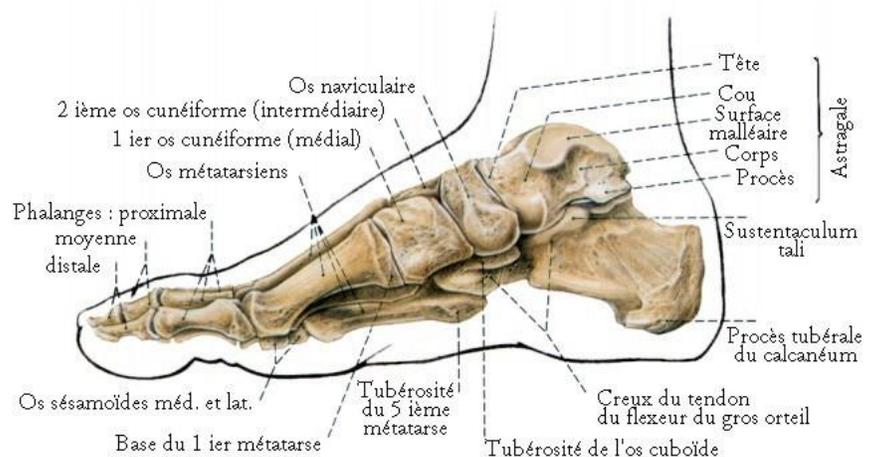


## Protégez vos pieds... Vous en aurez besoin pendant toute votre vie!

### Quelles personnes risquent le plus de se blesser aux pieds?

Peu importe où ils travaillent, que ce soit dans une chaîne d'assemblage d'automobiles, de camions ou d'autobus, une usine de pièces, les chemins de fer, le transport, l'aérospatiale, les télécommunications, une chaîne d'assemblage de composants électroniques, une fonderie, les pêches et la transformation du poisson, une compagnie aérienne, un bureau, un magasin de vente au détail, une mine, un moyen de transport, un hôtel, un restaurant, un établissement de soins de santé... **tous** les travailleurs et travailleuses courent le risque de se blesser aux pieds.



### Comment fonctionnent vos pieds?

Le pied est constitué d'os, d'articulations, de muscles, de nerfs, de vaisseaux sanguins, de tendons et de couches de fascia (tissus conjonctifs). Les os du pied forment une cambrure (aussi appelée « voûte plantaire ») qui est supportée par des ligaments et des muscles. Cette cambrure aide à renforcer et à stabiliser le pied, en plus de lui conférer mobilité et résistance. Lorsqu'une personne se tient debout, marche, court ou saute, la voûte plantaire amortit les chocs et distribue l'énergie avant qu'elle ne soit transférée plus haut dans la jambe. Lorsque les tissus du corps sont agressés, l'enflure ou l'inflammation s'installent. L'inflammation chronique peut découler de l'affaissement de la cambrure du pied, alors que la capacité d'absorber les chocs de la voûte plantaire est rendue

inexistante en raison de pieds plats, de pronation, de supination ou de simple surmenage. La perte de la cambrure du pied provoque également des changements dans la position du genou et de la hanche, rendant ces derniers plus vulnérables à des blessures consécutives au travail debout.

### Causes des maux de pieds

Des tâches mal conçues forçant les travailleuses et travailleurs à se tenir debout pendant de longues périodes peuvent causer des problèmes aux pieds.

Des revêtements de sol froids, durs ou inégaux et non recouverts d'un tapis anti-fatigue ou de tout autre matériau capable d'absorber efficacement les chocs ajoutent au problème. Dans la mesure du possible, les tâches devraient être conçues de façon à permettre une alternance régulière entre la position assise et la position debout. À la fin d'une journée de

### SIGNES ET SYMPTÔMES DE PROBLÈMES

- ⇒ Œdème des pieds et des jambes
- ⇒ Fatigue des pieds, des jambes ou de tout le corps
- ⇒ Décoloration de la peau due à la réduction de la circulation sanguine causée par la position debout
- ⇒ Varices
- ⇒ Arthrite dans les genoux ou les hanches



**N'IGNOREZ PAS CES SYMPTÔMES!**

travail, un grand nombre de travailleuses et de travailleurs sont incapables de distinguer entre la fatigue aux pieds et aux jambes ou de tout l'organisme. Par conséquent, cette fatigue que vous ressentez dans tout votre corps pourrait être due au fait que vous travaillez debout sur vos pieds pendant toute la journée!

## ATTENTION!

La conception de votre tâche peut devoir être revue si :

- ✓ vous êtes debout pendant une grande partie ou la totalité de votre quart de travail, sur des surfaces amortissant peu ou pas du tout les chocs;
- ✓ vous avez peu ou pas de possibilités de vous asseoir pour reposer vos pieds;
- ✓ vos pieds sont mal protégés ou votre voûte plantaire n'est pas supportée;
- ✓ les périodes de repos sont insuffisantes.



## Unifor et l'ergonomie

L'ergonomie est la science qui s'intéresse à la conception des tâches de façon à les adapter à chaque travailleuse et travailleur. En tant que syndicat, Unifor se tient à l'avant-garde dans le domaine de l'ergonomie :

- ✓ en collaborant avec les comités de santé, de sécurité et d'ergonomie, dans le but de convaincre les employeurs de modifier les lieux de travail, les postes de travail, les outils et l'organisation du travail et, ainsi, prévenir les blessures;
- ✓ en négociant des dispositions sur l'ergonomie dans nos conventions collectives;
- ✓ en négociant l'embauche d'experts en ergonomie au niveau national, régional et dans les usines;
- ✓ en négociant des congés pour que nos membres puissent se reposer physiquement et mentalement, car ils en ont besoin et ils méritent;
- ✓ en concevant et en offrant une formation en ergonomie à nos représentants et à nos membres;
- ✓ en menant la lutte pour revendiquer l'adoption d'une réglementation en matière d'ergonomie, tant à l'échelle provinciale que fédérale.

### ***Pour en apprendre davantage***

Vous pouvez en apprendre davantage sur votre dos ou l'ergonomie en contactant le Service de la santé et de la sécurité d'Unifor 115

Gordon Baker road, Toronto (Ontario) M2H 0A8

Téléphone : 416-495-6558

ou: 1-800-268-5763

Télécopieur : 416-495-6552

[Courriel : healthandsafety@unifor.org](mailto:healthandsafety@unifor.org)



