

Protégez vos pieds!



Aussi disponibles :

Protégez votre dos! / Protect Your Back! LT-006-08-03
Ces mains qui travaillent! / Our Hands at Work! LT-008-08-03
Protégez vos yeux! / Protect Your Eyes! LT-007-08-03
Protégez votre tête! / Protect Your Head! LT-149-06-04
Protégez vos oreilles! / Protect Your Ears! LT-045-08-03
Protégez votre peau! / Protect Your Skin! LT-158-09-05

Vous pouvez obtenir d'autres exemplaires de cette publication, en indiquant le numéro de catalogue du Ministère LT-048-06-04 :

Centre de renseignements
Ressources humaines et
Développement des compétences Canada
140, Promenade du Portage
Phase IV, niveau 0
Gatineau (Québec)
K1A 0J9
Télécopieur : (819) 953-7260
Courriel : publications@hrsdcc-rhdcc.gc.ca

Médias substitués disponibles sur demande. Faites le 1 866 386-9624 (sans frais) sur un téléphone à clavier.

©Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2004

No de cat. : HS4-11/2004
ISBN : 0-662-68246-7

— Protégez vos pieds!

Malgré la variété et la qualité des chaussures de sécurité qui existent sur le marché, il est toujours surprenant de constater que près d'un accident sur dix survient aux pieds. Dans bien des milieux de travail, le port de chaussures de sécurité est de rigueur étant donné le mauvais état des sols ou les mauvaises conditions de travail.

Pour bien protéger vos pieds, il importe de choisir les chaussures qui sauront vous protéger contre les risques présents à votre poste de travail et non contre n'importe quel risque à n'importe quel poste de travail.

— Quels sont les risques pour les pieds?

Les chaussures de sécurité sont des équipements de protection personnelle qui assurent une protection efficace contre une foule de risques de blessure aux pieds, comme les chocs, l'écrasement et la perforation, mais encore faut-il connaître les risques particuliers à votre travail.

- Les chutes d'objets et le matériel en mouvement sont les principales causes d'écrasement des orteils.
- Les sauts et les chutes de personne entraînent des fractures, des traumatismes et des plaies diverses aux talons, aux chevilles et à presque toutes les parties du pied.
- Les objets pointus peuvent perforer la voûte plantaire.
- Les projections de soudure, de métal en fusion et de liquides corrosifs ou irritants peuvent brûler toutes les parties du pied.



- Les glissades sur des planchers lisses ou sur un terrain inégal occasionnent tout genre de blessure à diverses parties du corps et non pas uniquement aux pieds.
- Le contact avec des éléments conducteurs normalement ou accidentellement sous tension entraîne l'électrocution et peut produire de graves brûlures.
- Les planchers chauds occasionnent des brûlures, le développement de micro-organismes, le ramollissement de la peau et l'apparition de crevasses et d'ampoules.
- Les planchers froids et le froid provoquent des engelures aux orteils.

Alors, avant d'acheter une paire de chaussures de sécurité, dressez la liste des risques que vous voulez éviter. Vous saurez automatiquement quel type de chaussures choisir pour vous protéger.

— Les critères de sécurité de base

Théoriquement, une chaussure de sécurité est une chaussure qui répond à au moins un des cinq critères fixés par l'Association canadienne de normalisation (CSA). Vous pouvez savoir à quels critères répond une paire de chaussures de sécurité en consultant le code alphanumérique de la CSA se trouvant à l'intérieur de l'une d'elles. Il est composé de cinq chiffres ou lettres.



1, 2 ou 0	P ou 0	M ou 0	E, S ou C	X ou 0
-----------	--------	--------	-----------	--------

- 1) Le premier code indique si la chaussure est munie d'un embout, c'est-à-dire d'une coquille qui protège les orteils contre l'écrasement : « 0 » signifie qu'elle n'en a pas, « 2 »

qu'elle résiste à un impact de 90 joules et « 1 », de 125 joules (chute d'un poids de 22,7 Kg).

- 2) Le deuxième code indique si elle possède une semelle qui protège la voûte plantaire contre les perforations « P » ou non « 0 ».
- 3) Le troisième code indique si elle a un protecteur du métatarse contre les chocs et les heurts « M » ou non « 0 ».
- 4) Le quatrième code présente les caractéristiques électriques de la semelle : « E » si elle résiste aux chocs électriques, « S » si elle dissipe l'électricité statique et « C » si elle est conductrice d'électricité.
- 5) Le dernier code n'apparaît que sur les chaussures à porter pour se protéger contre les dents d'une scie à chaîne « X ».

Par exemple si le fabricant de vos souliers de ville avait demandé à la CSA de les évaluer, leur code de sécurité aurait probablement été 000C0 : absence d'embout, absence de semelle anti-perforation, absence de protecteur du métatarse, conducteurs d'électricité et aucune protection contre les scies à chaîne.

Les chaussures de sécurité portent aussi des étiquettes à l'extérieur.



triangle vert : embout de classe 1 avec semelle anti-perforation;



triangle jaune : embout de classe 2 avec semelle anti-perforation;

pas de triangle : pas d'embout;



carré blanc : protection électrique;



carré jaune : protection antistatique;



carré rouge : conductrice d'électricité;



sapin : protection contre les scies à chaîne.

Quelques trucs

- Évitez les embouts en plastique car ils sont moins résistants que les coquilles en acier traité.
- Choisissez de préférence des semelles anti-perforation en acier inoxydable puisqu'elles sont résistantes à la corrosion causée par la transpiration du pied.

— Mais ce n'est pas tout

Vous avez entre les mains une paire de chaussures approuvées? C'est bien. Mais, vous conviennent-elles vraiment? Il existe beaucoup d'autres critères de sécurité qui ne sont pas couverts par la CSA et qui sont pourtant indispensables dans certains milieux de travail.

Manutention de produits chimiques

Si vous manipulez des produits chimiques corrosifs ou irritants, ou si vous travaillez avec des substances pulvérulentes ou chaudes, il est préférable que ces substances n'entrent pas dans vos chaussures. Pour vous protéger, choisissez une chaussure avec une langue fixée aux côtés ou en forme de soufflet.

S'il vous arrive de travailler à des endroits où les surfaces sont recouvertes de produits chimiques, tels que du ciment, des lubrifiants, des dégraissants, des décapants, des solvants ou d'autres produits chimiques en cours de fabrication, demandez à consulter le tableau de résistance des matériaux fourni par le fabricant avant d'arrêter votre choix. Ces produits peuvent facilement détruire les matériaux des semelles et des talons.

Plancher glissant

Il n'y a pas de véritables chaussures antidérapantes. Sur les sols secs et propres, les semelles lisses adhèrent mieux que les semelles à relief. Sur les sols mous, comme la neige, les semelles à gros relief ou munies de crampons sont efficaces. Sur les sols lisses et humides, les semelles à relief modéré offrent une certaine protection car les arêtes du relief cassent le film liquide répandu sur le sol.



Résistance aux limailles métalliques

Dans les ateliers mécaniques, on trouve souvent des limailles de fer sur le plancher et on ne veut pas qu'elles s'accumulent sous les chaussures. Les meilleures semelles contre les limailles de métal sont en Vibram, en crêpe et en Dynatread.

Projection de métaux en fusion

Les soudeurs et autres personnes des fonderies peuvent ajouter des languettes sur le dessus des chaussures pour se protéger des projections métalliques brûlantes et pour éviter que les lacets ne prennent feu.

Saut et terrain inégal

Certains travailleurs doivent souvent sauter pour accomplir leurs tâches, par exemple en descendant d'un camion de livraison, et il est parfois impossible d'aménager une échelle ou un escalier pour éliminer ce geste. Le coup se fait sentir principalement dans les talons et les chevilles. Pour améliorer votre sort, prenez des chaussures avec des talons pleins ou alvéolés en élastomère (talons antichocs) et munies de protège-cheville (bottines basses).

Si le risque de blessure aux chevilles est encore plus élevé et surtout si vous voulez prévenir les entorses en terrain inégal, sur un chantier de construction, par exemple, utilisez des bottes à tige

haute, qui dépasse les chevilles. N'oubliez pas que pour assurer le maximum de protection, ces bottes doivent être lacées au complet.

Résistance à la chaleur et au froid

Si vous travaillez sur des planchers chauds, il existe des semelles anti-calorifiques en bois ou en matériaux isolants multicouches, généralement des élastomères, comme le néoprène, le nitrile chargé de silice et le nitrile acrylique. Elles ont été spécialement conçues pour les travaux à la chaleur : verrerie, fonderie, aciérie, atelier d'usinage et chaudronnerie.

Pour se protéger contre le froid, vous pouvez ajouter une doublure en feutre ou en mouton lainé, sans compter tous les accessoires qui apparaissent dans les vitrines des marchands : claques, bottes d'hiver, fausses semelles, socquettes à l'épreuve de l'eau, crampons à glace, guêtres...

Plancher mouillé

À l'exception du cuir, toutes les semelles résistent à l'eau. Si vous travaillez en milieux très humides ou pour une protection efficace contre les intempéries, des articles chaussants en caoutchouc peuvent être nécessaires.

— Et le confort alors?

Les chaussures de sécurité sont un peu plus rigides que les souliers ordinaires, surtout si elles ont un embout et une semelle d'acier. Quoi de plus désagréable que de porter des chaussures qui font mal au pied ou qui sont inconfortables! Ne considérez pas uniquement les critères de sécurité pour acheter vos chaussures. Pour vous sentir à l'aise de les porter, voici quelques critères de confort.



Le style

Les fabricants nous proposent des modèles de chaussures qui ressemblent parfois à s'y méprendre à des souliers de ville. Il existe des espadrilles de sécurité, des souliers à talons hauts de sécurité, des bottes de cow-boy de sécurité et même des mocassins, des bottes de pompier, des pardessus et des claques de sécurité. Ne vous laissez jamais prendre par le style. Une fois lacées ou attachées, elles ne doivent exercer aucune pression désagréable sur le pied.

Quelques trucs

- Écartez tous les modèles qui sont trop étroits ou trop larges. Les chaussures doivent être adaptées à la forme et aux dimensions de vos pieds si vous ne voulez pas qu'elles vous blessent.
- Écartez tous les modèles dont les embouts ne sont pas assez hauts ou assez larges. Si vous sentez les embouts avec vos orteils, vous serez incapables de supporter vos chaussures dans quelques temps.
- Achetez des chaussures avec le moins de bourrelets et de coutures de décoration possibles. À la longue, ils peuvent vous gêner.
- Assurez-vous que les chaussures sont approuvées par la CSA et non seulement des articles de fantaisie.

L'aération

Une bonne chaussure doit être bien aérée pour assurer l'évacuation de la sueur produite par vos pieds. Cela varie de 3 grammes/heure lorsque vous êtes assis à 15 grammes/heure lorsque vous courez. Une mauvaise aération provoque une augmentation de la température du pied et un ramollissement ou un gonflement de la peau. Voilà un milieu très propice au développement des micro-organismes et à la formation de crevasses et d'ampoules. Sans compter les mauvaises odeurs!

La chaussure qui respire le mieux est la chaussure en cuir pleine fleur à finissage léger, le fameux cuir jaune! Ce cuir est très perméable à la sueur.

Regardez également à l'intérieur de la chaussure. La première semelle devrait être en cuir ou en syndermine d'une épaisseur minimale de 2 mm. Ce sont les meilleures pour absorber la transpiration.

Quelques trucs

- Évitez les cuirs synthétiques, ceux qu'on appelle les poromères. Ils épousent moins bien la forme du pied et ne laissent pas passer l'air.
- Évitez les cuirs traités avec des plastiques, les cuirs épais ou fortement chargés.
- Si vous avez besoin d'imperméabiliser votre chaussure, utilisez des silicones en aérosol. Ils sont efficaces tout en permettant au cuir de respirer.
- Évitez de porter des fausses semelles jetables.

La souplesse

La souplesse est aussi synonyme de confort. Si vous n'avez pas besoin de semelle anti-perforation, choisissez un soulier qui plie facilement. Pour le savoir, c'est simple : marchez avec vos nouvelles chaussures avant de les acheter et cassez-les.



Choisissez de préférence un modèle en cuir assez souple pour s'étendre afin de satisfaire aux variations de volume de vos pieds lorsque vous marchez (de 2 % à 4 %) et à l'enflure de fin de journée. Un petit conseil : achetez vos chaussures au milieu de l'après-midi.

Le poids

Des chaussures trop lourdes augmentent la fatigue et imposent un effort inutile. Une bonne paire de chaussures ne devrait pas dépasser 1 300 grammes.

— Soyez logique

Bref, choisir une bonne paire de chaussures de sécurité est une affaire de logique :

- 1) déterminez d'abord les risques présents à votre poste de travail par une analyse détaillée des tâches et des conditions de travail;
- 2) fixez les critères de protection de base requis pour vous protéger contre les risques identifiés;
- 3) ajoutez vos critères de sécurité personnels : anti-dérapant, anti-acide, anti-huile, anti-froid, anti-chaaleur, etc.;
- 4) choisissez des souliers confortables;
- 5) ajoutez à la toute fin les accessoires supplémentaires dont vous avez besoin.

Et vos pieds se porteront beaucoup mieux.

