



#### VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations antitétaniques.  
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



#### TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.  
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.  
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.



#### NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**  
POMPIERS : **18**  
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**



#### EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant,  
dans les 48 heures.



#### CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - **0 980 980 930**  
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**  
TABAC-INFO-SERVICE.FR - **3989**



#### HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau/jour.  
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.  
Faire 3 repas/jour (ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé).  
Pratiquer une activité physique régulière.  
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuite).

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

### COIFFEUR





## Risque chimique

*Risque d'irritations, d'allergies cutanées et/ou respiratoires.*

- Oter les bijoux pendant le travail.
- Choisir, de préférence, des instruments avec manches plastifiés pour éviter le contact avec le nickel (allergisant).
- Porter des gants en nitrile dès qu'il y a un contact avec des produits (shampooing, application de produits colorants, décolorants lissants, permanentes...) ainsi que pour le nettoyage du matériel.
- Se laver les mains au savon doux (PH neutre) et à l'eau tempérée après chaque utilisation de produit. Les sécher sans frotter, en tamponnant. Appliquer régulièrement des crèmes protectrices.
- Prendre connaissance des informations figurant sur l'emballage des produits.
- Aérer régulièrement le salon en ouvrant portes et fenêtres.
- Utiliser les produits les moins volatils : pour les persulfates alcalins privilégier les formes en poudre compacte, en granulés..., pour les autres produits privilégier les formes en gels, crèmes...
- Limiter l'utilisation de produits coiffant en aérosol (ex. : laque en spray).
- Préparer les colorations et décolorations dans une zone de préparation équipée d'une aspiration à la source. A défaut, porter un masque respiratoire en cas d'exposition aux poudres.
- Privilégier le nettoyage du sol avec un aspirateur ou un balai à plat (phase humide).



## Risque biologique

- Nettoyer les surfaces avec des lingettes désinfectantes (ne pas utiliser le sèche-cheveux).
- Désinfecter après chaque client l'ensemble des outils utilisés (peigne, ciseaux, casque, tondeuse...).
- Porter des gants et des chaussures fermées pour éviter les infections liées aux cheveux.



## Ambiance thermique

- Utiliser la climatisation avec soufflerie vers le haut et à faible vitesse (hors période pandémique).
- Boire 1,5 l à 2 l d'eau par jour.



## Chute de plain-pied

- Eviter l'encombrement des voies de circulation.
- Signaler les sols mouillés à l'aide d'un panneau.
- Rester vigilant si présence de dénivelés (escaliers, marches...).



## Bruit

- Privilégier un sèche-cheveux le moins bruyant possible.
- Limiter le niveau sonore de la musique d'ambiance.



## Postures contraignantes - Manutention manuelle

- Eviter les positions penchées en avant prolongées en utilisant un tabouret de coupe réglable et en réglant la hauteur du fauteuil du client.
- Favoriser la polyvalence des tâches pour éviter les mouvements répétitifs sur de longues durées.
- Faire les bons gestes et avoir les bonnes postures pour ménager ses articulations :
  - Garder les coudes au plus près du corps.
  - Limiter la position du coude au-dessus du niveau des épaules.
  - Favoriser l'utilisation du matériel le plus léger, notamment le sèche-cheveux.
- Prévenir l'insuffisance veineuse :
  - Eviter la station debout prolongée, alterner les positions debout et assise.
  - Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds plusieurs fois dans la journée.
  - Porter des bas ou chaussettes de contention.
  - Eviter les chaussures à talons au-delà de 3 cm.
- Préférer des tenues amples, sans élastique, éviter les vêtements trop serrés à la taille et aux cuisses.



## Risques psychosociaux

- Demander une formation à la gestion des agressions et des situations conflictuelles.
- Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances.



Dès le désir de grossesse et/ou le début de grossesse, contacter le médecin du travail.