INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

COIFFURE ET SANTÉ

SOMMAIRE

**Pour vous informer de façon claire et pratique,
10 fiches vous sont proposées :**

1 • LES FONDAMENTAUX
DE LA SANTÉ DANS LA COIFFURE

2 • LE DOS

3 • L'ÉPAULE ET LE COUDE

4 • LES MAINS

5 • LES JAMBES

6 • L'APPAREIL RESPIRATOIRE

7 • LE CORPS

8 • LE MENTAL

9 • SANTÉ ET SALON DURABLES

10 • GUIDE SANITAIRE COVID-19

11 • LABEL MON COIFFEUR S'ENGAGE

12 • ANNEXE

ET SI ON PARLAIT DE SANTÉ DURABLE POUR LES COIFFEURS ?

Avec les nouvelles techniques, les nouveaux produits et services, votre métier de coiffeur est en constante évolution.
Il requiert des qualités professionnelles et personnelles sollicitées chaque jour par une clientèle de plus en plus soucieuse de qualité. Pour préserver votre forme et votre corps sur la durée, il est indispensable de bien vous connaître et adopter des comportements et des postures adaptés. Ce guide vous donne tous les outils pour une meilleure santé active au travail et dans votre vie quotidienne.

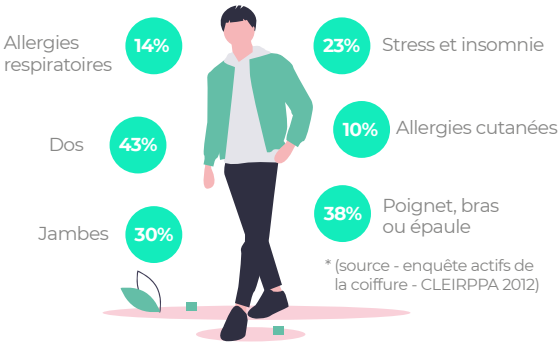
INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

LES FONDAMENTAUX DE LA SANTÉ DANS UN SALON DE COIFFURE

Mieux connaître pour mieux agir !

3 coiffeurs sur 4 déclarent avoir au moins un problème de santé alors que la population des coiffeurs est globalement jeune (la moitié a moins de 30 ans et un tiers moins de 25 ans)

Les problèmes de santé des coiffeurs



* (source - enquête actifs de la coiffure - CLEIRPPA 2012)

QUELS CHANGEMENTS AVEC L'ÂGE ?

A PARTIR DE 40 ANS, LES COIFFEURS SONT DAVANTAGE TOUCHÉS PAR LES TMS

57% **des quadragénaires**

74% **après 50 ans**

50% **problèmes de dos**

42% **problèmes de jambes**

Les problèmes de santé, la dureté physique et psychique du métier sont les principales raisons invoquées par les coiffeurs jusqu'à 50 ans et qui les obligent à quitter le métier.

LES APPRENTIS AUSSI

S'ils sont moins touchés que leurs ainés par les problèmes de TMS (18%) ou de jambes (19%) ils sont autant concernés par les autres problèmes (stress, insomnies, allergies, etc.).

ET LES COIFFEURS RETRAITÉS ? *

Les trois premiers risques de santé des coiffeurs retraités sont similaires à ceux des actifs :

- arthrose ou arthrite **(39%)**
- douleurs au dos **(34%)**
- douleurs aux jambes **(29%)**

* (source - enquête allocataires de la coiffure - CLEIRPPA 2012)

» Seulement 1 apprenti sur 3 dit n'avoir aucun problème de santé

Une prévention santé durable est déterminante durant la période d'activité d'autant qu'elle a des conséquences positives majeures sur la santé des retraités. Chacun doit se sentir acteur de sa santé, de son bien-être et de sa condition physique à long terme.

LES TMS EN PROGRESSION

LA 1ÈRE CAUSE DE MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES CHEZ LES COIFFEURS

Un coiffeur sur deux est concerné.

LES PARTIES DU CORPS LES PLUS TOUCHÉES

47% poignet, main, doigt
28,6% épaule
14,2% coude
8,3% atteintes multiples
1,7% genoux
0,3% cheville

LES FACTEURS DU MÉTIER DE COIFFEUR, CAUSES DES TMS

- la station debout (9/10 èmes du temps de travail) et les piétinements
- les positions penchées en avant
- l'appui sur un pied
- les bras levés au dessus du plan des épaules
- les torsions des poignets (coupe) et les rotations (brushing)

MAL DE DOS, MAL DU SIÈCLE

8 personnes sur 10 au cours de leur vie sont concernées par le mal de dos.

» 1 coiffeur en activité sur 2 déclare avoir des problèmes de dos.

LES TMS ET VOUS, TESTEZ-VOUS !

LOCALISER VOS DOULEURS	OUI	NON
Avez-vous des maux de dos ?	1	0
Avez-vous des maux des membres supérieurs (épaule, coude, poignet, main, doigts) ?	1	0
Avez-vous des maux des membres inférieurs (genoux, chevilles) ?	1	0
Avez-vous les jambes lourdes ?	1	0
SI TOTAL 0 : ARRÊTEZ LE QUESTIONNAIRE	1	0
FRÉQUENCE DES DOULEURS – VOS DOULEURS SONT-ELLES ?		
Permanentes	3	0
Fréquentes	2	0
Occasionnelles	1	0
DURÉE DES DOULEURS		
Vos douleurs quand elles sont présentes, durent-elles en moyenne plus d'une heure sur 24 h ?	1	0
MOMENT D'APPARITION DES DOULEURS – VOS DOULEURS APPARAISSENT-ELLES ?		
Après vos heures de travail	1	0
Quand vous vous levez	1	0
Quand vous dormez	2	0
CIRCONSTANCES D'APPARITION DES DOULEURS – LES DOULEURS APPARAISSENT ESSENTIELLEMENT ?		
Lors de mon activité professionnelle ?	1	0
Lors de la pratique d'une activité de loisirs autre que le sport	1	0
Lors de la pratique d'une activité sportive	1	0
Lors de certains gestes	1	0
Autre	1	0

Si vous avez plus de 5 points, il est important de vous faire aider pour gérer vos douleurs.

Si vous avez entre 4 et 5 points, quelques conseils vous permettront de mieux gérer vos douleurs et d'éviter qu'elles se développent ! Ce guide peut vous aider.

Vous avez entre 0 et 3 points, vous n'avez pas de problème de douleurs (ou de temps en temps), quelques conseils préventifs vous éviteront d'en avoir ! * (source - baromètre TMS - Vital Campus 2011)

ALLERGIES RESPIRATOIRES ET CUTANÉES

CHIFFRES CLÉS *

- **2** coiffeurs sur **10** concernés
- **1** salarié coiffeur sur **10** déclare des allergies cutanées
- **1** salarié coiffeur sur **10** déclare des allergies respiratoires
- **7%** à **10%** des victimes d'asthme professionnel sont coiffeurs

La proportion de femmes touchées par l'asthme professionnel tous métiers confondus est passée de 37% en 1998 à 44% en 2003 et 57% en 2008.

Dans la coiffure près de 30% des femmes sont atteintes d'asthme professionnel.

On constate une hausse des cas chez les coiffeuses qui manipulent des persulfates alcalins.

* (sources - enquête actifs de la coiffure - CLEIRPPA 2012 et réseau national de vigilance et de prévention des pathologies professionnelles - RNV3P)

LES 2 MANIFESTATIONS CLINIQUES DES RISQUES CUTANÉS

Dermatose d'irritation (rougeur sur le dos des mains et/ou entre les doigts).

Eczéma de contact allergique type prurit (démangeaisons) ou des lésions (mains, poignets avec risque d'extension (avant bras, visage).

LES SOURCES D'ALLERGIES

Les produits de coloration, décoloration, de permanentes, et les shampooings contiennent des substances allergisantes pour la peau, les yeux et les voies respiratoires. Ces substances peuvent être la source de rougeurs, d'eczémas de contact (mains), de picotements du nez et de la gorge, de gênes respiratoire, d'asthme et de céssité en cas de non respect des consignes d'utilisation.

La prévention est déterminante (entretien de la peau, port de gants, etc.) et elle doit commencer dès l'apprentissage.

LE STRESS

1 coiffeur sur 4 reconnait avoir des problèmes de stress et d'insomnie alors que la population des coiffeurs est globalement jeune.

LES CAUSES MAJEURES DE STRESS

Une clientèle de plus en plus exigeante :

- soucieuse de qualité
- pressée (exigence de rapidité et absence d'attente)
- bien informée sur les produits et techniques
- aux attentes d'écoute fortes

Le management :

- un rythme de travail soutenu
- la pression du chiffre d'affaire

Prévenir et gérer son stress

=

Durer efficacement dans le métier

DÉVELOPPEMENT DURABLE ET SANTÉ AU TRAVAIL

La santé, un des piliers du développement durable.

Les critères pour choisir un salon concernent en partie les mesures liées aux aspects de la prévention de la santé (des allergies et des TMS notamment) et des conditions de travail (la qualité de l'air, l'ambiance sonore et l'éclairage).

La priorité donnée à ces mesures est d'autant plus importante que les problèmes de santé sont, rappelons-le, une des principales raisons pour quitter le métier !

* (source - enquête actifs de la coiffure - CLEIRPPA 2012)

LE DOS

Près de 4 personnes sur 5 souffrent un jour de lombalgies.

La lombalgie

Première cause de handicap avant 45 ans, la “lombalgie” est la forme de mal de dos la plus fréquente. Les vertèbres lombaires sont constamment sollicitées et soutiennent une part importante du poids corporel, ce qui en fait une région fragile. Dans le métier de coiffeur, toute la colonne vertébrale est concernée.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

La lombalgie est le terme médical qui désigne les douleurs du bas du dos, jusqu'aux vertèbres lombaires. Plus de 80% des personnes souffriront un jour ou l'autre de lombalgie et la prévalence de ce mal ne cesse d'augmenter. Elle peut survenir à tous les âges, avec des pics d'apparition à l'adolescence et autour de 45 ans.

LES FACTEURS PRÉDICTIFS PROFESSIONNELS

La station debout et le piétinement incessant autour du fauteuil du client provoquent un stress important dans le bas du dos, aggravé par le sol généralement dur du salon qui oblige les coiffeurs à bloquer les genoux.

La position au bac à shampooing

En général le coiffeur est placé derrière le client, certains préfèrent, lorsque c'est possible, se placer à côté du bac et non derrière, ce qui réduit la flexion du tronc vers l'avant mais augmente les rotations. La réalisation d'un shampooing engendre les postures les plus défavorables :
le buste est incliné vers l'avant et penché sur le côté, l'inclinaison entre rachis cervical et dorso lombaire est importante, elle varie entre une position penchée incorrecte et une position quasi redressée.

Lors de la coupe, les attitudes en cyphoses et cyphoses scolioses sont fréquentes, les angulations entre le rachis cervical, dorsale et lombaire sont importantes. L'appui sur un pied est fréquent et les mauvaises postures sont accentuées pendant les phases particulières (contour des oreilles et nuque).

Lors de la permanente et coloration, les angulations au niveau de la colonne sont importantes. La colonne cervicale est la plus sollicitée en raison des torsions et rotations réalisées par le corps pour accèder au matériel présent sur la tablette.

LES FACTEURS PRÉDICTIFS EXTRA-PROFESSIONNELS

- **l'avancée en âge augmente la fréquence des lombalgies**
- **l'obésité**
- **le tabagisme**
- **la durée de l'arrêt de travail**
- **le facteur psychologique, le terrain dépressif, la sensation d'être toujours "malade"**
- **l'insatisfaction au travail (auto-évaluée par le coiffeur)**
- **la sédentarité ou l'absence d'activité physique adaptée**

AGIR

» La prévention de ces risques passe par des exercices de renforcement de la colonne vertèbrale, des postures adaptées et une amélioration de la statique par une activité physique régulière.

DES RÈGLES D'OR POUR SOULEVER CORRECTEMENT UNE CHARGE

un carton de produits de coiffure, par exemple :

1. S'étirer le dos
2. Positionner et verrouiller correctement son bassin
3. Positionner son dos pour appliquer l'autograndissement pour diminuer l'importance des courbures physiologiques dans le but d'une bonne répartition de la pression de chaque disque intervétébral
4. Activer ses abdominaux et ses fessiers
5. Utiliser la flexion des jambes et non l'inclinaison du dos et prendre toute charge le plus près possible du corps (pour la manutention)

Les membres vont ainsi pouvoir s'articuler autour du dos, le pilier stable du corps.

LE MOUVEMENT

Dès que vous en avez la possibilité, marchez : la position statique est mauvaise pour le dos mais également pour les jambes.

LA POSITION AU BAC À SHAMPOOING

Variez les positions si possible, adoptez une fente avant ou un appui pubien.
Il est conseillé de placer ses pieds sous le bac afin d'éviter au maximum la flexion avant ou de travailler de côté et d'ajuster la hauteur du bac de travail.

LORS DES PHASES TECHNIQUES

Pensez à la bonne position, n'hésitez pas à demander à votre cliente de se positionner dans les bonnes conditions pour elle et pour vous ! Evitez au maximum l'appui sur un pied.

» Pour ramasser au sol une charge légère, pratiquez le mouvement du balancier (jambe en arrière) ou du chevalier servant (genou au sol)

TESTEZ-VOUS !

» **Un salon équipé de matériels ergonomiques (sièges et bacs de lavage, ciseaux, etc.) aide à prévenir les douleurs du dos. Pour plus d'informations sur le sujet, consultez la fiche "Santé et salon durables" de ce guide.**

PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS	OUI	NON
Je suis plutôt de nature détendue	☐	☐
Je pratique une activité physique	☐	☐
Je fais toujours attention quand je me baisse	☐	☐
J'effectue des échauffements avant toute activité	☐	☐
Dans le salon, dès que j'ai la possibilité, je marche	☐	☐
J'ajuste systématiquement la hauteur du bac	☐	☐
Quand je dois soulever un carton, je fais attention au geste et ma posture	☐	☐
Je fais attention d'être toujours bien sur mes deux pieds quand je coupe	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS "NON", VOUS AUGMENTEZ VOS RISQUES DE DOULEURS AU NIVEAU DU DOS.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS.
Devant toute douleur, n'attendez pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

L'ÉPAULE ET LE COUDE

Les TMS des épaules (28,6%) et des coudes (14,2%) sont les deux TMS les plus fréquemment déclarés, après ceux des mains (mains, doigts et poignets).

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

LES COIFFEURS SONT PARTICULIÈREMENT EXPOSÉS À CES TMS dans la mesure où ils sont amenés dans l'exercice de leur métier à effectuer des gestes nécessitant technique, concentration et précision.
Ces gestes de coupe et autres soins répétitifs, asymétriques et effectués à bout de bras, sont à l'origine de problèmes articulaires des épaules et/ou des coudes (tendinites).

PRINCIPAUX FACTEURS À L'ORIGINE DES TMS DES ÉPAULES ET DES COUDES CHEZ LES COIFFEURS

Facteurs biomécaniques :

- positions angulaires articulaires extrêmes
- manipulation d'objets ou d'outils d'un poids excessifs
- répétitivité des gestes
- travail en position statique maintenue

Facteurs liés à l'organisation du travail ou au stress au travail :

- pauses insuffisantes
- manque d'alternance dans les tâches
- absence de marge de manœuvre
- travail sous pression de temps
- exigence de qualité
- perception négative du travail

La combinaison de plusieurs facteurs majore le risque de ces TMS.

» Ne laissez pas la douleur s'installer car elle peut être fortement invalidante.

AGIR

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES :

- avoir une activité physique adaptée en faisant des exercices qui stimulent les rythmes cardiaque et respiratoire (marche, course, vélo, natation, etc.)
- renforcer les muscles
- faire des exercices d'échauffement de tout le corps avant le travail ou le sport
- faire des pauses régulières

LA PRÉVENTION "ÉPAULE AU TRAVAIL" :

- éviter toutes les positions entraînant une élévation, une abduction ou une asymétrie de l'épaule
- choisir des outils de travail adaptés

LA PRÉVENTION "COUDE AU TRAVAIL" :

- éviter toutes les positions entraînant une surélévation du coude mais surtout aux mouvements d'extension du poignet, des doigts et de la supination (coupe, brushing, coloration, etc.)
- choisir des outils de travail adaptés

QUELQUES EXERCICES PRATIQUES

Exercices recommandés si vous êtes sujet aux tensions et contractures au niveau de la nuque et de l'épaule, aux tendinites, douleurs au niveau de l'épaule.

1 RECENTRAGE DE LA TÊTE HUMÉRALE (DE L'ÉPAULE)

Lorsque l'épaule est en souffrance, il se produit une élévation de l'épaule, elle-même responsable de douleurs.

- reposer l'avant-bras ou la main sur un support
- abaisser uniquement la partie haute de l'épaule et maintenir cette position 5 secondes
- répéter l'exercice 10 fois

2 LA DÉTENTE DE L'ÉPAULE

Les muscles autour de l'articulation de l'épaule forment la coiffe des rotateurs. Le muscle supra-épineux est le premier à souffrir et à se rompre lors de problèmes inflammatoires.

- prendre un appui antérieur
- saisir un objet de 500 g à 1 kg
- réaliser de petits cercles pendant 30 secondes à 1 minute en relâchant au maximum l'épaule

TESTEZ-VOUS !

» **Un salon équipé de matériels ergonomiques (sièges et bacs de lavage, ciseaux, etc.) aide à prévenir les douleurs des épaules et des coudes. Pour plus d'informations sur le sujet, consultez la fiche "Santé et salon durables" de ce guide.**

PRENEZ SOIN DE VOS ÉPAULES ET DE VOS COUDES	OUI	NON
Je suis plutôt de nature optimiste et gaie	☐	☐
J'effectue des exercices qui stimulent les rythmes cardiaque et respiratoire (marche, course, vélo, natation, etc.)	☐	☐
Dès que je le peux j'effectue une pause pour soulager mes épaules et coudes	☐	☐
J'effectue des échauffements avant toute activité	☐	☐
J'évite au maximum dans mon métier toutes les positions entraînant une élévation de l'épaule	☐	☐
J'ai choisi des outils de travail ergonomiques qui me sont particulièrement adaptés	☐	☐
Quand je dois descendre un objet lourd et/ou encombrant, je fais attention à mes épaules et coudes	☐	☐
J'évite au maximum dans mon métier toutes les positions entraînant une surélévation du coude (coupe, brushing, coloration, etc.)	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS "NON", VOUS AUGMENTEZ VOS RISQUES DE DOULEURS AU NIVEAU DES ÉPAULES ET DES COUDES.

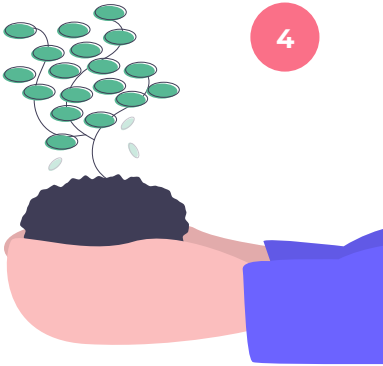
POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRENEZ SOIN DE VOS ÉPAULES ET COUDES.
Devant tout problème avec votre épaule et/ou coude n'attendez-pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

LES » MAINS



Vos mains : votre principal outil de travail, votre meilleur allié dans la pratique quotidienne de votre métier et dans la durée. Protégez-les !

Une main saine et forte vous protègera d'autant mieux des TMS et des problèmes de peau.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

LES ALLERGIES CUTANÉES

Le risque le plus important se situe au niveau de la peau (risque cutané). Il est dû à l'utilisation de produits chimiques agressifs contenus dans les teintures et les permanentes. Les dermatoses (maladies de peau) professionnelles sont fréquentes.

Une femme enceinte ne doit pas manipuler sans précaution (gants, aération des locaux, etc.) de produits chimiques durant le premier trimestre de grossesse.

» La pratique répétitive du shampooing, de la coloration, décoloration et permanente, peut entraîner des réactions cutanées.

Certaines substances entrant dans la composition des produits sont irritantes ou allergisantes :

- les tensioactifs et les conservateurs pour les shampooings
- le paraphénylène diamine (PPD) ou les amino-phénols pour la coloration
- les persulfates (d'ammonium, de potassium et de sodium) pour la décoloration
- prioritairement le paraphénylène diamine (PPD) mais également l'ammoniaque et le peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) pour la permanente, la coiffure. Elles sont reconnues comme maladies professionnelles

Le travail en milieu humide favorise le développement de ces dermatoses.

LES TMS

47% des TMS sont localisés sur le poignet, les mains et les doigts !

LES COUPURES

Il y a peu de données précises sur la fréquence et l'incidence des accidents de coupure dans les métiers de la coiffure. Cependant les risques sont à prendre en compte.

Ils peuvent être fortement invalidants, nécessitant un arrêt de travail dans une profession où la main est le principal outil professionnel.

AGIR

SE LAVER LES MAINS :

- sans détergent, avec du savon surgras
- séchage avec une serviette sèche
- application de crème hydratante

BIEN CHOISIR SES GANTS : VOTRE MEILLEURE PROTECTION

- gants à usage unique (colorations, permanentes) pour les opérations techniques, avec contact occasionnel avec des produits chimiques. Très fins et courts, ils ne sont pas adaptés au travail en “grandes eaux” (shampooing et nettoyage). Ils ne doivent pas être réutilisés.

» En cas de manifestations cutanées (eczéma), il est souhaitable de ne plus affecter la personne aux tâches techniques (quand c’est possible). Une fois l’allergie déclarée, tout nouveau contact même minime avec la substance allergisante provoque une rechute.

1 LES GANTS “NITRILE”

Recommandés en cas d’allergie aux protéines du latex naturel, bon gantage, bonne résistance mécanique et étanchéité aux liquides.

2 LES GANTS EN LATEX NON POUDRÉS, FINITION CHLORINÉE, HYPOALLERGÉNIQUES

Peu allergisants notamment grâce au traitement par chlorination, bon gantage, facilité d’enfilage grâce au glissant intérieur, bonne glissance extérieure permettant de ne pas accrocher le cheveu, bonne résistance mécanique et étanchéité aux liquides.

- gants réutilisables : permettent un contact prolongé avec l’eau (shampooing et nettoyage). Plus épais, ils offrent une moindre dextérité. Les gants sont personnels et ne doivent pas être prêtés

CHOISIR DU MATÉRIEL ERGONOMIQUE POUR PRÉVENIR LES TMS AU NIVEAU DES MAINS ET DES POIGNETS

- sèche-cheveux léger
- fauteuil de coupe réglable en hauteur
- siège et bac de lavage adaptable à la hauteur du coiffeur

EFFECTUER LES GESTES TECHNIQUES APPROPRIÉS POUR SE PROTÉGER DES TMS

Quelques exemples de conduite à tenir pour prévenir les TMS :

- tenir le sèche-cheveux avec le poignet dans l'axe de l'appareil
- prendre le temps de régler en hauteur le tabouret avant une coupe ou un traitement pour éviter des positions de travail contraignantes
- lors de la coupe, demander au client d'incliner la tête pour y accéder sans étirement inutile

» **Pensez également à faire régulièrement des exercices d'assouplissement et de musculation de vos mains.**
Echauffez vos mains avant de commencer votre journée de travail.

CONSEILS

Consultez attentivement les fiches techniques des produits et conformez-vous rigoureusement au mode d'emploi, respectez les proportions et les temps de pose, ne mélangez pas le produit avec d'autres non prévus.
Les notices d'informations, incluses dans les paquets, et les avertissements détaillés sur les emballages spécifient les risques et rappellent clairement les conseils à suivre impérativement lors des manipulations.

CHOISIR LES BONS OUTILS POUR ÉVITER DE SE COUPER

- utiliser des outils sécurisés (ciseaux, rasoir sécurisé pour l'effilage, cutter à lame retractable, etc.)
- privilégier les équipements sans nickel, ou sinon, présentant une protection du nickel (manche plastique)
- adapter les outils aux utilisateurs (droitier/gaucher, diminuer le poids, etc.)
- mettre à disposition une desserte de rangement
- utiliser des rasoirs jetables individuels de préférence

EN CAS DE DOULEURS, AGIR DÈS LES PREMIERS SIGNAUX D'ALERTE !

- engourdissements des doigts pendant la nuit et/ou fourmillements dans les doigts
- douleurs violentes ou lancinantes de la main, des doigts entraînant le réveil et/ou l'insomnie
- diminution de la force musculaire dans la main ou les doigts : difficultés à prendre, tenir ou soulever des objets, à faire de simples gestes de la vie courante

» S'informer et se former à l'utilisation des outils. Vérifier régulièrement le bon état et le bon fonctionnement des outils. Soigner rapidement et efficacement la coupure sur place (avec une trousse de premiers secours)

TESTEZ-VOUS !

VOS MAINS, METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ	OUI	NON
Mes mains sont systématiquement propres et sèches avant d'enfiler les gants	☐	☐
Dans mon salon, les gants sont systématiquement changés dès qu'ils sont dégradés ou perçés	☐	☐
Je rince systématiquement à l'eau les gants réutilisables avant de les retirer	☐	☐
Je laisse sécher l'intérieur des gants réutilisables avant toute nouvelle utilisation	☐	☐
J'utilise systématiquement des savons surgras pour me laver les mains	☐	☐
Je sèche les mains après lavage avec des linges propres et secs sans frotter	☐	☐
J'applique des crèmes réhydratantes régulièrement et en fin de poste	☐	☐
En hiver, je porte des gants à l'extérieur	☐	☐
Je protège mes mains lors des tâches ménagères au salon comme au domicile	☐	☐
Je choisis des outils (ciseaux, tondeuses, pinces, etc.) qui ne sont pas susceptibles de libérer du nickel (manches recouverts de plastique, etc.)	☐	☐
Je travaille avec du matériel ergonomique	☐	☐
Je suis informé sur les risques de brûlure	☐	☐
Tout outil défectueux (ciseaux, rasoir, etc.) est immédiatement signalé et réparé ou éliminé	☐	☐
Les outils coupants sont régulièrement affûtés	☐	☐
Une formation sur les outils de travail est dispensée	☐	☐
J'effectue les bons gestes techniques pour mieux préserver mes mains	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS "NON", VOUS AUGMENTEZ LES RISQUES RELATIFS À VOS MAINS.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRENEZ SOIN DE VOS MAINS.
Devant toute réaction allergique cutanée, n'attendez pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

LES » JAMBES

30% des coiffeurs ont des problèmes de jambes liés au travail en position debout (source enquête CLEIRPPA 2012).

Ces problèmes sont essentiellement des jambes lourdes causées par les contraintes au retour veineux.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

LE RETOUR VEINEUX COMMENT ÇA MARCHE ?

L'insuffisance veineuse est la manifestation d'un mauvais retour veineux dû à un dysfonctionnement des valves veineuses du bas des jambes. C'est une maladie silencieuse (elle s'installe en plusieurs années), évolutive et chronique.

L'effet "jambes lourdes" (souvent accompagné de gonflements des jambes et des pieds) est l'un des premiers signes de cette pathologie.

La maladie veineuse toucherait 30 à 40% de la population et une femme sur deux.

» La coiffure, une profession majoritairement féminine particulièrement concernée

LES FACTEURS RESPONSABLES D'UN MAUVAIS RETOUR VEINEUX :

- l'influence hormonale
- l'âge : 65% des personnes âgées sont concernées par les maladies veineuses chroniques, et 5% souffrent d'ulcères de jambes
- l'hérédité
- les situations à risque : l'excès de poids, la station debout prolongée
- la grossesse
- l'inactivité physique
- la durée des déplacements en voiture, en train, en avion

» Bougez dès que vous pouvez !

CONSEILS

Alternez les positions (se mettre sur la pointe des pieds plusieurs fois par heure, ou monter et descendre les escaliers, ou s'accroupir plusieurs fois par jour). La nuit, surélevez les pieds de votre lit de 10 à 15 cm, toujours pour faciliter la circulation.

AGIR

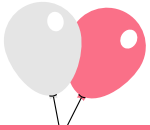
LES ACTIONS DE PRÉVENTION IMMÉDIATES :

Dans le salon, évitez :

- la station debout prolongée
  Soulagez-vous dès que cela est possible en utilisant un siège réglable en hauteur
- de croiser les jambes en position assise
- de surchauffer le salon en hiver

En dehors de votre activité, évitez :

- l'alcool et les mets épicés
- l'exposition à la chaleur directement sur les jambes (soleil, sauna, hammam, bain et douche trop chauds, chauffage par le sol, couverture chauffante, épilation à la cire chaude)
- les vêtements trop serrés
- les talons trop hauts ou trop plats (préférer les talons de 3 à 5 cm)



Si les jambes gonflent, douchez-les régulièrement à l'eau froide, en remontant de la pointe des pieds jusqu'à l'aine pour activer la circulation.

LES ACTIONS DE PRÉVENTION À LONG TERME :

Pratiquez des sports adaptés :

Marche, natation, bicyclette en terrain plat, yoga, gymnastique.

En cas de surpoids essayez de perdre quelques kilos :

Le poids du corps s'exerce avec plus de force sur les jambes et diminue sensiblement le retour veineux. En se formant, le tissu adipeux fait aussi naître de nombreux petits vaisseaux d'irrigation qui nécessitent un travail du cœur plus important. Par ailleurs, l'excès de poids est souvent associé à une hypercholestérolémie qui abîme les parois des vaisseaux et gêne la circulation sanguine.

Côté alimentation,

privilégiez les aliments riches en vitamine E, qui préservent les veines (poisson gras, jaune d'oeuf, avocat, huile de pépins de raisin, etc.), les fruits rouges de saison (myrtilles, cassis, framboises, etc.), particulièrement riches en polyphénols, protecteurs des petits vaisseaux.

Des solutions douces

(homéopathie, phytothérapie, massage à base d'huiles essentielles), peuvent constituer des compléments à la prévention.

TESTEZ-VOUS !

PRENEZ SOIN DE VOS JAMBES	OUI	NON
Dès que je le peux, j'évite la station debout prolongée	☐	☐
Dans le salon, on évite de surchauffer en hiver	☐	☐
Le salon est climatisé	☐	☐
Je pratique une activité physique recommandée pour les jambes (marche, natation, bicyclette en terrain plat, yoga, gymnastique)	☐	☐
Je peux soulager la position debout par un siège réglable en hauteur	☐	☐
Je consomme régulièrement des aliments riches en vitamine E, qui préservent les veines (poisson gras, jaune d'oeuf, avocat, huile de pépins de raisin, etc.)	☐	☐
Dans le salon et en dehors, dès que j'ai la possibilité, je marche	☐	☐
J'évite les vêtements serrés	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS "NON", VOUS AUGMENTEZ VOS RISQUES D'INSUFFISANCE VEINEUSE ET DONC DE JAMBES LOURDES.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRENEZ SOIN DE VOS JAMBES.
Devant tout problème avec vos jambes, n'attendez-pas !
Consultez votre médecin du travail

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

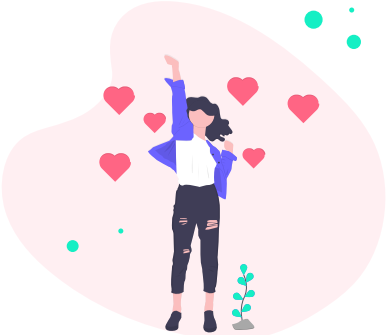
MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

L'APPAREIL » RESPIRATOIRE

L'exercice de la coiffure comporte l'utilisation de nombreux produits potentiellement agressifs pour les voies respiratoires.

C'est la forme sous laquelle les produits sont présentés, leur mode de préparation, puis d'utilisation, qui en font ou non, un risque respiratoire pour les coiffeurs.



CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

» Lors de la respiration normale l'air passe par le nez et les fosses nasales avant d'arriver dans les bronches et les poumons.
Les fosses nasales sont des espaces en arrière du nez où passe l'air avant d'arriver dans les bronches. Leur rôle est de filtrer et réchauffer l'air avant qu'il n'arrive au poumon.
Les bronches sont les "tuyaux" qui conduisent l'air dans les poumons.

LES PRODUITS UTILISÉS EN COIFFURE SONT PLUS OU MOINS VOLATILES

Ils peuvent déclencher des irritations et des allergies au niveau des voies respiratoires (des rhinites, jusqu'à l'asthme pouvant être responsable de graves complications) et se manifestent par des :

- écoulements nasaux
- éternuements
- sifflements
- toux
- difficultés à respirer

LES PRODUITS PEUVENT DÉCLENCHER ÉGALEMENT DES CONJONCTIVITES

Les produits le plus souvent responsables des affections respiratoires sont des accélérateurs de décoloration (persulfates alcalins), de la poudre de henné, des colorants capillaires, des stabilisants de laque et de certains shampooings secs.

D'autres substances dégagées dans l'atmosphère sous forme de gaz, de vapeurs, ou d'aérosols, sont irritantes (ammoniaque, eau oxygénée, etc.).

Pour la décoloration, les principales substances allergisantes sont les persulfates (d'ammonium, de potassium et de sodium).

La pratique de la permanente peut entraîner également des irritations et des allergies respiratoires (picotements du nez et de la gorge). L'ammoniaque et le peroxyde d'hydrogène (eau oxygénée) peuvent provoquer des irritations et des allergies respiratoires.

Enfin les produits d'entretien peuvent causer des irritations et des allergies oculaires et respiratoires.

AGIR

Pour éviter les troubles respiratoires :

- **assurer une bonne ventilation/aération** générale du salon pour renouveller l'air et diminuer la densité des polluants dans les locaux
- **disposer d'un système d'aération localisée** (type hotte) lors de la préparation des colorations afin de capter les polluants dès leur émission, avant leur dispersion dans le local et ainsi éviter les affections respiratoires
- **éloigner au maximum des voies respiratoires le bol** contenant la préparation pour la décoloration
- **bannir les poudres volatiles** et privilégier les poudres compactes, pâtes ou huiles
- se renseigner sur la nocivité des produits et **remplacer les produits identifiés comme responsables d'allergies**
- **ne pas laisser de récipients ouverts,** même vides et les jeter dans les poubelles du tri sélectif
- **éviter les aérosols** qui projetent des microparticules
- **utiliser pour les sols un aspirateur léger**, maniable et réglable ou bien un balai pour réaliser un balayage humide avec une gaze humide jetable et non un balai qui disperse les poussières
- assurer l'entretien continu du salon par le **ramassage des cheveux**
- **le nettoyage et l'essuyage des surfaces** est important pour les débarrasser des micro particules de produits (poudres, aérosols, etc.). Pour les produits de nettoyage, on doit disposer des fiches de sécurité des produits utilisés

TESTEZ-VOUS !

PRENEZ SOIN DE VOTRE APPAREIL RESPIRATOIRE	OUI	NON
Le salon est équipé d'un système de ventilation générale – renouvellement de l'air ambiant sans recyclage	☐	☐
Les produits de coloration sont sans solvant ou éther de glycol	☐	☐
Le bol contenant la préparation de la décoloration est éloigné au maximum des voies respiratoires	☐	☐
Les surfaces de travail sont nettoyées à l'humide	☐	☐
Les produits utilisés sont les moins volatils (poudre compacte, pâte, granules, huile)	☐	☐
Tous les risques relatifs aux produits sont connus des salariés	☐	☐
Les récipients sont systématiquement fermés	☐	☐
Les récipients vides sont fermés et jetés dans des poubelles de tri fermées	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS "NON", VOUS AUGMENTEZ VOS RISQUES D'IRRITATIONS ET D'ALLERGIES RESPIRATOIRES.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRENEZ SOIN DE VOTRE APPAREIL RESPIRATOIRE.
Devant toute réaction respiratoire, n'attendez pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

LE » CORPS

Une alimentation saine et équilibrée, associée à une activité physique régulière est le secret de l'harmonie et de la longévité mais aussi de votre bien-être au travail.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE PERMET DE PRÉVENIR LES TMS

Avec un corps tonique, on se sent en forme et on effectue les gestes appropriés !

AVOIR UNE HYGIÈNE DE VIE SAINE, C'EST :

- arriver le matin en forme au salon de coiffure
- être plus vigilant au travail afin d'éviter certains incidents ou accidents
- mieux faire face à une difficulté au travail
- mieux échanger avec ses collègues, son responsable de salon et bien sûr avec ses clients
- terminer la journée en forme pour pouvoir se consacrer pleinement à sa vie privée
- avoir une meilleure résistance à la pression et au stress

UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE :

- diminue les risques de certaines maladies (cardiovasculaires, diabète, ostéoporose, etc.)
- améliore le transit
- est indispensable pour vous apporter tous les macronutriments et micronutriments (vitamines et oligoéléments) dont votre corps a besoin et qui vont vous permettre d'être en meilleure forme
- contribue à vous protéger d'une fatigue chronique, préjudiciable à votre travail

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE :

- renforce les os et le squelette, augmente l'élasticité et la masse musculaire, le sens de l'équilibre et diminue les risques de lésions cartilagineuses et d'arthrose
- renforce votre appareil cardio-vasculaire, votre coeur est plus efficace, vous diminuez les risques d'hypertension artérielle et d'insuffisance cardiaque
- augmente vos capacités respiratoires et d'endurance pour lutter contre l'essouflement
- augmente vos réflexes ostéo-tendineux, la coordination et diminue les risques de chutes

AGIR

AVOIR UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE : **8 POINTS DE REPÈRE !**

1. Je consomme 3 produits laitiers par jour dont 1 ou 2 yaourts
2. Je mange des poissons gras (saumon, maquereau, sardines, etc.) au moins une fois par semaine
3. Je prépare mes plats généralement avec peu de matières grasses ou à la vapeur
4. Je consomme de la charcuterie moins de deux fois par semaine
5. A table, je resale très rarement spontanément mes plats
6. Je bois rarement de l'alcool, un peu le week-end en famille et entre amis
7. Je mange des aliments céréaliers complets (pain, pâtes, pétales de blé, etc.) ou des légumes secs (lentilles, pois chiches, flageolets, etc.) à chaque repas
8. Je consomme au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

UN MOYEN SIMPLE ET EFFICACE D'ÉVALUER SON ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN : COMPTER SES PAS

Idéal avec un podomètre :

Moins de 5000 pas par jour = vie sédentaire

Entre **5 000 et 7 500** pas = vie un peu active

Entre **7 500 et 10 000** pas = vie assez active

Au-dessus des **10 000** pas = vie active

Supérieur à **12 500** pas = vie très active

» **Pratiquez une activité physique au quotidien représentant au moins l'équivalent de 30 minutes de marche/jour**

BOUGEZ : MODE D'EMPLOI !

- se dépenser pour éliminer une partie du stress
- si vous décidez de vous mettre au sport, pour ne pas vous décourager, programmez vos exercices, si possible avec des amis ou de la famille, c'est plus facile de se motiver à plusieurs !
- variez les exercices pour ne pas tomber dans la monotonie
- fixez-vous des objectifs réalistes et suivez vos progrès (distance parcourue, durée avant essoufflement, etc.), ainsi, vous aurez envie d'améliorer vos performances
- adaptez votre emploi du temps à vos activités : marchez avec vos enfants à l'école et pendant votre pause déjeuner, courez après le travail

Des informations plus complètes sur la nutrition dans votre Guide "Coiffure et nutrition"

TESTEZ-VOUS !

VOTRE CORPS A-T-IL UN BON CARBURANT ? VOTRE CORPS SE DÉPENSE-T-IL SUFFISAMMENT ?	OUI	NON
Je mange varié et équilibré	☐	☐
Je fais 3 repas par jour	☐	☐
Je prends un petit déjeuner équilibré (produit céréalier, produit laitier, fruit, boisson chaude)	☐	☐
A chaque repas, je mange des féculents	☐	☐
Chaque jour, je consomme mes 5 portions de fruits et légumes	☐	☐
Je bois au moins 1,5 litres d'eau par jour (ou équivalent café, thé, tisanes sans sucres, etc.)	☐	☐
Chaque jour de la semaine, je pratique au moins 30 minutes d'activité physique	☐	☐
Le week-end, je pratique au moins une activité physique	☐	☐
Je fais du sport au moins une fois par semaine	☐	☐
Quand je suis en vacances, je pratique une activité physique au quotidien	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS 7 FOIS "OUI", VOUS METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR QUE VOTRE CORPS SOIT EN FORME DURABLEMENT ET VOUS PERMETTRE D'EXERCER VOTRE MÉTIER DANS LES MEILLEURES CONDITIONS.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRIVILÉGIEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE.
Devant toute fatigue physique durable, n'attendez pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

» LE MENTAL

Un mental solide est essentiel pour le coiffeur, sujet au stress, à la fatigue et parfois à l'inconfort de travail.

CONNAÎTRE ET IDENTIFIER

LE SOMMEIL

MAL DORMIR PRÉDISPOSE À TOUTE UNE SÉRIE DE COMPLICATIONS : fatigue chronique et moindre résistance au stress, difficultés à se concentrer.

Si la situation perdure, elle peut entraîner :

- des maux de tête
- des pertes de mémoire
- des vertiges
- de l'agressivité
- un comportement dépressif
- une vulnérabilité à des infections et maladies
- un risque d'obésité

LES INCONFORTS DE TRAVAIL

Les inconforts dans le salon sont multiples : le manque de luminosité, une température inadaptée (trop élevée ou trop basse) et le bruit.

Le bruit fait partie intégrante de l'environnement professionnel d'un salon de coiffure.

A haute dose, il affecte la santé (fatigue, stress) et la qualité de travail (manque de concentration).

L'ouïe est en danger à partir d'un niveau de 80 décibels durant une journée de travail de 8 heures.

LE STRESS

Les effets du stress produisent des effets négatifs sur :

- la santé (réveille nos fragilités, douleurs chroniques)
- les comportements (relations sociales, émotions négatives, irritabilité, découragement, résignation)

» Le stress peut conduire à une diminution de la qualité du travail et à l'absentéisme.

AGIR

LE SOMMEIL

- manger lentement et relativement léger au dîner et ne pas aller se coucher juste après
- éviter les boissons excitantes (thé, café, alcool) au moins 5 heures avant l'heure du coucher
- se détendre et se préparer au sommeil, éviter les activités trop stimulantes vous tenant en éveil

LES INCONFORTS DE TRAVAIL

Agir contre le bruit

- diminuer le volume sonore des équipements (>70dB)
- cloisonner et délimiter les zones de travail
- privilégier les matériaux favorisant l'isolation thermique et phonique

Agir pour une température optimale

- assurer une ventilation efficace tout en évitant les courants d'air
- contrôler et entretenir annuellement le système de climatisation
- mettre à disposition des systèmes de chauffage et de refroidissement d'appoint
- favoriser une température générale homogène (comprise entre 20 et 22°C)
- éviter le chauffage par le sol

Agir pour un bon éclairage

- assurer un éclairage suffisant aux postes de travail en optant pour des sources lumineuses "économies d'énergie"

LE STRESS

La prévention collective

- communiquer, motiver et faire participer l'équipe aux objectifs
- organiser le travail pour limiter les situations à risques et favoriser les échanges et la convivialité
- informer systématiquement sur les règles et consignes de sécurité sur chaque poste de travail

La prévention individuelle

- apprendre à s'organiser pour ne pas se trouver en situation de débordements
- relativiser les problèmes
- essayer de contrôler son émotivité lorsque l'on est confronté à une situation inhabituelle et potentiellement dérangeante
- positiver le plus souvent et voir le bon côté des choses
- manger équilibré et pratiquer régulièrement une activité physique

TESTEZ-VOUS !

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ POUR ASSURER UNE BONNE RÉCUPÉRATION “MENTALE”	OUI	NON
La nuit, je dors bien et me sens reposé au réveil	☐	☐
Le salon est attentif à l’achat de matériels silencieux	☐	☐
Le salon n’utilise pas les sèches-cheveux pour nettoyer les postes de travail	☐	☐
Des mesures de bruit ont été effectuées	☐	☐
Le poste de travail est suffisamment aéré	☐	☐
Le niveau d’éclairage me semble uniforme	☐	☐
Des mesures d’éclairage ont été pratiquées	☐	☐
Le salon est organisé pour limiter les situations à risques (isolement, transport d’argent, attente client, etc.)	☐	☐
Le salon propose régulièrement des formations à ses collaborateurs	☐	☐
Lorsque je suis confronté à une situation inhabituelle et potentiellement dérangeante, je sais rester calme et réfléchi	☐	☐

SI VOUS AVEZ RÉPONDU AU MOINS UNE FOIS “NON”, VOUS AUGMENTEZ VOS RISQUES DE FATIGUE ET DE STRESS.

POUR UNE SANTÉ DURABLE DANS VOTRE MÉTIER, PRIVILÉGIEZ UN SALON AGRÉABLE ET REPOSANT.
Devant toute fatigue psychique durable, n’attendez pas !
Consultez votre médecin du travail ou votre médecin traitant.

SANTÉ ET SALON DURABLES

Travailler dans un salon de coiffure proposant des conditions de travail adaptées contribue fortement à maintenir une équipe en bonne santé !

Des bonnes conditions de travail, c'est conjointement :

- du matériel ergonomique
- des produits maîtrisés
- le respect des règles d'hygiène
- un dialogue permanent
- un salon bien-être

DU MATÉRIEL ERGONOMIQUE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont en augmentation dans le secteur de la coiffure.

Les Institutions de la Coiffure mènent des campagnes de prévention pour améliorer le quotidien, préserver l'avenir des coiffeurs et vous apportent des conseils pour préserver votre santé et diminuer les risques.

L'objectif

- diminuer les TMS
- diminuer les arrêts de travail
- augmenter la durée d'activité dans le métier
- apporter du bien-être au travail
- offrir une meilleure santé aux salariés

Les équipements ergonomiques recommandés par l'Assurance Maladie des Risques professionels :

- bacs à shampooing
- sièges de coupe à hauteur réglable électrique
- ciseaux ergonomiques
- sèches-cheveux légers
- hottes aspirantes

DES PRODUITS MAÎTRISÉS

De par la réglementation* et pour éviter les risques d'allergies cutanées ou respiratoires, le coiffeur se doit de participer au système de "cosmétovigilance".

En cas d'effets indésirables, il convient de notifier sous 20 jours au plus tard, les renseignements ci-dessous à **l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament** et des produits de santé (ANSM) :

- le nom du produit
- tous les effets indésirables "graves" connus
- les mesures éventuellement prises

En cas d'effet indésirable, il est conseillé également de contacter très rapidement le fournisseur.

* Cette réglementation est entrée en application le 11 juillet 2013 avec le nouveau règlement européen (CE) n°1223/2009 relatif aux produits cosmétiques qui reprend l'ensemble des obligations des distributeurs. Un coiffeur est considéré comme un distributeur lorsqu'il vend un produit à un consommateur.

UN SALON BIEN-ÊTRE

Un salon de coiffure "Bien-être" privilégie l'aménagement des locaux et une organisation fluide du travail.

L'aménagement des locaux :

- sols antidérapants pour éviter les chutes
- postes de travail suffisamment espacés pour permettre l'usage des tabourets à la coupe
- local adapté pour la préparation des produits, etc.

L'organisation du travail :

- anticipation des pics d'activité
- rotation des tâches pour éviter les gestes répétitifs

- information et formation du personnel aux mesures de prévention des risques, etc.
- sensibilisation des collaborateurs aux principes du Développement durable

UN DIALOGUE PERMANENT

Il est essentiel pour chaque coiffeur de pouvoir communiquer, échanger dans les meilleures conditions avec les clients, les collègues et l'employeur dans toutes les situations.

Les atouts pour privilégier le dialogue :

- les formations à l'écoute et à l'accueil du client
- un climat social serein
- une conduite à tenir en cas d'agression

LE RESPECT DES RÈGLES D'HYGIÈNE

Les éléments importants pour éviter les infections, donner une image positive du salon et garantir de bonnes conditions de travail :

- le nettoyage et la désinfection du matériel de coiffure
- la mise à disposition d'un matériel de premiers secours
- un vestiaire à la disposition des salariés et/ou protéger les vêtements de ville avec des housses ; de préférence, fournir des vêtements de travail et procéder à leur nettoyage régulier
- des repas pris en dehors de la pièce dans laquelle se préparent les produits de coloration, où se fait le nettoyage du linge ou du matériel ou la désinfection des outils
- des lames de rasoir à usage unique

» **Une prévention santé efficace, c'est avant tout une hygiène de vie au quotidien, des postures adaptées en toutes circonstances et des gestes appropriés pour garantir la santé durable au travail.**

De bonnes conditions de travail dans le salon + une bonne prévention santé

=

LA SANTÉ DURABLE AU TRAVAIL

TESTEZ-VOUS !

VOUS ET VOTRE SALON, OÙ EN ÊTES-VOUS DE LA SANTÉ DURABLE ?	OUI	NON
Dans mon salon, je travaille avec des bacs de lavage réglables en hauteur	☐	☐
Je choisis des ciseaux en priorité pour leur côté ergonomique	☐	☐
Les sols du salon sont antidérapants	☐	☐
Il y a suffisamment d'espace entre les postes de travail	☐	☐
Le salon privilégie le travail sur rendez-vous	☐	☐
Les coiffeurs du salon sont polyvalents	☐	☐
Le nettoyage est effectué à l'humide	☐	☐
Le personnel est régulièrement informé sur les mesures de prévention des risques	☐	☐
Il existe dans le salon un dialogue et un climat social serein	☐	☐
La désinfection des outils de travail est systématiquement réalisée après chaque client	☐	☐
J'ai une bonne hygiène de vie au quotidien (alimentation, sommeil, activité physique)	☐	☐
Je fais très attention aux postures en toutes circonstances pour me protéger des TMS	☐	☐
Je connais et utilise correctement les produits de coiffure afin d'éviter tout risque d'allergie cutanée et respiratoire	☐	☐

SI VOUS AVEZ 100% DE RÉPONSES "OUI", ALORS VOUS ET VOTRE SALON ÊTES DANS UNE DÉMARCHE DE SANTÉ DURABLE

Des informations plus complètes sur le Développement durable dans le guide "Coiffure et développement durable"

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

GUIDE SANITAIRE COIFFURE

MESURES DE PROTECTION CONTRE LE COVID-19

VALIDÉ PAR LE MINISTÈRE DU TRAVAIL

PRÉPARER

Les partenaires sociaux ont souhaité alerter sur un point : il n'y a pas lieu de faire la différence entre l'activité de salon de coiffure et de la coiffure à domicile, tout en tenant compte des différences d'application des mesures sanitaires d'exercice de ces deux activités.

DANS LE SALON

- Mettre à jour le Document Unique d'Évaluation des Risques (DUER) et y annexer toutes les mesures sanitaires prises
- Dans la mesure du possible, laisser les portes ouvertes pour **limiter les contacts avec les poignées,** et à condition que cela n'empêche pas de réguler les accès au salon.
- Veiller à **l'application** des règles et des **gestes barrières** pour les clients en salle d'attente.
- Pour les établissements qui ne peuvent pas effectuer de marquage au sol ou **organiser un sens de circulation** unique, il serait préférable de limiter le nombre de rendez-vous en fonction du nombre de places disponibles en salon afin d'éviter toute attente.
- Préparer un protocole de réception des marchandises hors ou en présence de la clientèle, respectant les gestes sanitaires (salon)
- **Eviter si possible l'utilisation de la ventilation** manuelle (de type ventilateurs) et de la climatisation.
- Supprimer tout type de collation ainsi que les magazines mis à disposition des clients.
- Limiter au maximum les équipements dans le salon pour éviter le dépôt du virus sur les surfaces : mobilier superflu, cadres, jeux pour enfants, ...

POUR LE PERSONNEL

- Prévoir, avant l'ouverture au public, des actions d'information et de formation du personnel y compris les alternants, relatives aux mesures sanitaires.
- Les salariés devront attester avoir été informés, avec mise en situation en salon, ou formés, sur l'application des mesures sanitaires.
- Placer aux endroits visibles des salariés les consignes à suivre durant leur présence sur le lieu de travail.
- Prévoir **un plan de nettoyage et de désinfection, avec périodicité** (après chaque client) **et suivi des surfaces de travail, des équipements** de travail, des outils et matériels dont les visières et les lunettes, des poignées et boutons de portes et placards, des zones de paiement, de toutes les surfaces et objets susceptibles d'avoir été contaminés (annexer les mesures de ce plan de nettoyage dans le Document Unique).

- Désinfecter le terminal de paiement et privilégier le paiement sans contact.
- Lors du lavage des sols, utiliser le matériel de protection adéquat (gants - hors gants en latex - masque normé, lunettes ou visières).
- **Laisser en permanence à disposition** sur les postes de travail, dans les vestiaires et salles de pause : **du gel hydroalcoolique, des lingettes désinfectantes, du savon liquide**, de l'essuie mains en papier jetable, des sacs poubelles, des boîtes de mouchoirs en papier par personne, des gants, des peignoirs ou blouses à usage unique à destination des clients. Les peignoirs ou blouses à usage unique peuvent être remplacés par des peignoirs ou blouses lavables à 60° dès lors qu'ils ne sont utilisés que pour un seul client.
- Attribuer des outils de travail individuels.
- Réserver les WC aux collaborateurs avec consignes après chaque utilisation, usage de lingettes désinfectantes sur les poignées et divers équipements touchés. Après chaque action, le salarié devra se désinfecter les mains.
- Si un endroit dédié aux repas est prévu dans l'établissement, **prendre les repas en horaires décalés** et avec respect de la distanciation sociale à table ; définir le nombre de personnes pouvant déjeuner ensemble et ne laisser que le nombre de chaises suffisant ; marquage au sol de l'emplacement de la chaise, éviter les chaises à roulettes, qui favorisent les rapprochements.

POUR LES CLIENTS

- Placer à la vue des clients, et expliquer aux enfants, à l'entrée du salon, les consignes de sécurité à appliquer et mises en place. S'il existe, les diffuser sur le site internet. Les clients doivent venir seuls, ou pour accompagner un enfant.
- Chaque nouveau client entrant dans le salon devra utiliser du gel hydroalcoolique mis à disposition à l'entrée du salon et être muni d'un masque.
- **Obligation de porter un masque normé** avec attache derrière les oreilles pendant toute la durée de la prestation à domicile.

RÉALISER

DANS LE SALON

- La capacité de prise en charge des clients par un professionnel dans le salon doit se faire dans le respect de l'application des mesures de sécurité sanitaire afin d'éviter la « stagnation » des clients.
- Afin de **respecter les mesures de distanciation** physique, la règle des 4m² par personne (jauge maximale) devient la référence pour la prise en charge des clients.
- Utiliser des **peignoirs ou des blouses à usage unique** pour les client(e)s. Les peignoirs ou blouses à usage unique peuvent être remplacés par des peignoirs ou blouses lavables à 60 ° dès lors qu'ils ne sont utilisés que pour un seul client.
- Pour les serviettes : lavage à 60°C, pour les peignoirs/blouses en matière synthétique ne pouvant être lavés à 60°C, d'autres moyens de désinfection peuvent être utilisés : sèche-linge, lessive spécifique...
- **Désinfecter après chaque coupe l'ensemble du siège, des surfaces de travail** au moyen de lingettes ou spray désinfectants.
- Désinfecter après chaque client l'ensemble des outils utilisés (peigne, ciseaux, casque, tondeuse...) ainsi que l'ensemble du siège, des surfaces de travail et des surfaces susceptibles d'avoir été contaminées.
- Prévoir un temps de désinfection entre deux clients en fonction des heures de rendez-vous afin d'éviter un décalage entre l'heure de rdv et l'heure de prise en charge.
- **Pour le séchage des cheveux, privilégier les appareils à infra-rouge,** à quartz ou tout dispositif de même type existant sur le marché. Le cas échéant, pour le séchage des cheveux, nous recommandons le diffuseur.
- En cas d'utilisation de sèche-cheveux : il est fortement recommandé de ne pas utiliser la pleine puissance pour éviter les projections d'air trop fortes ou d'isoler le cas échéant les postes de brushing et de sécher du haut vers le bas et d'orienter la diffusion de l'air vers le miroir. En évitant scrupuleusement d'orienter la diffusion vers d'autres clients ou des salariés.

POUR LE PERSONNEL

- En cas de suspicion de symptômes Coronavirus, consulter le site **www.gouvernement.fr/info-coronavirus**, et **contacter le 15** et pour les mineurs prévenir en plus les représentants légaux.
- **Rendre obligatoire pour les professionnels, le port de protections pour éviter toutes projections salivaires,** de type masque normé, et visière ou lunettes, et l'utilisation de gants pour certaines prestations techniques. Pour les coupes de barbe, rendre obligatoire le port de visière et masque normé. La barbe devra avoir été nettoyée et désinfectée au préalable.
- Le port des protections individuelles habituellement requises au titre d'autres risques (gants, lunettes de protection...) ne doit pas être remis en cause par les équipements et dispositifs mis en place spécifiquement pour lutter contre le Covid.

POUR LES CLIENTS

- La mise en place d'un vestiaire est à bannir (incitation des clients à laisser leurs vêtements dans leur véhicule, dans leur sac, ou sur leurs genoux sous le peignoir). En cas de vestiaire exceptionnel, les vêtements devront être isolés les uns des autres.
- **Servir les clients en produits à la revente.** Les consommateurs ne doivent pas toucher les produits.
- L'accueil des personnes handicapées est prévu et autorisé et répond en tous points aux mêmes règles d'hygiène que celles édictées dans ce support. Ces personnes pourront ainsi bénéficier des services d'un coiffeur et seront accompagnées de manière bienveillante tout au long de leur présence dans le salon.
- **Eviter au maximum les contacts trop proches en face à face avec les clients,** éviter de leur toucher le visage et privilégier les conversations via le miroir.
- En cas de paiement en espèces et de remise de monnaie, éviter les remises en mains propres.

VERIFIER

S'assurer de l'approvisionnement permanent des consommables permettant de respecter les consignes : gels hydroalcooliques, matériel de protection individuel, produits de nettoyage et d'entretien usuels, lingettes de désinfection, rouleaux de papier absorbant, sacs-poubelle, ...

LE MINISTÈRE DU TRAVAIL A RÉALISÉ UN GUIDE SANITAIRE OFFICIEL POUR LA BRANCHE DE LA COIFFURE.

Ce guide a pour vocation d'aider les professionnels de la coiffure dans la mise en oeuvre des mesures de protection contre le COVID-19 en salon de coiffure et au domicile des clients afin de palier aux risques de contamination.

Vous pouvez consulter et/ou télécharger le Guide Sanitaire Coiffure sur le site Mon Coiffeur S'engage

» **moncoiffeursengage.com/actualites/sante/decouvrez-le-guide-sanitaire-officiel-pour-la-branche-de-la-coiffure**

CNEC CONSEIL NATIONAL DES ENTREPRISES DE COIFFURE

unec Union Nationale des Entreprises de Coiffure

Cfdt: S'ENGAGER POUR CHACUN AGIR POUR TOUS

la cgt

FO FGTA Agir au cœur du changement!

UNA Commerces & Services

LE DÉFI » DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous avons tous un rôle à jouer pour relever le défi du Développement durable

POURQUOI PRÉFÉRER UN SALON “DÉVELOPPEMENT DURABLE, MON COIFFEUR S’ENGAGE” ?

Parce que les salariés et les clients se trouvent dans un environnement favorable à leur bien-être et à leur santé

Parce que nous garantissons notre engagement vis-à-vis de la préservation des ressources : eau, énergie...

Parce que la clientèle est de plus en plus sensibilisée à ces questions et se reconnaîtra mieux dans un salon labellisé

PARCE QU’IL VAUT MIEUX ANTICIPER QUE SUBIR !

MON COIFFEUR S’ENGAGE
Label responsable

MON
COIFFEUR
S'ENGAGE
Label responsable

UN LABEL

POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES

INSTITUTIONS
DE LA COIFFURE
Membres d'AG2R LA MONDIALE

moncoiffeursengage.com

ANNEXE
SANTÉ

INFORMATIONS RELATIVES AUX ALLERGÈNES DANS LES PRODUITS COSMÉTIQUES

Depuis décembre 2000, les fabricants, les responsables de la mise sur le marché et les importateurs de produits cosmétiques en France ont l'obligation de mentionner sur l'étiquetage de leurs produits la formule qualitative [1], en désignant les ingrédients par leur nom INCI.
Une exception a été introduite pour les substances parfumantes et aromatiques, qui doivent être désignées par le terme "parfum" ou "arôme".

Les nouvelles dispositions de la directive 2003/15/CE [2] transposées par le décret n° 2004-1219 du 17 novembre 2004 prévoient depuis le 11 mars 2005, l'obligation d'étiqueter la présence de 26 substances parfumantes [3], identifiées comme susceptibles d'entraîner des réactions allergiques de contact chez des personnes qui y sont sensibles.

» **Cette obligation d'étiquetage répond à une exigence de santé publique, qui ne vise pas à interdire ces substances mais à informer le consommateur de leur présence dans le produit.**

CETTE OBLIGATION D'ÉTIQUETAGE CONCERNE LES PRODUITS COSMÉTIQUES QUI CONTIENNENT PLUS DE :

- 10 ppm [4] de chacune de ces 26 substances parfumantes, pour les produits non rincés
- 100 ppm de chacune de ces 26 substances parfumantes, pour les produits rincés

(1) Article R.5263-4 h) du Code de la santé publique, transposant l'article 6 paragraphe 1 point g) de la directive 76/768/CEE modifiée relative aux produits cosmétiques

(2) Directive 2003/15/CE du Parlement européen et du Conseil du 27 février 2003, modifiant pour la 7ème fois la directive 76/768/CEE du Conseil concernant le rapprochement des législations des Etats Membres relatives aux produits cosmétiques

(3) Liste des 26 allergènes (tableau joint)

(4) ppm = partie par million, soit 1 mg /1 kg

Les substances parfumantes concernées sont des substances qui existent à l'état naturel [5] (composants d'extraits végétaux, d'huiles essentielles) mais qui peuvent être obtenues également de façon synthétique. Ainsi, 16 substances parmi les 26 identifiées peuvent être présentes à l'état naturel (par exemple l'essence de rose contient dans sa composition 6 de ces allergènes : geraniol, citronellol, citral, eugenol, farnesol, linalol).

Cette démarche de protection de la santé s'inscrit dans une stratégie de prévention. Parmi les 26 substances parfumantes identifiées, nombreuses sont celles qui sont considérées comme faiblement sensibilisantes.

(5) Substances d'origine naturelle (tableau joint)

TABLEAU DES ALLERGÈNES

SUBSTANCES	NOMS INCI*
2- benzylideneheptanal	Amyl cinnamal
Alcool benzylique	Benzyl alcohol**
Alcool cinnamylique	Cinammyl alcohol**
Citral	Citral**
Eugénol	Eugenol**
7-hydroxycitronellal	Hydroxycitronellal
Isoeugénol	Isoeugenol**
2-pentyl-3-phénylprop-2-ène-1-ol	Amyîctnnamyl alcohol
Salicylate de benzyle	Benzyl salicylate**
Cinnamaldéhyde	Cinnarnal**
Coumarine	Coumarin**
Géraniol	Geraniol**
4-(4-hydroxy-4-méthylpentyl) cyclohex_3-Ènecarbaldéhyde	Hydroxyisohexyl 3-cyclohexene Carboxaldehyde

SUBSTANCES	NOMS INCI*
Alcool 4-Méthoxybenzylique	Anise alcohol**
Cinnamate de benzyle	Benzyl cinnamate**
Farnesol	Farnesol**
2-(4-tert-butylbenzyl) Propionaldéhyde	Butylphenyl Methylpropional
Linalol	Linalool**
Benzoate de benzyle	Benzyl benzoate**
Citronellol	Citronellol**
A-hexylcinnamaldehyde	Hexyl cinnamal
(R)-p-mentha-1,8-diène	Limonene**
Oct-2-ynoate de rnéthyle	Methyi 2-octynoate
3-méthyl-4-(2,6,6-triméthyl-2-cyclohexène -1 -yl)-3-butène-2-one	Alpha isomethyl ionone
Evernia prunastri, Extraits	Evernia prunastri, Extracts
Evernia furfuracea, Extraits	Evernia furfuracea, Extracts

* International Nomenclature of Cosmetic Ingredients

** Substances d'origine naturelle

LA LISTE DES SUBSTANCES ET COMPOSÉS CHIMIQUES RECONNUS COMME PERTURBATEURS ENDOCRINIENS « AVÉRÉS »

Certains produits sont considérés comme dangereux pour la santé humaine. Les risques sont avérés, ce qui nécessite de prendre les mesures adaptées afin de les éviter au quotidien.

TABLEAU DES PERTURBATEURS ENDOCTRINIENS

SUBSTANCES	OÙ LES RETROUVONS-NOUS ?
Bisphénol A (BPA)	Dans les emballages et produits courants
Phtalates	Dans les cosmétiques et emballages
Parabènes	Dans les médicaments et produits de beauté
Alkylphénols	Dans les peintures et détergents, les pesticides, les produits d'hygiène et cosmétiques
Hydroxyanisol butylé (BHA)	Additifs alimentaires qui protègent certains aliments contre l'oxydation
Butylhydroxytoluène (BHT)	Additifs alimentaires qui protègent certains aliments contre l'oxydation
Cadmium	Dans les plastiques, céramiques et verres colorés...
Ignifuges bromés (PBDE)	Dans certains tissus, meubles, matelas...
Mercure	Dans certains tissus, meubles, matelas...
Plomb	Dans des équipements électroniques...
Téflon et autres composés perflurorés (PFC)	Dans certaines crèmes pour le corps, des traitements pour les tapis et tissus...
Triclosan	Dans les savons, cosmétiques, lotions hydratantes...

PLUS D'INFORMATIONS

Une liste officielle disponible sur le site de l'ECHA (Agence européenne des produits chimiques)est régulièrement mise à jour et concerne les substances potentiellement PE (Perturbateurs Endocriniens) en cours d'évaluation ou déjà évaluée :

» **echa.europa.eu/fr/candidate-list-table**

Une autre liste officielle Européenne concerne les substances extrêmement préoccupantes candidates en vue d'une autorisation :

» **echa.europa.eu/fr/candidate-list-table**

Il existe également une liste plus large des molécules suspectes ou potentielles dès qu'elles sont citées par au moins une publication scientifique :

» **endocrinedisruption.org/interactive-tools/tedx-list-of-potential-endocrine-disruptors/search-the-tedx-list**

COIFFURE ET SANTÉ DURABLES

» 3 priorités

1 CONNAÎTRE SON MÉTIER

- Appliquer les produits à bon escient
- Maîtriser l'utilisation des outils techniques
- Être à l'écoute de la clientèle tout en se préservant

2 S'ASSURER UN BON CONFORT DE TRAVAIL

- Travailler dans un salon bien aéré, tempéré, clair et calme
- Disposer d'équipements ergonomiques
- Évaluer et limiter les risques
- Dialoguer au sein des équipes
- Rester informé des évolutions techniques de la profession

3 ENTRETENIR SON CORPS

- Avoir une hygiène de vie saine au quotidien (alimentation, activité physique)
- Apprendre à gérer son stress
- Éviter la consommation de drogues, alcool, tabac

BIEN CONNAÎTRE SON MÉTIER, LE MATÉRIEL, LES PRODUITS, LES GESTES ET LES POSTURES ADAPTÉS, C'EST SE DONNER TOUS LES ATOUTS POUR ÊTRE BIEN.

LES FACTEURS DE RISQUES POUR LA SANTÉ

LES AFFECTIONS ET ALLERGIES CUTANÉES OU RESPIRATOIRES

les substances irritantes et allergisantes contenues dans de nombreux produits capillaires utilisés pour les shampooings, les teintures, les décolorations et les permanentes.

L'UTILISATION DES CISEAUX ET DES RASOIRS

coupures et contaminations directes.

LE CONTACT AVEC LA CLIENTÈLE

risques de contagion, surtout pendant la période hivernale.

LA FATIGUE

les postures inconfortables et la station debout, l'exigence d'attention permanente auprès des clients.

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

représentent aujourd'hui la moitié des maladies professionnelles reconnues chez les coiffeurs :
Ils affectent les muscles, les tendons et les nerfs au niveau des articulations des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets, mains) et inférieurs (genoux, chevilles).
La répétition de la posture debout et le piétinement peuvent provoquer des douleurs lombaires et des risques de dérèglements veineux (jambes lourdes, varices, oedèmes des membres inférieurs).

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE !

DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR VOTRE CORPS ET VOTRE MENTAL TELS QUE :

- Des gestes répétitifs effectués sans dommage corporel
- Des risques de TMS évités (surtout après 40 ans)
- Un sommeil réparateur
- Une alimentation équilibrée
- La pratique régulière d'une activité sportive
- Une meilleure résistance au stress, une plus grande vigilance, moins de fatigue

» **Attention aux conséquences des addictions (tabac, alcool, drogue) qui augmentent le stress, la somnolence, les maux de tête, l'irritabilité, le manque de vigilance et sont préjudiciables à l'exercice de votre métier dans le salon.**

INSTITUTIONS DE LA COIFFURE

Membres d'AG2R LA MONDIALE

Les Institutions de la Coiffure sont membres d'AG2R LA MONDIALE. Elles regroupent les régimes sociaux complémentaires des salariés de la coiffure : prévoyance, santé, retraite.

Elles mènent également des actions de prévention et apportent des aides matérielles et financières aux salariés, employeurs et retraités de la coiffure confrontés à des situations délicates.

MON COIFFEUR S'ENGAGE
Label responsable

moncoiffeursengage.com

Ce kit éco-responsable a été confectionné par l'ESAT (Établissement et service d'aide par le travail)

AG2R LA MONDIALE

AG2R LA MONDIALE, est la référence en assurance de la personne.
AG2R LA MONDIALE allie performance économique et engagement social au travers des valeurs portées par le paritarisme et le mutualisme.
Il couvre l'ensemble des besoins de protection sociale et patrimoniale tout au long de la vie des assurés.
Il apporte des réponses individuelles et collectives, aussi bien en prévoyance qu'en santé, en épargne comme en retraite complémentaire et supplémentaire, quels que soient l'âge, le statut social et le secteur professionnel. Signataire du Pacte mondiale de l'ONU et de la Charte de la diversité, AG2R LA MONDIALE a intégré le développement durable dans sa stratégie globale de développement et elle l'étend progressivement à l'ensemble de son périmètre.

Rendez-vous sur **ag2rlamondiale.fr**

AG2R LA MONDIALE – LES INSTITUTIONS DE LA COIFFURE
14-16 boulevard Malesherbes - 75379 Paris Cedex 08
Tél. : 01 76 60 84 00

letb-synergie.com – Crédits photos : © Fotolia © Istockphoto © Unsplash - INST270 - 01/2020