

# Quelles chaussures porter en été ?



Sylvie Bédard  
sbedard@asstsas.qc.ca

**L'été arrive à grands pas et c'est le temps de revoir votre garde-robe ! Quels sont les meilleurs choix pour vos pieds ? Les belles sandales confortables ? Ou encore votre nouvelle paire de chaussures en toile à semelle toute mince ?**

**L**e travail en services de garde se fait pour une bonne part debout, que ce soit dans l'aire de jeux, dans la cour ou au parc. Le confort des pieds et des jambes s'avère primordial. Il ne peut être assuré sans considérer ce que vous mettez dans vos pieds ! Trois qualités sont essentielles à vos chaussures : stabilité, confort et sécurité.

Voici les éléments qui feront une différence pour le confort des pieds et le risque de blessures au moment de vous chausser.

**Modèle** | Optez pour une chaussure fermée. Elle offre plusieurs avantages et doit être privilégiée. Elle retient bien la cheville et améliore la stabilité du pied, contrairement aux sandales et aux mules lesquelles sont à proscrire au travail. Les lacets ou les courroies jouent un rôle stabilisateur en permettant d'enserrer le pied à la bonne largeur. La chaussure fermée protège aussi du contact avec les liquides et les objets.

**Talon** | Considérez aussi la hauteur et la forme du talon. Choisissez un talon bas de pleine largeur, car il assure une meilleure répartition du poids au sol lorsque vous êtes debout et sollicite moins les orteils et la plante du pied.

**Semelle** | Examinez la semelle de la chaussure. Le modèle multisport convient à bien des situations : semelle épaisse, molle et antidérapante qui protège des impacts et réduit les risques de glissades. Portez aussi attention au motif de la semelle : les rainures ou sculptures profondes aident à l'adhérence au sol et facilitent la dispersion des liquides.

## CRITÈRES POUR UNE BONNE CHAUSSURE DE TRAVAIL



**Chaussure** : fermée, fibre respirante, talon bas et large, bonne pointure, confortable.

**Semelle** : épaisse, molle, antidérapante.

## Trois qualités sont essentielles à vos chaussures : stabilité, confort et sécurité.

**Composition** | Regardez l'intérieur de la chaussure. La présence de coussinets et d'un support pour l'arche du pied contribue au confort et à la stabilité. Examinez la semelle intérieure et le matériau du dessus de la chaussure (tige). Les fibres respirantes et la possibilité de retirer la semelle intérieure sont des atouts pour mieux gérer l'humidité, au besoin, particulièrement l'été.

**Risques à la sécurité** | Porter la chaussure appropriée doit s'intégrer aux autres mesures mises en place dans votre service de garde pour diminuer les risques de blessures aux pieds et de glissades. Il est judicieux d'inscrire les caractéristiques d'une bonne chaussure dans votre politique interne sur la tenue vestimentaire. Cela facilite le choix de tout le personnel! ●



Photo : iStock.com

### RÉFÉRENCES

CCHST. (2023). *Chaussures de protection*. <https://www.cchst.ca/oshanswers/prevention/ppe/footwear.html>

CSA. (2002). CSA Z195.1-16. *Lignes directrices relatives à la sélection, à l'entretien et à l'utilisation des chaussures de protection*.

CSA. (2014). CSA Z195-14 (Confirmée 2019). *Chaussures de protection*.

Gouvernement du Québec. *Règlement sur la santé et la sécurité du travail*, chapitre S-2.1, r. 13.

## À LA CUISINE : DES CRITÈRES SUPPLÉMENTAIRES

- 1 À la cuisine, le choix de la chaussure doit s'effectuer selon d'autres éléments. La préparation des repas et le nettoyage impliquent la manipulation d'articles lourds, chauds, pointus ou tranchants, ce qui est susceptible de causer des blessures s'ils tombent sur les pieds.
- 2 Le *Règlement sur la santé et la sécurité du travail* stipule qu'un travailleur doit porter une chaussure de protection conforme à la norme CAN/CSA-Z195-14 quand il est exposé à de tels risques. Ces chaussures sont certifiées avoir réussi des tests standardisés de résistance. On les reconnaît par le symbole CSA de l'étiquette colorée cousue sur la chaussure.
- 3 Opter pour un matériau lisse de la tige pour faciliter l'entretien en cas d'éclaboussures.
- 4 Tester le confort de la chaussure avec les bas qu'on prévoit porter au travail. Privilégier la fin de la journée pour les essais. Bien lacer la chaussure. Ne pas oublier d'insérer les orthèses, si elles sont requises. Discuter avec le distributeur pour choisir une semelle résistant au glissement.



### CARRÉ BLEU OU GRIS

CE SYMBOLE DE LA CSA GARANTIT QUE LA CHAUSSURE OFFRE UNE PROTECTION ADÉQUATE CONTRE LES CHUTES D'OBJETS ET DE MATÉRIEL COUPANT ET LES DÉVERSEMENTS DE LIQUIDES.