



LES CONSEILS du *Sstrn*<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# COIFFEURS

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ  
AU TRAVAIL

# QUELS SONT LES RISQUES ?

## RISQUES POUR LA PEAU ET LES VOIES RESPIRATOIRES

- Irritations cutanées et respiratoires.
- Allergies (eczéma, urticaire, rhinite, asthme).

*Le risque allergique est à prendre en considération, car **une fois la maladie déclarée, tout contact avec la substance en cause peut provoquer une crise.***



## LES BONS RÉFLEXES POUR **SE PROTÉGER**

- **Utilisez les produits les moins dangereux possible et les moins volatils** (privilégiez les produits sous forme de pâte et de crème).
- Stockez les produits et préparez vos mélanges dans un local technique (laboratoire avec un système d'aspiration) et **n'oubliez pas d'aérer régulièrement les locaux.**
- **Privilégiez des lames de rasoir à usage unique** et jetez-les dans un réceptacle adapté.
- **Nettoyez les surfaces de travail avec des chiffons humides et préférez l'aspiration des sols** afin de ne pas remettre les poussières en suspension : évitez l'utilisation du sèche-cheveux et du balai.
- Afin d'éviter chutes et glissades, **n'encombrez pas l'espace** et nettoyez tout sol humide et/ou sale.

## RISQUES POUR LES ARTICULATIONS

- TMS (troubles musculosquelettiques) : canal carpien, tendinite, douleurs du cou et du dos.
- Troubles veineux (varices, jambes lourdes).



- **Alternez les tâches**, la position assise et debout et respectez les temps de pauses.
- Si possible, **utilisez du matériel adapté** :
  - sèche-cheveux légers,
  - sièges clients réglables en hauteur,
  - tabourets de coupe réglables en hauteur, pivotants et pourvus de roulettes adaptées au sol,
  - bacs à shampoing dégagés du sol.
- **Évitez les talons hauts** et les chaussures plates. Privilégiez des chaussures fermées et confortables.
- **Veiller à maintenir un niveau sonore satisfaisant** en modérant la musique d'ambiance et en choisissant du matériel le moins bruyant possible.
- Pour limiter les troubles veineux, portez des bas de contention.

## RISQUES INFECTIEUX

- Coupures (contact avec le sang).
- Contacts avec les cheveux (poux, mycoses...).

### En cas de coupure

- Lavez-vous les mains au savon et désinfectez la plaie. Protégez la blessure avec un pansement pour éviter tout risque d'infection.



*Tenez à jour vos vaccinations  
(vaccin antitétanique).*

## RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Désinfectez quotidiennement vos instruments de travail :**
  - soit à l'aide de lingettes ou de spray à base d'alcool à 70°,
  - soit par trempage à l'eau de Javel.
- **Portez des gants adaptés à usage unique** (idéalement en nitrile) pour tout acte technique, rinçage compris.
- **Lavez-vous les mains à l'eau tiède avec un savon surgras.** Bien les sécher et les hydrater très régulièrement avec une crème sans parfum.
- **Évitez le port de bijoux** aux mains et poignets.



## Le saviez-vous ?

- Le stress est un facteur favorisant l'apparition et l'aggravation des TMS (troubles musculosquelettiques).
- Le latex et les produits de coloration sont les premières causes d'asthme chez les coiffeurs.
- **Les risques professionnels sont les mêmes dans les salons de coiffure homme et les barbiers.** Cependant, l'utilisation moins régulière des produits chimiques peut expliquer la moindre fréquence des atteintes respiratoires et cutanées.
- Pratiquer une activité physique régulière aide à prévenir certains risques professionnels.

## GROSSESSE

Les produits chimiques et les contraintes physiques et organisationnelles peuvent avoir des conséquences sur le bon déroulement d'une grossesse.



**Déclarez votre état de grossesse ou votre projet le plus tôt possible au médecin du travail.**

# Quelques liens utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/channel/UCsstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/hashtag/Masantéautaf)



ClimatePartner  
climatiquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN  
2019/09 | Code article : [sstrn-ds044](#) | Crédits Photo : © Jeremy, Africa Studio, Adobe Stock