

## Ergonomie

# Tapis anti-fatigue

### Sur cette page

[Qu'est-ce qu'un tapis anti-fatigue?](#)

[Pourquoi utiliser un tapis anti-fatigue?](#)

[Que faut-il considérer en premier lieu lorsqu'une personne travaille debout toute la journée?](#)

[Quand devrait-on recourir aux tapis anti-fatigue?](#)

[Comment choisit-on un tapis anti-fatigue?](#)

---

## Qu'est-ce qu'un tapis anti-fatigue?

Les tapis anti-fatigue sont conçus pour réduire la fatigue attribuable à de longues périodes en station debout sur une surface dure (un plancher de ciment par exemple). Les tapis permettant de réduire la fatigue peuvent être composés de divers matériaux, notamment de caoutchouc, de textiles, de vinyle et de bois.

---

## Pourquoi utiliser un tapis anti-fatigue?

Les tapis anti-fatigue sont souvent utilisés pour réduire les troubles des pieds et des membres inférieurs chez les travailleurs qui demeurent en position debout pendant de longues périodes. Toutefois, le tapis seul ne suffit pas à résoudre le problème. L'inconfort, la fatigue et les douleurs aux pieds, aux genoux ou aux hanches ressenties après de longues heures en station debout sont souvent attribuables à une combinaison de facteurs, notamment la conception du travail, les chaussures du travailleur et le revêtement de sol. Selon des données scientifiques, le fait de demeurer debout pendant une période prolongée peut se révéler particulièrement stressant et fatiguant. Quelle que soit la qualité des chaussures du travailleur et du revêtement de sol, le simple fait de se tenir debout peut occasionner de la fatigue après toute une journée de travail.

---

## Que faut-il considérer en premier lieu lorsqu'une personne travaille debout toute la journée?

Si l'on envisage de recourir aux tapis anti-fatigue, il faut tenir compte d'autres facteurs, notamment les chaussures et le revêtement de sol, mais il faut également prévoir d'autres positions de travail.

- **Changement de position de travail / position debout** : Le travail devrait être organisé de façon à ce que l'employé puisse choisir sa position de travail et en changer fréquemment. En effet, en proposant un siège au travailleur (une chaise ou un tabouret), ainsi qu'un appui-pieds, ce dernier peut choisir parmi diverses positions et passer fréquemment d'une position à une autre.
- **Chaussures** : Les chaussures, si elles sont bien choisies, peuvent limiter les effets néfastes de longues heures de travail en station debout. Il ne fait aucun doute que le choix des chaussures est un élément important pour les personnes qui travaillent debout. Les chaussures doivent offrir un soutien de l'arche et du talon et un coussinage adéquats, tout en demeurant confortables pour la personne qui les porte.
- **Revêtement de sol** : Le type de revêtement employé au travail a également une incidence sur le confort, plus particulièrement les personnes ayant les pieds sensibles. Les planchers durs, sans absorption, comme les planchers de ciment, sont les moins confortables. En effet, marcher sur un plancher dur produit le même effet que de recevoir un coup de marteau sur le talon à chaque pas. Le bois, le liège, le tapis ou le caoutchouc, bref toute matière offrant une certaine élasticité, sont moins durs pour les pieds. De plus, les revêtements plus souples permettent de réduire la fatigue et sont plus sécuritaires lorsqu'ils sont mouillés (moins de chutes et de glissements).

---

## Quand devrait-on recourir aux tapis anti-fatigue?

S'il n'est pas possible d'installer des revêtements plus absorbants, il reste tout de même deux options pour soulager le travailleur : la première, ce sont les chaussures ayant une épaisse semelle isolante et les semelles amovibles qui absorbent les chocs.

La seconde, ce sont les tapis anti-fatigue. Ces tapis absorbent les chocs inhérents à la marche et leur effet de coussin réduit la sensation de fatigue du pied. Toutefois, il faut être prudent lorsque l'on a recours aux tapis, car ils peuvent faire trébucher ou tomber s'ils sont mal fixés.

Un autre type de revêtement, notamment le tapis anti-dérapant, est utile pour accroître la sécurité du lieu de travail et le confort du travailleur. Il se peut toutefois que les travailleurs ressentent une sensation de brûlure ou des douleurs car les propriétés antidérapantes des tapis font en sorte que les chaussures collent au plancher, entraînant ainsi un déplacement du pied à l'intérieur de la chaussure. La friction ainsi produite crée une chaleur qui cause la sensation de brûlure. Les semelles amovibles résilientes peuvent réduire cet inconfort.

En résumé, l'utilisation des tapis anti-fatigue ou l'installation de tapis sur les planchers n'élimine pas entièrement les douleurs aux pieds. Par contre, on peut améliorer les conditions de travail si on combine ces revêtements à une conception adéquate du travail et au port de chaussures de qualité.

---

## Comment choisit-on un tapis anti-fatigue?

Il existe sur le marché de nombreux types de tapis qui sont qualifiés de tapis « anti-fatigue ». Voici les facteurs à prendre en compte lors du choix d'un tapis :

- Connaître le but de l'utilisation du tapis. Un tapis anti-dérapant ou autre n'est pas la même chose qu'un tapis anti-fatigue. Il importe de choisir le type de tapis qui répond le mieux à nos besoins.
- Déterminer l'épaisseur requise du tapis. Un tapis plus souple et plus épais n'est pas toujours le meilleur choix. Il faut choisir un tapis qui possède une certaine élasticité; cependant, le tapis ne doit pas être souple au point où de ne pas permettre à une personne de se tenir debout dans une position confortable.
- Connaître l'environnement dans lequel le tapis sera utilisé.
  - Le tapis ne doit pas être glissant ni risquer de faire trébucher les travailleurs.
  - Les bords du tapis devraient être biseautés (pour prévenir les risques de chute et offrir un accès facile aux charriots).
  - Il se peut que le tapis ait besoin d'être nettoyé. Dans certains secteurs, comme la préparation des aliments, il est important de pouvoir nettoyer adéquatement les tapis.

---

Fiche d'information confirmée à jour : 2022-01-25

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2015-06-24

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.