

TAPIS ANTIFATIGUE



A quoi sert un tapis anti-fatigue ?

Un tapis anti-fatigue est un équipement de protection destiné à réduire la fatigue provoquée par les longues périodes passées en position debout sur une surface dure. Ils sont notamment très utiles dans les milieux industriels où les travailleurs sont amenés à effectuer leurs tâches debout sur des sols en béton.

Lorsqu'une personne se tient debout pendant une durée prolongée, elle contracte ses muscles en continu, ce qui provoque une perturbation de la circulation sanguine, une fatigue et des problèmes au niveau du dos, des jambes et des pieds. Les douleurs lombaires sont fréquentes chez les employés passant de nombreuses heures debout chaque jour.

Ces tapis peuvent être constitués de plusieurs matières et bénéficier de plusieurs types de protection correspondant à l'environnement dans lequel ils sont placés (protection anti-feu, milieux alimentaires, milieux humides, etc.). Les tapis anti-fatigue permettent de prévenir les troubles musculo-squelettiques qui peuvent toucher les pieds et les membres inférieurs des employés qui conservent une station debout de manière prolongée et fréquente. Ils améliorent la productivité au sein de l'entreprise et permettent une réduction des coûts liés aux maladies et douleurs subis par les travailleurs.

Quels sont les avantages d'un tapis anti-fatigue ?

Le tapis anti-fatigue crée une légère instabilité qui permet de faire osciller le corps de l'utilisateur en sollicitant les muscles de ses jambes. L'opérateur bouge ainsi inconsciemment ses pieds, même en position statique, ce qui lui permet de soulager ses articulations et de relancer sa circulation sanguine.

L'installation d'un tapis de sécurité entraîne plusieurs bénéfices :

- Une atténuation du contact avec le sol, qui rend le travail plus confortable
- Une meilleure circulation du sang et oxygénation du cœur
- Une posture plus équilibrée entre les deux pieds
- Une diminution de la fatigue et des douleurs chroniques
- Moins de risques de chutes et de glissades
- Une isolation phonique vis-à-vis des machines et des chutes d'objets
- Une barrière contre le froid
- Une protection du sol en amortissant les chocs

Quels sont les critères de choix pour un tapis anti-fatigue ?

Plusieurs critères de choix interviennent lorsqu'il s'agit d'investir dans un tapis anti-fatigue pour la sécurité et le confort des salariés.

Les critères de sécurité pour les tapis anti-fatigue

Pour assurer la sécurité des salariés, des critères généraux s'appliquent aux tapis anti-fatigue :

- Le tapis doit couvrir l'ensemble du poste
- Il doit être bien fixé au sol et ne pas se déplacer ni glisser
- Il comporte des bords en biseau pour éviter les chutes et permettre l'accès des chariots

L'épaisseur et la souplesse du tapis de sécurité

Il n'est pas forcément plus confortable pour les salariés d'opter pour un tapis très épais ou très souple : il doit posséder une certaine élasticité mais permettre une position debout confortable, sans que le travailleur ne se sente affaissé.

L'environnement où le tapis est positionné

En milieu humide, le tapis ne doit pas être glissant : il doit présenter des propriétés antidérapantes. Le tapis peut également présenter une surface ajourée pour permettre le drainage des liquides.

En milieu sec, le tapis anti-fatigue peut présenter une surface granuleuse, à bulles ergonomiques, striée ou bien en tôle de diamant.

Il est également possible que l'environnement dans lequel est situé le tapis doive répondre à des normes particulières en matière d'hygiène (cuisine, industries pharmaceutiques, etc.).

Les dangers présents dans l'environnement de travail

Les dangers présents dans l'environnement où est installé le tapis doivent également être considérés, pour établir si le tapis devra présenter des propriétés antistatiques ou une résistance au feu par exemple.

Lorsque des liquides, hydrocarbures ou huiles peuvent être renversés sur le tapis, il convient de veiller à ses propriétés antidérapantes et à sa résistance aux produits chimiques. La présence d'ouvertures permettant l'évacuation des fluides est également essentielle.

La circulation sur le tapis

Pour choisir un tapis anti-fatigue, il convient aussi de considérer la circulation qui a lieu sur le matériel : combien d'ouvriers peuvent y marcher ? à quelle fréquence ? du matériel roulant doit-il y être manipulé ? Dans ce cas, il faudra veiller à ce que la souplesse du tapis ne soit pas trop importante, pour permettre au matériel de pouvoir rouler sans encombre.

Quelle démarche adopter pour les travailleurs conservant une station debout ?

Le recours à un tapis industriel ou anti-fatigue ne règle toutefois pas tous les effets néfastes sur la santé d'une position debout.

Comme pour tous les équipements de protection des travailleurs, le recours à ce type de matériel ne doit intervenir qu'après avoir pensé les tâches pour éviter les dangers, notamment à travers la conception du travail, la répartition des tâches et l'aménagement de l'espace de travail. Les employés doivent pouvoir choisir leur position de travail et en changer fréquemment : il est notamment conseillé de leur proposer du mobilier ergonomique, tel qu'un siège ou un repose-pied.

Le revêtement de sol utilisé a notamment un rôle important. Les planchers durs, sans absorption, comme le ciment, sont les moins confortables. D'autres matières sont plus souples et permettent d'être moins douloureuses pour les pieds : bois, liège, tapis ou encore caoutchouc. En cas de milieu humide ou fréquemment mouillé, les sols assez souples sont également recommandés car ils sont moins glissants.

Les chaussures sont également un équipement important pour la prévention des TMS liés à la station debout. Elles doivent soutenir l'arche du pied et le talon, apporter un amorti suffisant et rester confortables et adaptées à la tâche effectuée par l'utilisateur.