'athlète. Là encore, quelques règles d'hygiène simples peuvent être utiles :

- Choisir des chaussures de cuir ou de toile plutôt qu'en matériaux synthétiques.
- Avoir plusieurs paires de chaussures et en changer tous les jours afin de les laisser aérer.
- Les chaussettes blanches de laine ou de coton sont recommandées, puisque la teinture peut provoquer ou aggraver les allergies de la peau chez certains travailleurs.
- Utiliser de la poudre pour les pieds.

- Si des problèmes persistent, consulter un médecin ou un spécialiste en soins des pieds.

En cas de persistance d'ongles incarnés, de callosités, de cors, d'infections fongiques et d'autres affections plus graves, comme les pieds plats et l'arthrite, consulter un médecin et suivre ses conseils.

---

## Quels exercices peut-on faire à son poste de travail?

Rester debout exige un effort musculaire considérable. Malgré cela, rester debout n'est pas un exercice, seulement une tension. Il ne s'agit cependant pas d'exercice, mais bien de tension. La station debout ne permet pas la contraction et le relâchement des muscles des pieds et des jambes.

Pour avoir des pieds en bonne santé, il est nécessaire de compenser le travail en position stationnaire. Il est donc recommandé de contracter et de relâcher les muscles des mollets, puis de plier et redresser les chevilles et les genoux. Il est aussi conseillé, dans la mesure du possible, de marcher plutôt que de conduire. On peut obtenir des renseignements sur les exercices pour les pieds auprès d'un spécialiste des pieds ou d'un centre de conditionnement physique local.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2020-10-29

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.