

# Pour se sentir bien dans son travail de coiffeur



Avoir une activité physique régulière



Dormir suffisamment



Avoir des repas réguliers et équilibrés



Respecter les dispositions de sécurité



Éviter les boissons alcoolisées



Éviter les substances psychoactives

## Numéros utiles :

Tabac Info Service : 39 89 ou sur [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

Alcool Info Service : 0 980 980 930 ou sur [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)

Drogue Info Service : 0 800 23 13 13 ou sur [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr)

## Gardons le contact

Pour tout conseil concernant votre santé au travail, vous pouvez vous adresser à votre médecin du travail ou à l'infirmière en santé au travail sur l'un de nos sites de l'Ouest Hérault.



### Siège social

79, avenue Georges Clémenceau  
BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. 04 67 09 27 70  
Fax 04 67 09 27 79

### Béziers Ouest

1, rue des Anciennes Carrières  
3CA - ZAE Cantegals  
34440 Colombiers  
Tél. : 04 67 35 83 40

### Béziers Est

19, avenue Jean Foucault  
ZI - BP 40080  
34502 Béziers Cedex  
Tél. : 04 67 09 29 46

### Agde

Centre Médical Vitalis  
2, rue Dr. Schweitzer  
Route de Rochelongue  
34300 Agde  
Tél. : 04 67 01 69 50

### Bédarieux

PRAE Cavallé Coll  
14, rue Aristide Cavallé Coll  
34600 Bédarieux  
Tél. : 04 48 44 01 50

### Pézenas

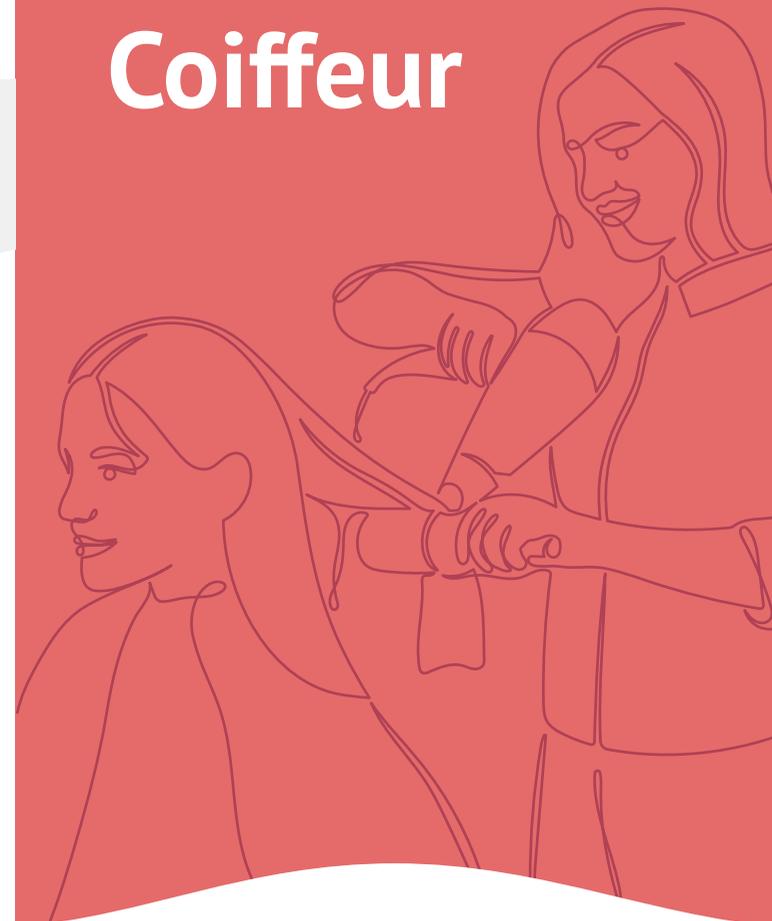
Immeuble Espace Laser  
Boulevard Paul Vidal de Lablache  
34120 Pézenas

[www.aist-beziers.org](http://www.aist-beziers.org)

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

Association Interprofessionnelle Santé Travail  
Béziers Cœur d'Hérault

## Les risques liés au métier de Coiffeur



Ne pas jeter sur la voie publique - Réalisation : Studio Asensò - Impression : Combes&Hund Béziers

**AIST.**  
SANTÉ TRAVAIL  
Béziers Cœur d'Hérault

# Le métier de coiffeur en un coup d'œil

# Quels sont les risques du métier ?

# Comment se protéger de ces risques ?



Pénibilité du métier : travail debout, gestes répétitifs (brushing,...), déplacements fréquents.



Avoir des douleurs articulaires, mal au dos et aux jambes. Apparition de fourmillements et de varices.



Utilisation d'outils adaptés (séchoirs à main légers,...) et de chaussures confortables. Utilisation d'un tabouret pour la coupe tout en réglant le fauteuil du client à sa hauteur.



Utilisation d'outils coupants (ciseaux, rasoirs,...).  
Utilisation d'outils métalliques (nickel).  
Utilisation d'outils électriques et chauffants.



Se blesser soi et blesser les autres (coupures,...).  
Réactions allergiques (eczémas,...).  
Électrifications et brûlures.



Utilisation d'outils adéquats entretenus.  
Avoir des ciseaux à manches plastifiés.  
Brancher/débrancher les appareils avec les mains sèches et refroidir en l'eau en cas de brûlure.



Utilisation de produits chimiques (colorants, shampoings, laques, décolorants, réducteurs, fixateurs,...) et d'entretien (nettoyage,...)  
Contact répété avec l'eau et possibilité d'être en contact avec des parasites ou des microbes (gale, poux,...).



Intoxications respiratoires (toux, éternuement, asthme,...) et cutanées (rougeurs, démangeaisons,...). Maux de tête et irritations oculaires.  
Dessèchement et irritation des mains, infections et démangeaisons cutanées (peau, cuir chevelu,...).



Éviter de respirer les produits (sprays,...), lire attentivement les étiquettes et fermer les produits après emploi. Lavage régulier des mains (éviter de porter des bagues).  
1 coiffeur sur 3 présente des maladies de la peau : porter des gants, se sécher régulièrement les mains, utiliser des crèmes hydratantes et se désinfecter les plaies et le matériel.  
Consulter un médecin en cas de doute.



Fréquence régulière de journées de travail continue.



Fatigue, rythme alimentaire irrégulier induisant des troubles de la digestion.



Avoir un rythme de sommeil suffisant, privilégier les repas et le petit déjeuner tout en supprimant le grignotage.



Travail régulier en équipe, contact avec la clientèle.



Dépendance du travail des autres, contacts tendue avec la clientèle.



Rangement régulier de l'espace de travail, sourire et être patient. Avoir une tenue vestimentaire adaptée.