

Comment choisir un tapis antifatique ?

Dans le secteur manufacturier, les postes de travail sont fréquemment conçus pour la position debout. Travailler debout sollicite les muscles des membres inférieurs et du tronc pour lutter contre la gravité terrestre et pour conserver l'équilibre. Cette posture favorise l'apparition plus rapide de la fatigue. Des études montrent que le recours à des tapis ou à des semelles antifatique peut contribuer à réduire la pénibilité de la position debout. Ces produits sont conçus pour faire bouger subtilement la personne ce qui favorise la circulation sanguine et permet de réduire la charge mécanique sur les articulations.

Cette fiche présente les éléments à considérer à l'achat de tapis antifatique afin de faire un choix éclairé selon le type de situation. Attention ! La mention « Antifatique » accolée à un tapis ne signifie pas automatiquement qu'il conviendra à votre lieu de travail.

Comment s'expliquent les douleurs ?

La combinaison d'une position debout et d'une absence de déplacement durant le travail pose un défi pour le confort. À cause de la gravité, le sang a tendance à rester dans les jambes, ce qui provoque une sensation de lourdeur. Lorsque cette position est maintenue longtemps, la fatigue aux jambes peut évoluer en douleur aux genoux et au bas du dos.

Le corps est fait pour bouger. Il est donc préférable d'organiser le travail de telle sorte qu'il y ait des déplacements réguliers et une variation des positions tout au long de la journée.

Aussi, si la nature du travail le permet, il est recommandé d'offrir la possibilité aux travailleur-ses de s'asseoir. Les études prouvent que le maintien d'une position statique cause souvent des inconforts et qu'à l'inverse, le mouvement permet de les réduire.



Postes de travail ciblés

Les principaux employé-es qui bénéficieraient d'un tapis antifatique sont ceux qui doivent maintenir une position debout en demeurant au même endroit pendant de longues minutes, et ce, sans possibilité de s'asseoir. Ceux et celles pour qui leurs tâches n'impliquent aucun ou très peu de déplacement durant la journée s'avèrent aussi de bons candidats.

Principaux objectifs du tapis antifatique

1 Réduire la fatigue générale aux jambes en facilitant la circulation sanguine.

Pour que le sang remonte vers le cœur lorsqu'on est en position verticale, il doit y avoir des contractions musculaires. Les légères instabilités que crée un tapis antifatique procurent des micro-contractions musculaires permettant un apport constant en oxygène aux pieds et aux jambes.

2 Le tapis permet d'amortir les impacts des talons au sol qui surviennent lors de la marche.

Ceux-ci affectent surtout les genoux et la région lombaire. L'ajout d'un tapis peut ainsi soutenir le confort postural dans les postes de travail debout (secteur manufacturier, ateliers, caisses, etc.)

Comment choisir un tapis antifatique efficace ?

Voici les critères à évaluer lors de l'achat d'un tapis antifatique afin de sélectionner celui qui répond le mieux à vos besoins et à votre environnement de travail.

	CRITÈRES	PRÉCISIONS
	Un taux de compression entre 3 et 6 %	Trop mou, il risque de provoquer de l'instabilité qui aggrave la fatigue. Trop dur, l'effet d'amortissement sera insuffisant pour réduire les pressions aux articulations et engendrer les mouvements recherchés des muscles au niveau des jambes. Le polyuréthane et l'éthylène-acétate de vinyle (EVA) sont des matériaux adéquats.
	Épaisseur entre 1/2 et 5/8 pouce (1,25 à 1,6 cm)	Il devrait aussi être muni d'une bordure biseautée pour éviter de créer une butée favorisant les risques de trébuchement.
	Surface texturée ou avec un coefficient de frottement élevé	La surface doit réduire au minimum les risques de glissade: soit par une texture ou une certaine adhérence.
	Dessous antidérapant	Le tapis ne doit pas glisser sur le sol.
	Taille adaptée	En couvrant adéquatement la zone de piétinement, le tapis réduit la fréquence à laquelle on doit y monter ou en descendre, diminuant ainsi les risques de trébuchement. Par ailleurs, un tapis antifatique trop grand ne procure pas ou peu de bénéfice à l'employé-e qui se déplace surtout en marchant. De plus, cela complique le lavage des planchers et risque de nuire à la circulation de chariot à main.
	Adapté à la tâche	Il faut spécifier au fournisseur dans quelles conditions le tapis sera utilisé, par exemple : <ul style="list-style-type: none">› utilisation de produits chimiques;› présence de limaille ou de copeaux;› projections de copeaux chauds ou de tisons;› environnement antistatique, humide (eau, huile, etc.), stérile;› etc.

Limites de l'efficacité des tapis et des semelles antifatigue

Il est important de noter que l'efficacité des tapis et des semelles antifatigue demeure relative. D'autres solutions peuvent également être envisagées pour réduire la fatigue, telles que :

- ✓ Favoriser l'alternance entre la position debout et assise afin de réduire le temps passé en position statique (*la fiche « Travailler assis ou debout » est un bon point de départ pour cette réflexion*);
- ✓ Ajouter une barre ou une tablette d'appui-pied à 6-8 po du sol sous le poste vis-à-vis l'endroit où l'employé-e se situe. Cela permet d'élever une jambe après l'autre en alternance, et ainsi, retarder l'apparition de la fatigue aux jambes et au bas du dos;
- ✓ Envisager la mise à l'essai d'un siège assis-debout si la nature du travail et de l'environnement physique le permet.



Tapis ou semelles antifatigue, quoi choisir ?

Un tapis est plus indiqué quand les déplacements sont limités dans l'espace. Par ailleurs, les semelles sont à privilégier quand les travailleur-ses doivent se déplacer sur une plus grande distance. Ces semelles doivent être remplacées régulièrement (en moyenne *aux 6 à 12 mois selon la durée d'utilisation*).

! ATTENTION

Le fait d'empiler plusieurs tapis antifatigue les uns par-dessus les autres n'est pas indiqué. Certains travailleurs ont rapporté ressentir davantage de fatigue aux jambes dans cette condition. En effet, une surface trop « moelleuse » offre moins de stabilité pour le corps, ce qui augmente l'effort requis pour se tenir debout. Il est toujours préférable de remplacer un tapis trop usé plutôt que d'en mettre un deuxième par-dessus.

Note: L'utilisation simultanée de semelles antifatigue sur un tapis antifatigue pourrait potentiellement occasionner ce même effet.

Mise à l'essai des tapis

Il est fortement suggéré de procéder à une mise à l'essai de différents modèles de tapis. Elle permet à la fois de s'assurer qu'ils sont efficaces pour réduire les contraintes associées à la position debout et qu'ils peuvent convenir aux conditions d'exécution du travail.

Ces essais consistent à faire tester les tapis par les travailleur-ses régulier-ères aux postes concernés et dans des conditions normales d'utilisation. L'essai doit être suffisamment long pour être représentatif de la période de travail causant des inconforts (*typiquement, deux semaines*).

Vérifiez auprès de votre fournisseur la possibilité d'obtenir des échantillons de différents modèles sur une période correspondant à vos besoins.

Il faut que le groupe de travail participant à l'essai soit représentatif. Le tableau apparaissant au bas de la page suivante donne un aperçu du nombre de participant-es aux essais en fonction du nombre total de personnes concernées.

À la page suivante, un court questionnaire est aussi proposé pour recueillir les commentaires de personnes qui ont mis à l'essai les différents modèles de tapis.

Formulaire d'évaluation d'un tapis antifatigue

Date :

Poste occupé :

Évaluation du confort

- › Habituellement, ressentez-vous de l'inconfort associé au fait de travailler debout (douleur, tension, surcroît de fatigue)?
☐ oui ☐ non
- › Aujourd'hui, avez-vous ressenti de l'inconfort associé au fait de travailler debout (douleur, tension, surcroît de fatigue)?
☐ oui ☐ non
- › Si oui, estimez ce niveau d'inconfort par rapport à celui ressenti habituellement:
☐ Moins important ☐ Similaire ☐ Plus important
- › Si non, comment expliquez-vous le fait de ne pas avoir ressenti d'inconfort?
☐ Je ne ressens pas d'inconfort habituellement ☐ Je me suis déplacé fréquemment
☐ L'ajout du tapis a fait la différence ☐ Je ne sais pas

Autre :

Appréciation des tapis

- › Indiquez votre appréciation globale par rapport au tapis :
☐ Insatisfaisant ☐ Satisfaisant ☐ Très satisfaisant
- › Est-ce que la présence du tapis a posé un problème dans la journée?
☐ Oui ☐ Non

Si oui, décrire le problème :

Commentaires

NOMBRES DE TRAVAILLEURS DANS L'ENTREPRISE (N)	<= 6	7-8	9-11	12-14	15-18	19-26	27-43	44-50	>50
NOMBRE D'ÉVALUATEURS (Ns)	N	6	7	8	9	10	11	12	14

Tiré de «Troubles musculosquelettiques du dos et des membres supérieurs - Stratégie évaluation et de prévention des risques». Cellule Publications, Bruxelles, 2007, page 51.

