



Ce qu'il ne faut pas faire (coudes levés) !

EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

INPES :

» 'Lavage des mains :  
affiche 'Hygiène des mains  
simple et efficace'

# VOUS ÊTES... COIFFEUR

## PRINCIPAUX RISQUES

**POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du cou, du dos, des épaules, des poignets, des mains, des genoux, des chevilles : risques de troubles musculo-squelettiques. Station debout prolongée : jambes lourdes, varices.

**PRODUITS CHIMIQUES** (produits de coloration, shampooings, fixateurs, produits d'entretien, etc.) : irritation de la peau et des voies respiratoires, rhinite, asthme, eczéma. Attention : les produits cosmétiques peuvent contenir du formaldéhyde (substance cancérigène avérée).

**ACCIDENTS DU TRAVAIL** : chutes de plain-pied, coupures, brûlures, accidents de la route.

**RISQUES INFECTIEUX (contact avec du public)** : infections virales, bactériennes et parasitaires.

**CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES** (travail tard le soir, forte amplitude horaire, exigence des clients) : fatigue, stress, perturbation de la vie familiale et sociale.

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

## QUELQUES CONSEILS

### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

#### Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- Rapprochez-vous au maximum du client. Travaillez dès que possible les coudes près du corps : évitez d'écarter les bras.
- Utilisez des outils bien aiguisés et des sèche-cheveux légers.

#### Protégez votre dos :

- Alternez les postures (debout, assis-debout, marche, etc.).
- Utilisez si possible un siège réglable en hauteur.
- Réglez le fauteuil du client à bonne hauteur.
- Limitez le piétinement en privilégiant la position assise pour le travail. Le port de bas de contention est conseillé.
- Optez pour des chaussures confortables, avec un talon large et de faible hauteur (évitez les talons hauts).

### PROTÉGEZ-VOUS DES PRODUITS CHIMIQUES

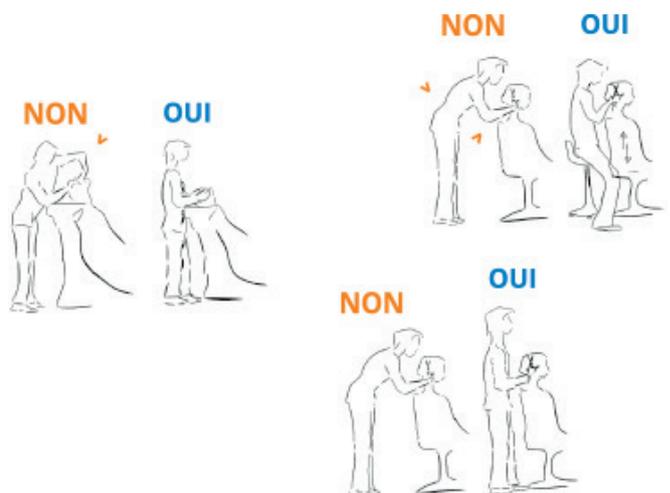
- Respectez les notices d'utilisation et les moyens de prévention.
- Portez des gants, de préférence en nitrile, lors de toute manipulation de produits (mélanges, shampooings, applications).
- Évitez les propulseurs. Utilisez de préférence des flacons mélangeurs et doseurs pour limiter le contact respiratoire.
- Pensez à aérer régulièrement le salon et le laboratoire.

### PROTÉGEZ VOS MAINS

- Utilisez des instruments sans nickel ou à manche plastifié.
- Lavez-vous les mains à l'eau tiède avec un savon neutre et surgras. Séchez-les bien avec des serviettes en papier.
- Appliquez régulièrement une crème hydratante.
- En hiver, portez des gants à l'extérieur.

### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- Rangez le matériel et les locaux.



Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.