Adoptez une bonne hygiène de vie !

Buvez régulièrement de l'eau.

Prenez 3 repas par jour,
évitez les grignotages,
ne sautez pas de repas.

Dormez suffisamment dans un endroit calme
et si besoin faites une sieste.

Limitez votre consommation d'alcool.

Supprimez le tabac.

Ne consommez pas de stupéfiant.

pratiquez une activité physique régulièr

En cas de difficultés,
N'hésitez pas à contacter
votre médecin du travail.

Septembre 2023

www.aprevya.fr

APREVYA
LA PRÉVENTION EN SANTÉ AU TRAVAIL

SERVICE DE PRÉVENTION
ET DE SANTÉ AU TRAVAIL
AUDE - ARIÈGE

09 71 11 09 00

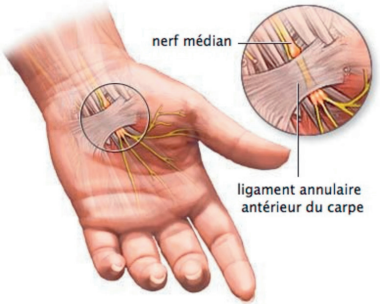
MÉTIERS DE LA COIFFURE

www.aprevya.fr

Vos principaux risques

Posture debout prolongée et gestes répétitifs

- Les troubles musculosquelettiques (TMS) :
  - Tendinites (épaules, coudes, poignets)
  - Syndrome du canal carpien
  - Douleurs cervicales et dorso-lombaires



- Insuffisance veineuse : jambes lourdes, varices.

Les produits de coloration, de décoloration, de permanente, de fixation

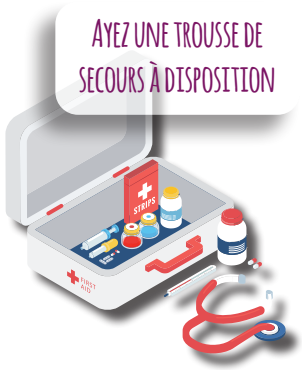
- Atteintes cutanées par contact : irritation, eczéma, allergie
- Atteintes respiratoires lors de l'utilisation des poudres et aérosols : allergies rhinites, asthme
- Atteintes générales par ingestion (accidentelle ou en petites quantités régulières par contact main-bouche)

Risque infectieux

- Trichogranulome : petits fragments de cheveux sous la peau (mains lors des coupes, mais aussi pieds si vous portez des chaussures ouvertes)
- Parasites (poux)
- Infections respiratoires (grippe,...)

Risques liés à l'utilisation du matériel

- Coupure, brûlure



Les mesures de prévention

- Alternez les tâches
- Réglez la hauteur des sièges et des bacs à shampoing
- Utilisez un tabouret de coupe
- Prévenez l'insuffisance veineuse :
  - Lorsque vous prenez votre douche, terminez par un jet d'eau froide sur vos jambes en remontant des pieds vers les hanches
  - Lorsque vous êtes assis ou allongé, surélevez vos jambes
  - Portez des chaussettes / bas de contention si nécessaire

- Faites vos préparations sur un plan de travail dédié et en enceinte ventilée
- Ne transvasez jamais les produits dans un récipient alimentaire
- Respectez les règles d'hygiène :
  - Lavage régulier des mains, et surtout avant de boire, manger, fumer ou aller aux toilettes
  - Décontamination des instruments

- Favorisez le port des gants
- Évitez de vous ronger les ongles
- Portez des chaussures fermées
- Désinfectez les plaies et protégez-les par un pansement