

CHOISIR UNE CHAUSSURE DE SÉCURITÉ CONFORTABLE

Lors du choix d'une chaussure de sécurité, vous devez vous assurer que celle-ci respecte la norme CSA Z195 :14 (2023). Elle doit assurer une protection contre les risques présents dans les tâches du travailleur, sans plus. Par exemple, une protection contre les chocs électriques n'est pas nécessaire si le risque n'est pas présent pour le travailleur. Les symboles présents sur les bottes permettent d'identifier le niveau de protection.

RECOMMANDATIONS POUR LE TRAVAIL EN POSITION DEBOUT

Le fait de travailler debout sur un plancher dur tel que le béton amène des contraintes pour les travailleurs. Ceci peut causer des douleurs aux pieds, de l'enflure des jambes, des varices, une fatigue musculaire généralisée, des douleurs au bas du dos, des raideurs articulaires de la nuque et des épaules et d'autres problèmes de santé. Il est recommandé de mettre en place toutes les mesures possibles pour diminuer le temps passé debout. Par la suite, le choix d'une chaussure de sécurité confortable est nécessaire.

Les caractéristiques nécessaires pour avoir une chaussure confortable :

- Choisir le modèle le plus léger possible. Un cap en composite est plus léger que celui en acier.
- Choisir une semelle externe flexible. Le composite offre plus de flexibilité.
- La semelle intérieure devrait être amovible afin de pouvoir être remplacée ou séchée.
- Utiliser une semelle intérieure absorbant les chocs. La mousse mémoire peut être un bon choix et permet une répartition de notre poids plus uniforme. Le gel n'offre pas d'avantage particulier et amène une instabilité du pied.
- Les semelles extérieures¹ ayant 2 densités offrent un meilleur confort et une plus grande durabilité.
- La chaussure doit correspondre à la forme de votre pied et laisser les orteils bouger facilement. ➤
- Le talon doit être plus haut que les orteils.
- Le matériel du chausson doit convenir pour votre situation :
 - Le cuir est plus chaud. Il offre une protection contre les liquides et se lave plus facilement.
 - La mèche (tissus souple et aéré) est un matériel qui respire mieux, mais se nettoie moins bien.
- La chaussure doit maintenir le talon en place.
- Elle doit être attachée au-dessus du pied afin d'être stable durant la marche.
- L'arche du pied doit être bien supportée. Au besoin, le confort peut être augmenté par des orthèses faites pour votre pied.
- Si besoin, la chaussure doit avoir un coefficient de frottement correspondant au niveau de glissement du plancher.

ATTENTION!

Le poids du travailleur peut avoir un impact sur l'usure des chaussures de travail. Un travailleur plus lourd peut avoir à changer ses bottes plus fréquemment.

Pensez à changer les bottes même si elles ne montrent pas de signes d'usure visuellement.

Quelques conseils lors de l'essai par le travailleur :

- Ne pas s'attendre à ce qu'une chaussure trop serrée s'étire avec le temps.
- Essayer les deux pieds, car ils n'ont pas toujours la même taille.
- Acheter des chaussures en fin de journée, car les pieds sont généralement enflés à leur maximum à ce moment.
- Essayer les chaussures avec les bas habituellement portés au travail.
- Idéalement, choisir des bas en coton ou en laine.

L'IRSST a produit un guide afin d'aider à choisir les chaussures de sécurité antidérapantes. Consultez le document suivant : <https://pharesst.irsst.qc.ca/fiches/95>

Ils offrent également le service pour tester la résistance au glissement de vos chaussures ou bottes de sécurité : [Chutes et glissades : l'IRSST teste vos semelles!](#)

Document fait par
Dominique Brault, ergonome
Équipe Santé au travail
CIUSSS de la Capitale-Nationale
Janvier 2026