

5 BONNES PRATIQUES

pour résoudre la plupart des maux de pieds dans les chaussures de sécurité !



JLFPPro

JLF Pro, marque du Groupe JLF, est spécialisée dans la protection du pied en milieu professionnel depuis plus de 40 ans. Bien plus que des produits, nous proposons des solutions pour répondre aux problématiques rencontrées, en lien avec le pied. Il peut s'agir de problématiques de transpiration, de mycoses, de TMS, d'engelures, d'épine calcanéenne, etc

Grâce à notre expérience, construite en fonction des retours des utilisateurs, nous souhaitons partager ce savoir au travers de ce livre blanc. Celui-ci s'adresse aux professionnels de la sécurité en entreprise, aux dirigeants, aux acheteurs,...et a pour but de les accompagner dans la prévention et gestion des maux de pieds au travail. Ce livre blanc traite des principales causes de blessures ou sources d'inconfort et apporte des solutions concrètes, existantes, éprouvées et à moindre coût. Il n'est pas exhaustif. Et si après sa lecture vous avez des questions, nous restons à votre disposition pour y répondre : communication@groupe-jlf.com

Copyright : Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

GROUPE JLF - 4 rue du Président Carnot 69002 Lyon.

01

P. 4 ▶ 7

Le pied : pourquoi est-il si essentiel ?

- **Le pied** : la base de tout
- **Remontons aux origines** pour comprendre d'où viennent les problématiques autour du pied.
- Pourquoi est-il difficile de trouver chaussure à son pied ? Car **nous avons tous des pieds différents** !

02

P. 8 ▶ 13

Les solutions pour répondre aux 5 causes principales d'inconfort et de blessures dans les chaussures de sécurité

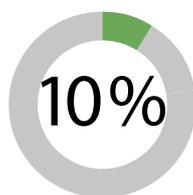
- **Bonne pratique N°1** pour limiter la transpiration, les échauffements de pieds, mycoses etc...
- **Bonne pratique N°2** pour pallier les maux de pied et de dos, liés aux positions et activité de travail
- **Bonne pratique N°3** pour garder des pieds au chaud dans des environnements froids ou extrêmes
- **Bonne pratique N°4** pour éviter le port de chaussures trop grandes
- **Bonne pratique N°5** pour des chaussures toujours bien lacées donc ajustées

03

P. 14 ▶ 15

Renforcer l'efficacité des chaussures de sécurité, c'est aussi réduire vos coûts !

Les blessures professionnelles aux pieds se divisent en deux grandes catégories :



des blessures invalidantes
déclarées sont dues à
des perforations, écrasements,
entorses ou lacérations



des blessures sont
des blessures résultant
de glissades,
chutes,

Ces deux catégories de blessures ne couvrent cependant pas l'ensemble des maux de pieds liés au travail.

D'autres problèmes sont fréquents chez les travailleurs, comme **les callosités, les ongles incarnés, fasciites plantaires ou tout simplement la fatigue des pieds**. Les raisons peuvent être nombreuses : chaussures contraignantes, piétinements, position inconfortable, conditions de travail en extérieur ou intérieur difficiles, surcharge pondérale...

Se chausser correctement est certes important mais ne suffit pas ! Souvent, on incrimine les chaussures en cas de douleurs aux pieds. Mais le confort des pieds dépend d'un trio gagnant : chaussures + semelles + chaussettes. **Ce sont des éléments qui ont une influence importante sur l'efficacité de la chaussure de sécurité et au final sur le bien-être au travail.**

Ce livre blanc vous apportera :

- Une brève présentation du pied pour mieux comprendre les causes les plus courantes à l'origine des blessures et les sources d'inconfort dans la chaussure de sécurité.
- Les conséquences de ces maux de pieds : de la blessure physique aux conséquences financières éventuelles
- Les solutions existantes testées et approuvées, à moindre coût !
- Un aperçu de la législation et des normes existantes autour de la protection du pied tout en présentant la manière dont les équipements de protection individuelle (EPI) peuvent atténuer les blessures ou irritations et ainsi aider les employeurs à respecter la réglementation.

Ce livre blanc met en évidence que la protection des pieds des travailleurs devrait figurer au cœur de la stratégie de santé et de sécurité de tous les employeurs.

Le pied : pourquoi est-il si essentiel ?

Le pied : la base de tout

Le pied est une **structure complexe** qui se compose de 26 os, soit 25% de tous les os du corps, de muscles intrinsèques, de muscles extrinsèques, d'articulations, de ligaments et de tendons. Souvent caché dans la chaussure et la chaussette, il est parfois négligé, voir maltraité. Avec **6 000 à 7 000 pas en moyenne par jour**, les pieds ont une importance fondamentale. D'autant plus que selon l'environnement et la position de travail, les douleurs aux pieds peuvent « remonter » et provoquer

Le pied,
structure complexe
d'une importance fon-
damentale.

des problèmes de dos ou de genou, si ces maux ne sont pas traités à temps. Or, qui dit douleur, dit fatigue et une moindre concentration entraînant un plaisir et une efficacité moindre à travailler, voire un accident de travail si la douleur persiste.

Remontons aux origines pour comprendre d'où viennent les problématiques autour du pied.

Marcher et courir pieds nus sont pourtant naturels et nous apportent de nombreux bienfaits en terme de santé. En effet, grâce à ce simple geste tous les muscles du pied travaillent.

Pied nu, notre pied :

- est libre
- n'a aucune gêne car il n'est pas enfermé
- conserve une souplesse dans les mouvements favorisant ainsi la circulation du sang.



Mais aujourd'hui pour des raisons d'hygiène et de sécurité, il faut porter des chaussures.

Alors les problématiques commencent dès que nous portons une chaussure, composée d'une semelle et d'une tige

Notre pied :

- est contraint dans une position
- a moins de liberté
- et respire peu...

Occasionnant des mauvaises odeurs, mycoses, douleurs sous le pied, ampoules...

Ces problématiques sont accentuées avec le port d'une chaussure de sécurité. Ce milieu fermé peu respirant contraint d'autant plus le pied.

Souvent caché dans la chaussure et la chaussette, les pieds sont parfois négligés, voir maltraités



Pourquoi est-il difficile de trouver chaussure à son pied ? Car nous avons tous des pieds différents !

Les douleurs et les problématiques ne sont pas les mêmes pour chacun, selon notre morphologie.

Nous avons de naissance des morphologies de pied différentes.

Vous êtes plutôt pied égyptien, carré ou grec ?



Pied Egyptien

63%

le plus courant, se caractérise par un gros orteil plus grand que les autres doigts.

Pied Grec

31 %

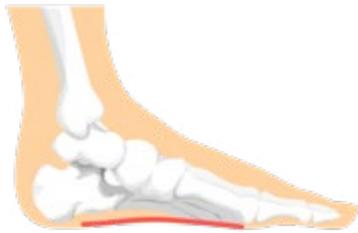
a le gros orteil plus petit que le deuxième doigt

Pied Romain

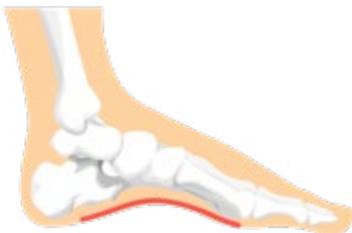
6%

a les 3 premiers doigts tous alignés, voir les quatre premiers orteils. Le cinquième est plus court.

Vous avez plutôt le pied plat, creux ou normal ?



Pied plat



Pied Creux



Pied normal



En fonction de la morphologie du pied, les pressions plantaires ne seront pas les mêmes.

Ces quelques exemples illustrent les principales différences d'anatomies de pieds possibles. Il en existe d'autres, mais ce livre blanc n'est pas à caractère médical. En effet, notre objectif est d'accompagner les professionnels à prévenir des risques autour du pied en entreprise, qui bien souvent relèvent de problèmes d'usage.

Les **principales mauvaises pratiques** couramment observées sont les suivantes :

- Une taille de chaussure de sécurité mal choisie : 80% des utilisateurs ont des chaussures trop grandes
- Un mauvais laçage
- Une protection contre le froid non adaptée
- Un mauvais maintien du pied dans la chaussure
- Des problématiques d'humidité dans la chaussure

Vous l'aurez compris les facteurs possibles d'inconfort du pied dans une chaussure de sécurité peuvent être nombreux et ne sont pas forcément systématiquement liés au choix de la chaussure de sécurité.

Morphologie du pied
+ environnement de travail
+ posture du pied
entraînent des
problématiques d'inconfort voire
des blessures,
différentes d'un utilisateur
à l'autre.

Les solutions pour répondre aux 5 causes principales d'inconfort et de blessures dans les chaussures de sécurité

Découvrez une sélection de produits qui permettra de prévenir les principaux maux de pieds : le choix de la bonne semelle associée à la bonne chaussette vous assure que la chaussure de sécurité sera adoptée !



Le pied est la partie de notre corps qui transpire le plus. Un pied humide est un terrain propice à la prolifération des bactéries entraînant de mauvaises odeurs et le développement des mycoses.

Enfermé dans une chaussure de sécurité pendant au moins 8 heures / jour, le pied a vite fait d'étouffer et de transpirer.

Le pied a donc davantage besoin de respirer dans une chaussure de sécurité !

A cela, peut s'ajouter la chaleur apportée par l'environnement de travail.

En effet, les professionnels du BTP travaillant en extérieur en été, les soudeurs, les métallurgistes,... exposent leurs pieds à des températures extrêmes pour le corps humain.

Choisir une chaussure aux propriétés respirantes. Le choix de la chaussure est aussi important que celui de la chaussette et/ou de la semelle associées !

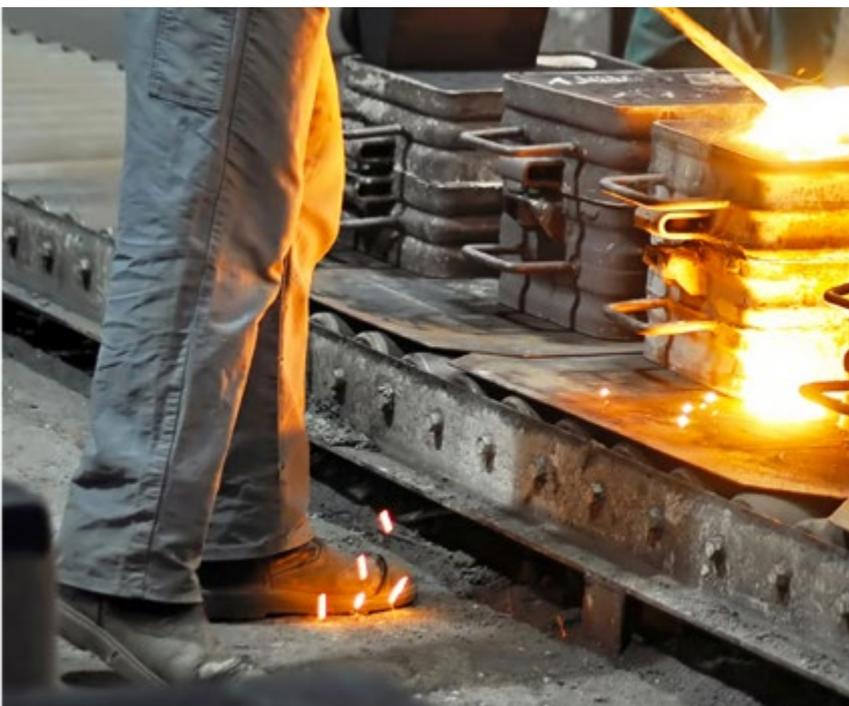
L'exemple d'usage le plus fréquemment rencontré est le port de la chaussette en coton. Le coton absorbe l'humidité. La fibre sature et **transfert l'humidité vers la peau. Avec les frottements répétés, le travailleur ressent une sensation d'échauffement.**

Or l'humidité et la transpiration sont concentrées au niveau du 1^{er} tiers « avant » de la chaussure.

Cette humidité favorise la prolifération de BACTERIES et MYCOSES qui vont contaminer la doublure de la chaussure, la semelle et la chaussette. Au final des démangeaisons – rougeurs peuvent survenir. Ce problème s'il n'est pas traité assez tôt pourra occasionner des pathologies plus sévères telles que des mycoses par exemple.

Bonne pratique N°1

pour limiter la transpiration, les échauffements de pieds, mycoses etc.



La solution JLF Pro :

L'utilisation d'une **chaussette à séchage rapide**, à base de Coolmax® par exemple, permet de limiter les échauffements de pieds, et diminuer l'humidité.

Associée à **une semelle au textile respirant et traitée S3F®** prévenant du développement des odeurs et de la croissance des bactéries et champignons responsables des mycoses vous optimisez l'efficacité.

Utilisez un spray désinfectant désodorisant pour stopper la prolifération des bactéries.

Idéale pour garder les pieds au sec !

FICHES PRODUITS ET DOCUMENTATIONS
À TÉLÉCHARGER SUR NOTRE SITE WWW.JLF-PRO.COM



La position et l'activité de travail sont des sources importantes de maux de pieds. Quelques exemples :

- **Position debout statique** : le pied humain étant conçu pour la mobilité, la station debout est extrêmement fatigante. Le fait de rester debout pendant des heures jour après jour, fatigue les pieds et le corps, risquant de causer des pathologies, bursites, inflammations des articulations des pieds ou d'occasionner des inflammations.

- **Les postes nécessitant de nombreux déplacements** : des pieds très sollicités (distance de 4 à 6 km par jour) entraînent des douleurs au talon et à l'avant des pieds.

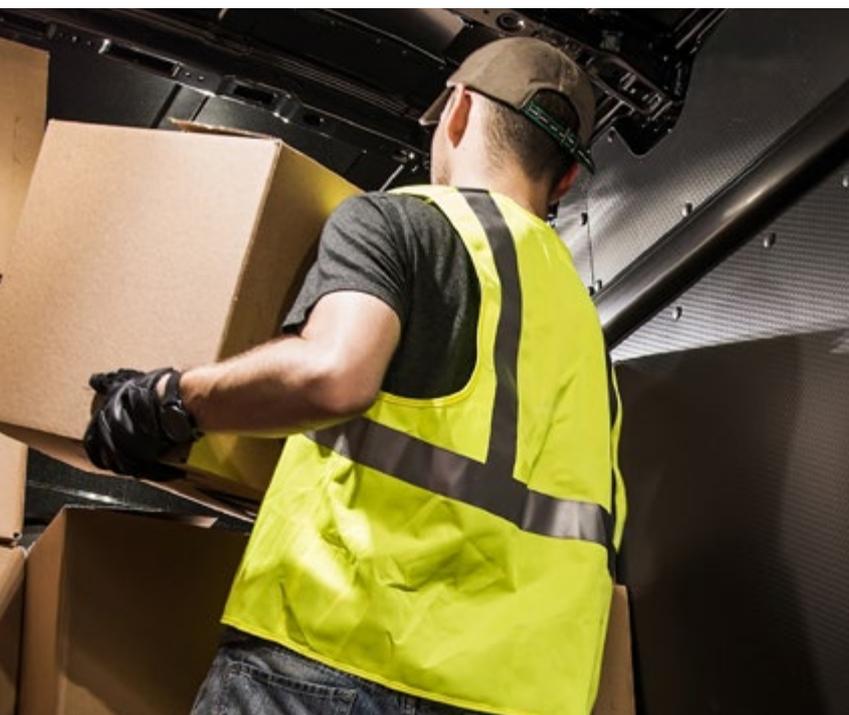
- **Les postes aux positions semi-statiques** : les piétinements et le poids du corps sur l'avant du pied sous les métatarses entraînent des douleurs au niveau du cou-de-pied et à l'avant du pied.

Toutes ces positions peuvent à la longue occasionner des TMS (Troubles Musculo Squelettiques), qui représentent la principale cause des arrêts de travail. Plusieurs millions de journées de travail sont perdues en Europe et ailleurs.

Bonne pratique

N°2

pour limiter les **maux de pied et de dos**, liés aux positions et activités de travail



La solution JLF Pro :

Une **semelle anatomique** avec soutien de la voûte plantaire et inserts en Poron et EVA

- Pour **absorber les chocs et vibrations** tout en redonnant du dynamisme dans la marche
 - Pour un **maintien du pied** grâce à sa forme anatomique et soutien de voûte plantaire
- La semelle Safety Plus est idéale pour les positions statiques, semi-statiques et activité de marche. Associée à une chaussette résistante, telle que la Worker, le confort sera d'autant plus amélioré.

Idéale pour une absorption maximale des chocs !

FICHES PRODUITS ET DOCUMENTATIONS
À TÉLÉCHARGER SUR NOTRE SITE WWW.JLF-PRO.COM





En environnement froid, les pieds sont exposés aux risques de gelures et d'engelures. Sans les bonnes protections, le travail en basse température peut causer de nombreuses blessures ou pathologies.

De nombreux utilisateurs utilisent des bottes fourrées ou des chaussures imperméables en période hivernale et se plaignent malgré tout du froid.

Ce mécontentement est dû à un **mauvais transfert de l'humidité, lié bien souvent à des chaussettes inadaptées.**

L'exemple d'usage le plus fréquemment rencontré est le port de la chaussette en coton type tennis. Le coton absorbe l'humidité créant la sensation de froid.

Bonne pratique N°3

pour garder des **pieds au chaud** dans des environnement froids ou extrêmes



La solution JLF Pro :

Porter une **chaussette en laine** et bouclette pour **isoler du froid**. La laine est réputée pour ses qualités hydrophobes et son apport thermique naturel. Elle sèche également plus vite qu'une chaussette en coton.

Associée à une paire de **semelles en laine** avec film aluminisé apportant chaleur et isolation, celle-ci renforcera l'efficacité thermique de la chaussure.

Idéale pour garder les pieds au chaud !

FICHES PRODUITS ET DOCUMENTATIONS
À TÉLÉCHARGER SUR NOTRE SITE WWW.JLF-PRO.COM



On constate aussi qu'avec le port de chaussures trop grandes, ou un mauvais laçage, le pied glisse vers l'avant, donnant la sensation que la chaussure est trop courte.

Une chaussure trop grande peut provoquer :

- Un décollement du talon : bursites et tendinites
- Un mauvais emboîtement du talon contre le contrefort
- Des douleurs plantaires vulgarisées sous le nom de crampes
- Un pied qui glisse sur l'avant : source d'échauffements.
- Des douleurs au niveau des doigts de pied et du cou-de-pied
- Décalage de l'axe de pliage

Il est donc essentiel de vérifier que la pointure soit réellement adaptée.
Laisser une petite marge de 5 à 10 mm.

Le pédimètre permet
une mesure rapide et précise du
pied, nous vous
conseillons un contrôle
régulier de votre pointure.

Bonne pratique

N°4

pour éviter le port de
chaussure trop grande



Essayer de passer votre doigt derrière le tendon d'Achille. Si votre doigt ne passe pas, c'est que la chaussure est trop petite.



Pédimètre

Besoin d'un pédimètre ?

JLF Pro, met à disposition un pédimètre téléchargeable sur le site pour prendre la pointure de vos collaborateurs.



[Téléchargez le pédimètre](#)



Ténosynovite, hyperkératose, phlyctène... sont les noms barbares des problèmes rencontrés si le laçage de ses chaussures de sécurité est négligé. De plus, les pieds ont tendance à changer de volume lors de température très élevée, comme en été. Un mauvais laçage peut aussi occasionner un manque de stabilité.

Une chaussure aux **lacets peu serrés** devient trop lâche. Le talon se soulève et entraîne la sensation désagréable de perdre sa chaussure, ce qui peut provoquer frottements, et donc : échauffements, transpiration, crampes, corne, callosités, durillons, ampoules, entorse de la cheville ou une ténosynovite des extenseurs (inflammation des tendons sur le dessus du pied).

A l'inverse, **trop serrer les lacets** crée une compression importante sur le pied, entraînant des douleurs et des problèmes de circulation du sang (mauvais retour veineux), avec une sensation de jambes lourdes à la fin de la journée.

Enfin, un **lacet flottant sur le sol** peut provoquer une perte d'équilibre et même provoquer des accidents malheureusement prévisibles, chute ou glissade.

Bien lacer
ses chaussures
représente donc
la première étape
dans la sécurité
sur le lieu de travail.

Bonne pratique N°5

**pour des chaussures
toujours bien lacées
donc ajustées**



Suivez nos guides tuto laçage !



Renforcer l'efficacité des chaussures de sécurité, c'est aussi réduire vos coûts !

Le choix des EPI à porter se fait au cas par cas, en fonction des risques qui ont été identifiés sur le poste de travail, ou pendant la pratique de l'activité. Une fois identifiés, les EPI tels que les chaussures de sécurité sont obligatoires sur le lieu de travail.

Il existe cependant des équipements non obligatoires mais indispensables, comme les semelles, chaussettes, lacets ou crampons. Ils protègent des risques et sont à l'origine de l'efficacité des EPI. Leur importance est trop souvent négligée, alors qu'ils sont pourtant primordiaux.

Par exemple, une chaussure à membrane imper-respirante peut-être couplée à une semelle absorbante traitée S3F® comme la Techni'Gel et une chaussette drainante avec du Coolmax® comme la Fraîcheur. La combinaison des trois éléments permettra au pied de respirer.

Il est donc nécessaire de s'assurer que les EPI utilisés (quand il y en a plusieurs) **sont compatibles entre eux,** pour que l'utilisation de l'un ne diminue pas l'effet de l'autre. Sinon, cela risque d'affecter le confort des collaborateurs qui les utilisent, voire de les mettre en danger. Pour l'éviter, il faut adapter le choix de ses EPI et accessoires pour qu'ensemble, ils augmentent leur efficacité réciproque.

Pour ne pas faire d'erreur dans le choix de vos équipements de protection, **JLF Pro vous invite à demander une prescription personnalisée,** qui analysera vos besoins et sera à même de vous proposer les solutions les plus adaptées à votre activité.



Le choix de la bonne semelle associée à la bonne chaussette répond à tous les besoins de votre entreprise.



Semelles



Chaussettes



Spray

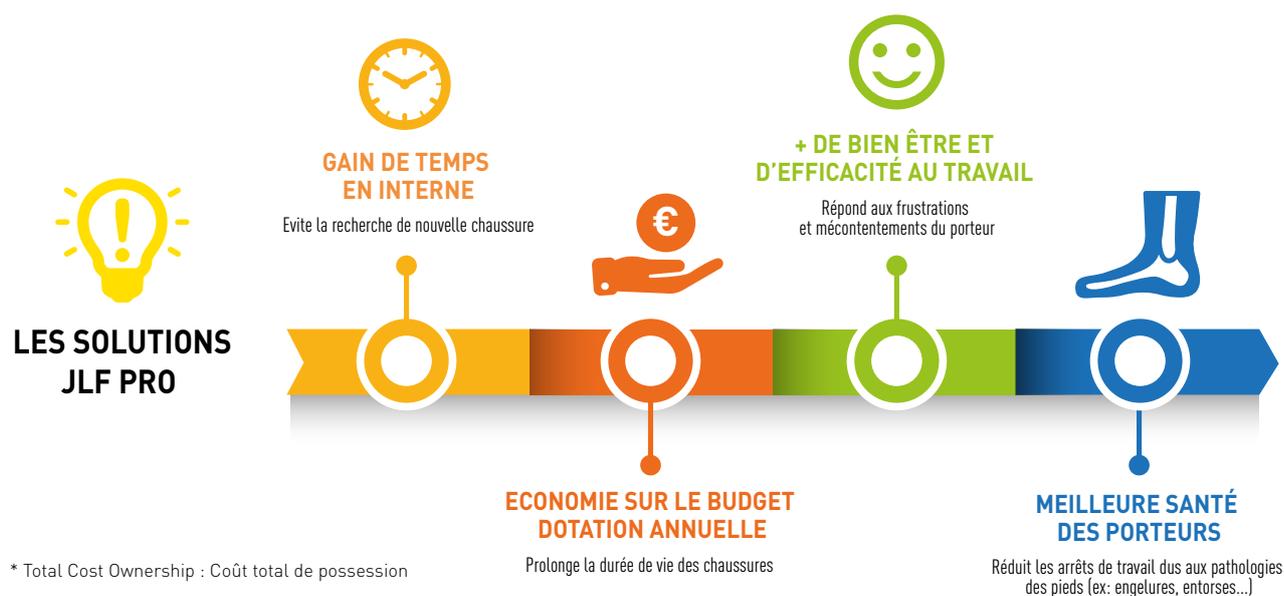


Lacets

Grâce aux Solutions JLF Pro vous trouverez un équipement qui permet une plus grande polyvalence des chaussures de sécurité : il est possible d'utiliser une seule paire de chaussure toute l'année, et d'adapter la chaussette et/ou la semelle à la saison, une plus chaude pour l'hiver, ou une plus respirante pour l'été.

Vous évitez ainsi le rachat d'une nouvelle paire de chaussure alors que les solutions se trouvent dans le choix du bon combo chaussette / semelle.

Le 1^{er} effet des solutions JLF Pro sur la réduction de votre budget EPI



PRESCRIPTION PERSONNALISÉE GRATUITE EN LIGNE :

répondez à un questionnaire qui nous permettra de vous prescrire la bonne solution. Et pour en être convaincu, nous vous envoyons des échantillons gratuitement pour test !

FICHES PRODUITS ET DOCUMENTATIONS À TÉLÉCHARGER SUR NOTRE SITE WWW.JLF-PRO.COM

Retrouvez aussi nos conseils, actualités et informations liés à l'univers de la protection des pieds et des mains sur notre BLOG et au travers de nos newsletters.

Choisir les produits JLF Pro, c'est la garantie de produits adaptés et conformes aux usages professionnels !

Tous nos produits sont testés pour répondre aux besoins les plus exigeants.
Normes ISO 20344 : 2011§7.2 résistance à l'abrasion, Norme ISO 20344 : 2011§6.12 capacité d'absorption / résorption d'eau des matériaux pour semelles de propreté, Norme Norme ISO 20344 : 2011§5.10 : chaussures antistatiques.

A black and white photograph showing a pair of feet being examined by two hands. The hands are positioned over the feet, with fingers spread, suggesting a medical or professional inspection. The background is dark.

JLF Pro spécialiste de la protection du pied en milieu professionnel depuis plus de 40 ANS

JLF Pro œuvre chaque jour pour la protection et le confort des pieds

JLF PRO répond avec efficacité et simplicité aux besoins de vos salariés, aux risques potentiels ainsi qu'à chaque environnement de travail même en cas de conditions extrêmes.

En effet, protéger les pieds de vos salariés sur leur poste de travail, c'est plus qu'un besoin, c'est une priorité pour éviter les risques : brûlures, maux de dos, irritations, TMS... qui peuvent conduire à des arrêts de travail. En prenant des risques pour la santé de vos salariés, vous prenez aussi des risques pour votre activité avec une baisse de votre productivité.

C'est pourquoi chez JLF Pro, le confort est une priorité absolue pour le bien-être au travail en prenant soin des pieds de vos collaborateurs autant que de votre budget.

En associant solutions EPI de hautes-technicités, prévention et expertise-conseils personnalisés, nous vous proposons un accompagnement clé en main, unique sur le marché, au service du bien-être quotidien de vos salariés.