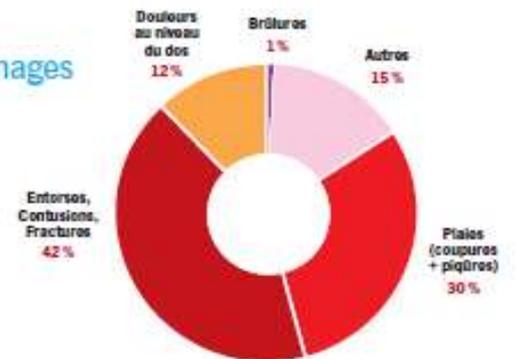


Evolution du taux de fréquence des AT depuis 1990

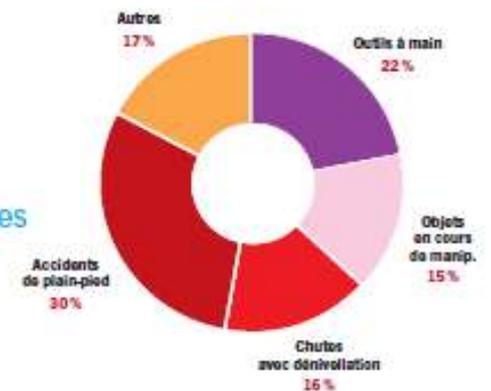
Les principaux dommages

- **1 378 accidents du travail** avec arrêt, dont 275 chez les élèves et apprentis.
- **58 376 jours d'arrêt.**

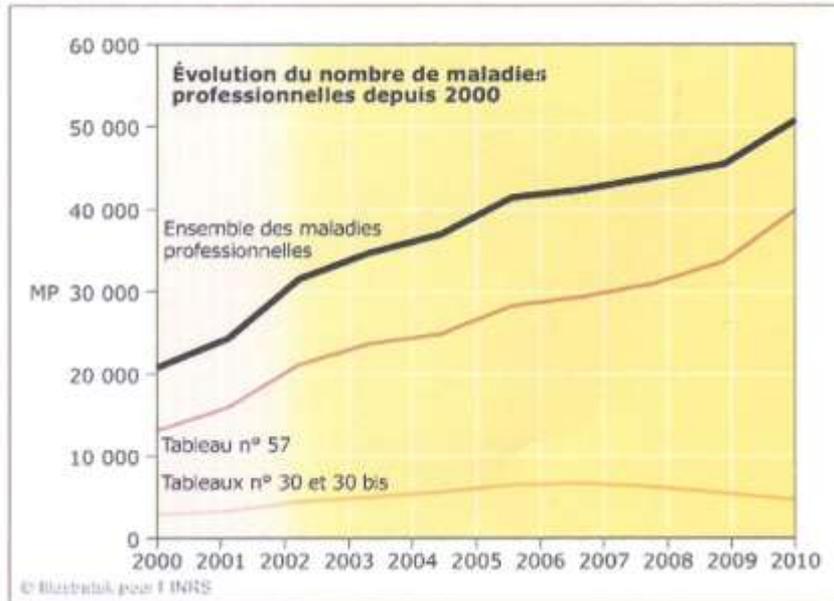
En moyenne : **42 jours d'arrêt** par accident du travail.



Les principales causes



Les maladies professionnelles en hausse tous les secteurs d'activité confondus



Les maladies professionnelles indemnisables des coiffeurs

Les différents tableaux de maladie professionnelle relatifs au métier de coiffeur concernent les affections prises en charge et indemnisables suivantes :

Tableau 15 : l'asthme dû aux amines aromatiques et aux matières colorantes.

Tableau n°15 bis : Affections de mécanisme allergique provoquées par les amines aromatiques, leurs sels, leurs dérivés notamment hydroxylés, halogénés, nitrés, nitrosés et sulfonés et les produits qui en contiennent à l'état libre

Tableau n°37 : Affections cutanées professionnelles causées par les oxydes et les sels de nickel

Tableau n°43 : les lésions eczématiformes subaiguës ou chroniques provenant de l'aldéhyde formique (shampooing).

Tableau n°43 bis : Affections cancéreuses provoquées par l'aldéhyde formique

Tableau n°49 : Affections cutanées provoquées par les amines aliphatiques, alicycliques ou les éthanolamines

Tableau n°49 bis : Affections respiratoires provoquées par les amines aliphatiques, les éthanolamines ou l'isophoronediamine

Tableau n°57 : Affections péri articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail

Tableau n°65 : Lésions eczématiformes de mécanisme allergique

Tableau n°66 : l'asthme provenant de produits capillaires contenant de la séricine ou des persulfates alcalins (décoloration), les ammoniums quaternaires (teinture), les acrylates (laque), etc....

Tableau n°95 : Affections professionnelles de mécanisme allergique provoquées par les protéines du latex ou caoutchouc naturel (gants en latex)

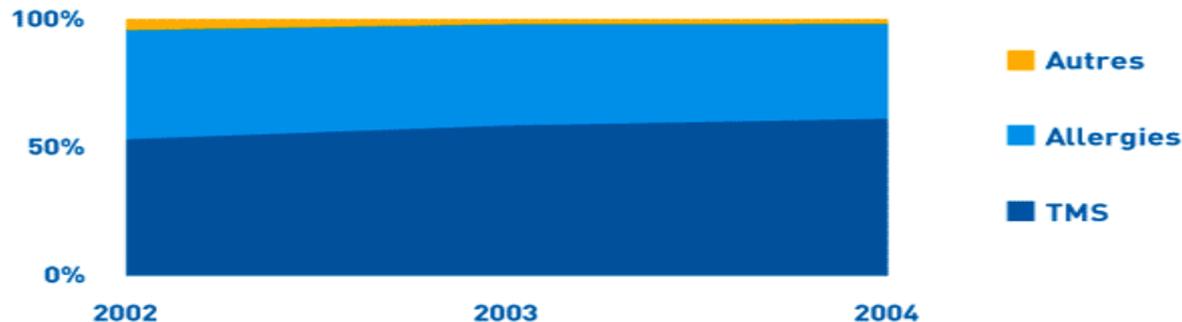
Troubles musculo-squelettiques ou affections péri-articulaires

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

Ces maladies sont en forte augmentation dans les métiers de la coiffure.

Ainsi en Ile-de-France, 49% des maladies professionnelles sont des TMS en 2004 soit environ 2 fois plus qu'en 2000.

RÉPARTITION DES MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES CHEZ LES COIFFEURS



(Source : données CNAMTS)

Depuis 2004 ces maladies continuent d'augmenter, le nombre de déclaration dans le secteur de la coiffure est en forte augmentation en 2010

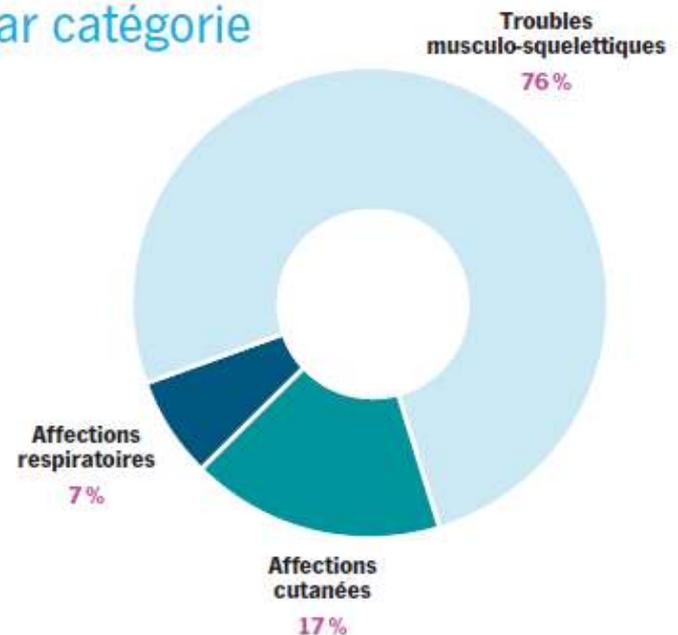
Les maladies professionnelles données de la CNAM 2008

Répartition par catégorie

► **542 maladies professionnelles**
(+ 55% depuis 2006).

► **83 183 jours d'arrêt.**

En moyenne : **153 jours d'arrêt** par maladie professionnelle.



On estime que l'augmentation des maladies professionnelles est liée à une meilleure prise en charge des TMS

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) ou APA affections péri-articulaires

Les troubles musculo-squelettiques affectant les coiffeurs regroupent un grand nombre de maladies chroniques affectant les muscles, **les tendons et les nerfs au niveau des membres supérieurs (épaules, coudes, poignets), et les articulations de la colonne vertébrale**. Ils se caractérisent par des douleurs et des gênes fonctionnelles (**raideur, maladresse ou une perte de force**) qui peuvent devenir très invalidantes (lombalgie, épicondylite, syndrome carpien ...).

La posture debout prolongée, le piétinement dans un espace restreint, le dos cambré et la tête penchée, le coude levé bras tendu, entraînent ces diverses pathologies ostéo-articulaires car il s'agit d'attitudes répétitives.

RÉFLEXES PRÉVENTION :

- ④ Repérer les premiers signes : douleurs passagères, engourdissement, picotements...
- ④ Agir dès leur apparition : contacter votre médecin pour soigner l'affection, faire le lien avec votre métier (outil, équipement, crispation, stress...).

LE MAL DE DOS : UNE PATHOLOGIE MAJEURE

Comptabilisées en accidents du travail (et non en tant que maladies professionnelles), les douleurs dorsales et lombaires ne sont pourtant pas à négliger :

une enquête auprès des coiffeurs de la région Côte d'Or montre qu'elles représentent la majorité des douleurs ressenties (lombalgies 47% - cervicalgies et dorsalgies : 37%).

RÉPARTITION DES MALADIES PROFESSIONNELLES RECONNUES DE TYPE TMS



[Source : données CNAMTS]

- ☛ Pour un TMS de l'épaule, le coût moyen* est de 36 000 euros, le nombre moyen de jours d'arrêt est de 169 jours.

Identifier les causes possibles

Analyser les situations de travail en observant les tâches réalisées par l'opérateur

Prendre en compte l'ensemble des facteurs influant son activité physique.

Différencier activité physique de mentale



google images

Comment caractériser l'activité physique incluse dans une activité de travail

C'est l'ensemble des fonctions de relations assurées par

- le squelette
- Le système articulaire
- Les muscles
- Le système nerveux

Permettant le geste, les déplacements, le maintien de postures

Cette activité peut donc être statique ou dynamique

Lister vos activités statiques et vos activités dynamiques

Pour déterminer l'activité physique au poste de travail, il faut observer l'opérateur (ce qu'il fait)

Ex:

Se déplace

Se baisse

Est à genoux

Se penche sur le côté

Fait des rotations avec son poignet.....

Rappel anatomique



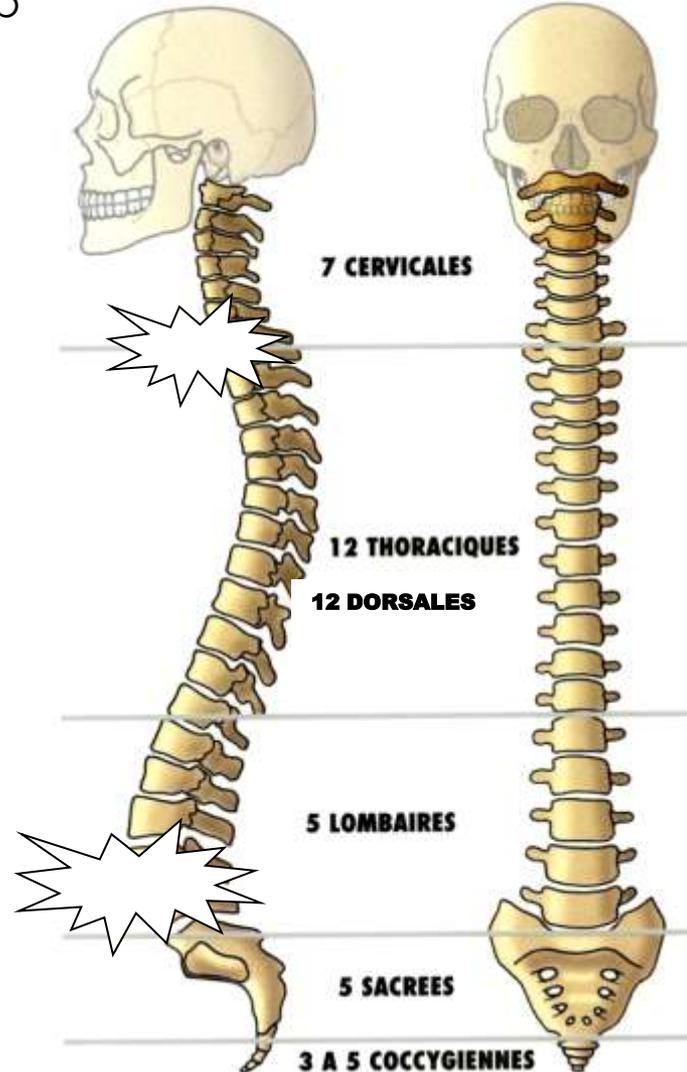
LA COLONNE VERTEBRALE

La colonne vertébrale est l'élément principal de la charpente du corps humain : elle est constituée de 33 vertèbres dont 24 mobiles, emboîtées les unes sur les autres.

A retenir :

De profil, la colonne vertébrale présente des courbures (forme de S) qui permettent une posture debout

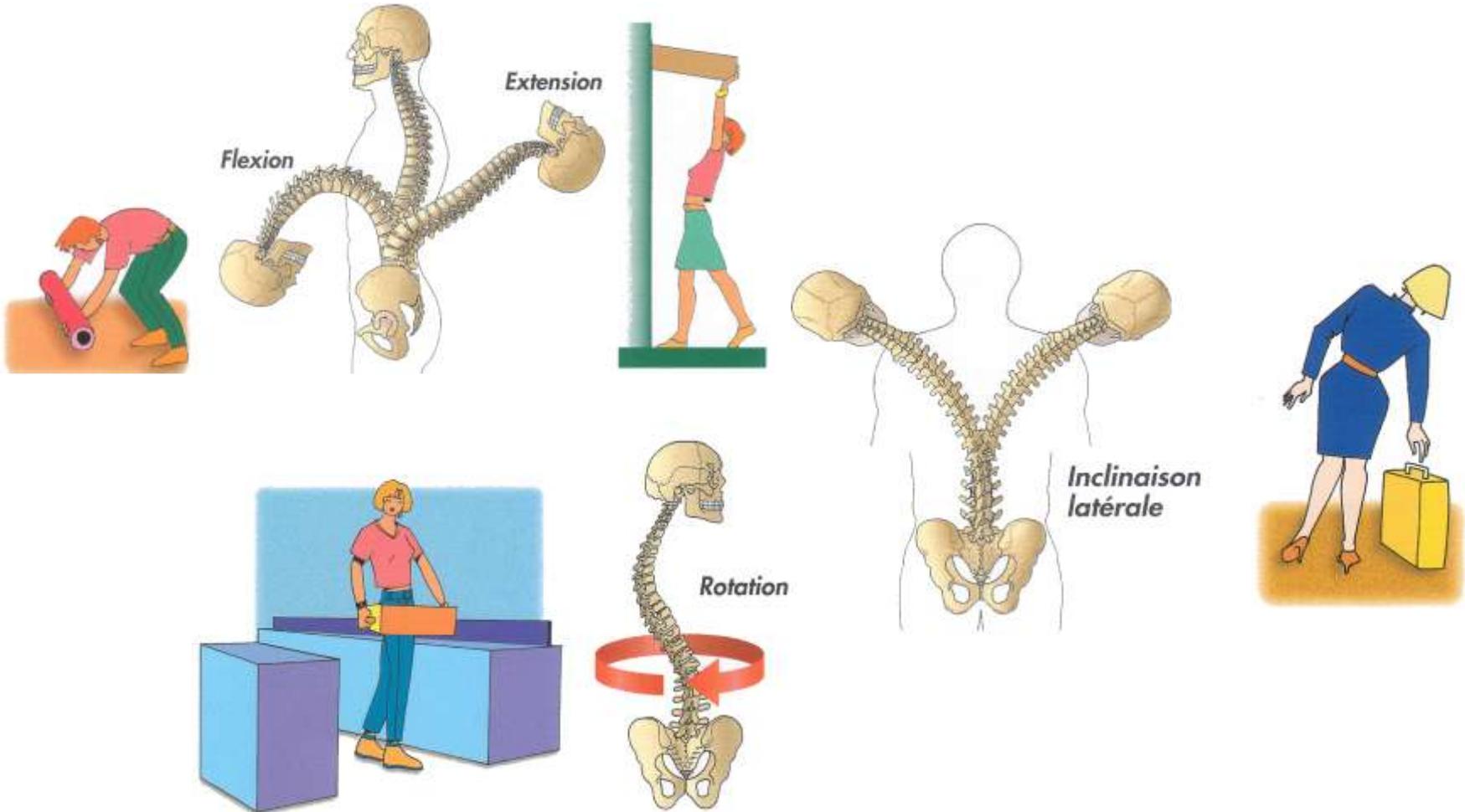
Rôle : Elle protège le moelle épinière et assure le maintien de la tête et du tronc en procurant une grande solidité et une élasticité au corps.



LES MOUVEMENTS DE LA COLONNE VERTEBRALE

Le corps est fait pour bouger : il est capable de faire de nombreux mouvements.

Attention aux postures extrêmes



Aménager son poste de travail pour limiter les risques

Identifier les différentes postures prise par le coiffeur en analysant différentes situation s de travail

Cela dépend d'un certain nombre de paramètres liés :

- ✓ **Aux caractéristiques de la population**
- ✓ **Au poste de travail : (son aménagement, principes dimensionnels, hauteur, place disponible, réglage)**
- ✓ **A la nature de la tâche à effectuer**
- ✓ **A l'environnement physique et chimique**

Prendre en compte les différences

Caractéristiques physiques: sexe, âge , taille, poids, état de santé, habitude de vie, génétique

Capacités physiques: force, endurance

Capacités psychologiques: personnalité, motivation

Capacité psychomotrice:

Information cognitive: formation, expérience, compétences



– Ce n'est pas tout... Il existe d'autres facteurs.
Lesquels ?

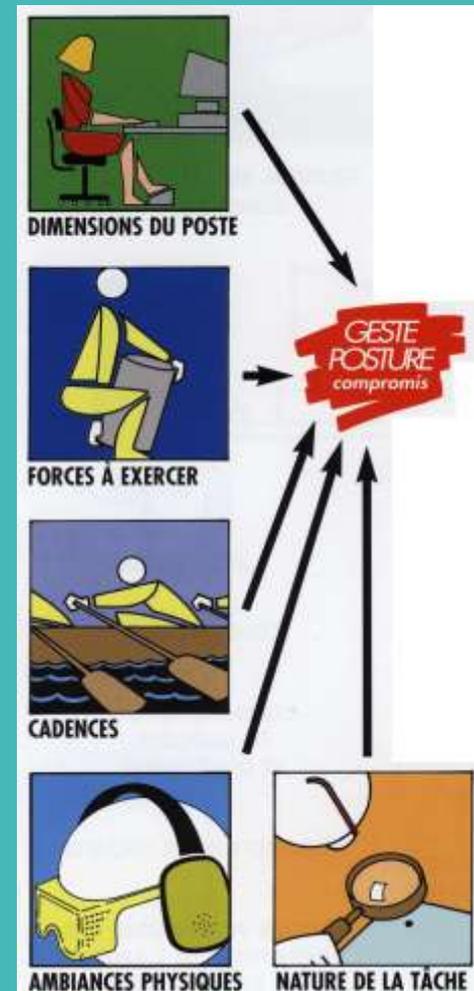
La nature de la tâche (tâche de précision...)

La cadence de travail

Ambiance physique (lumière, chaleur, bruit)

La dimension du poste de travail

Les forces à exercer pour l'exécution du travail

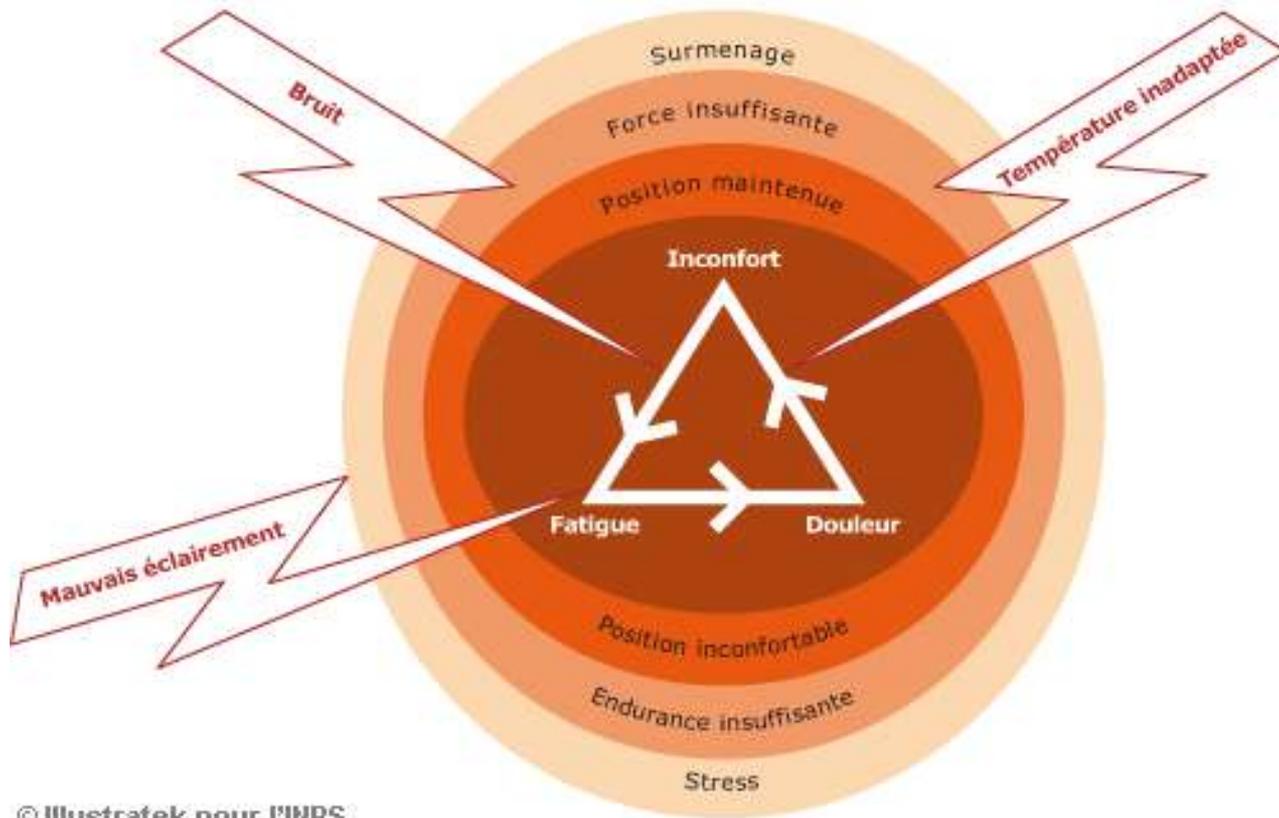


Ainsi, on voit bien que le problème de posture est plus complexe qu'il n'y paraît à première vue. Il dépasse la volonté de l'individu à adopter une bonne posture.

Le problème de posture au travail ne peut s'envisager indépendamment du travail à effectuer.



Les facteurs influençant les TMS



© Illustratek pour l'INRS

Sachant que



- 1 - zone de mobilité articulaire confortable
- 2 - zone de mobilité articulaire astreignante
- 3 - zone de mobilité articulaire dangereuse

Analysons les gestes des coiffeurs

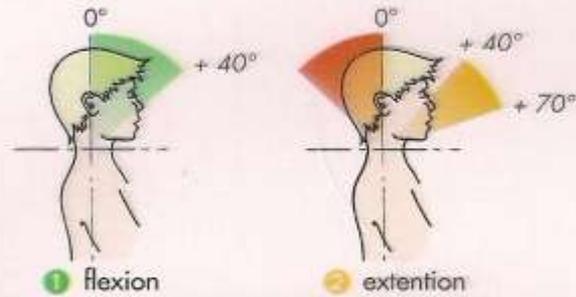


Surveiller les mouvements du cou

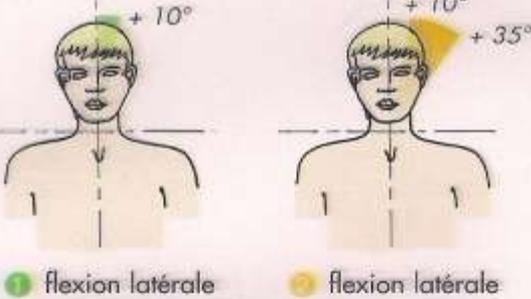


LE COU

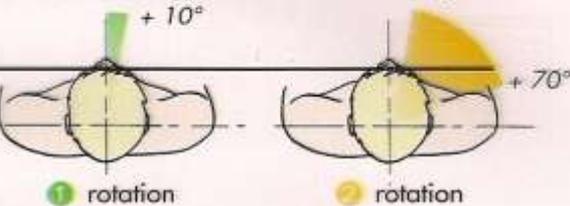
Plan sagittal



Plan frontal

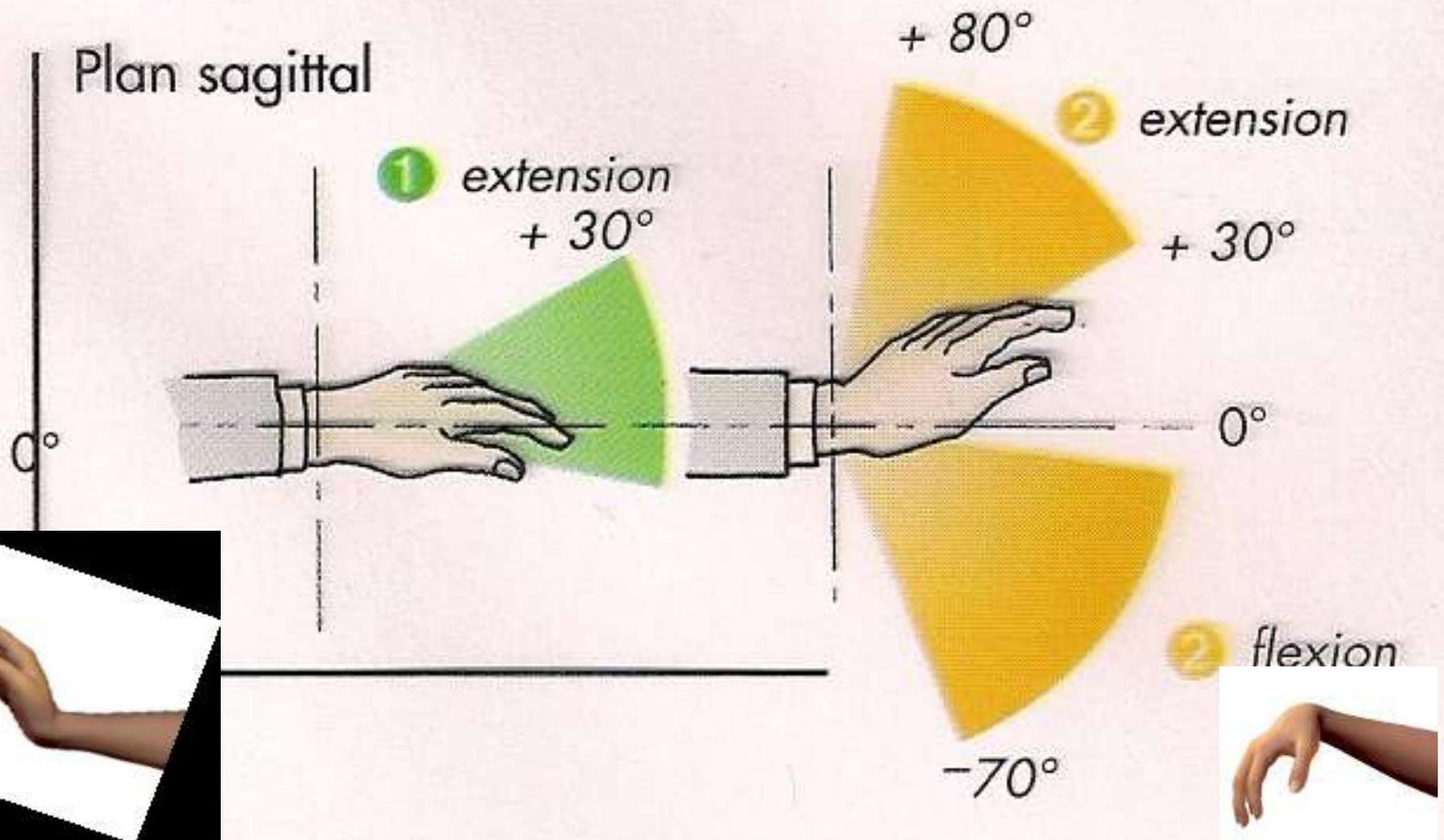


Plan transversal



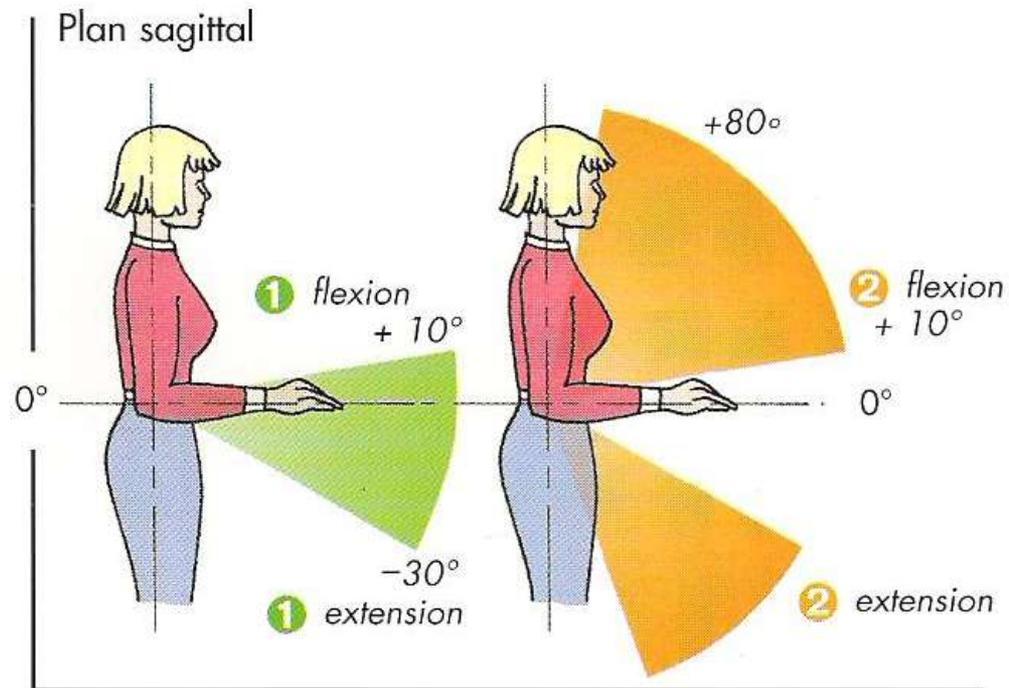
Observer les mouvements du poignet

LE POIGNET



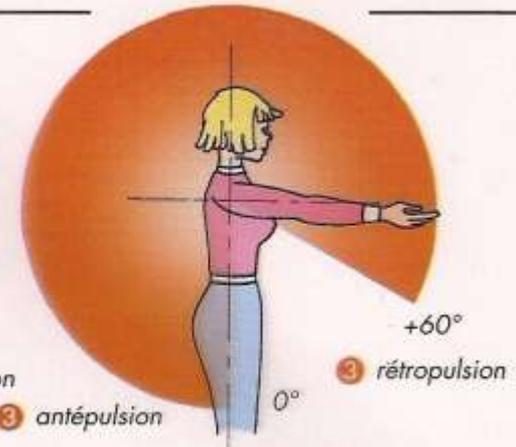
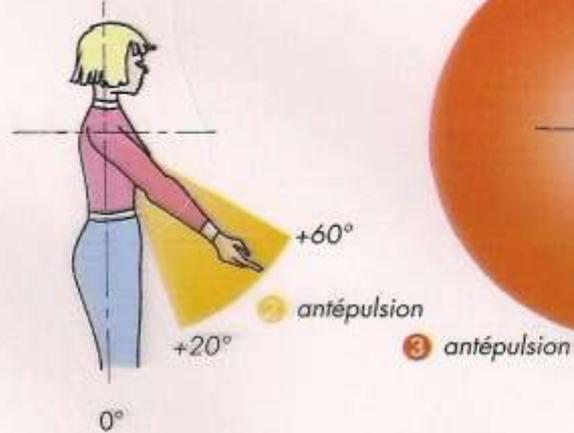
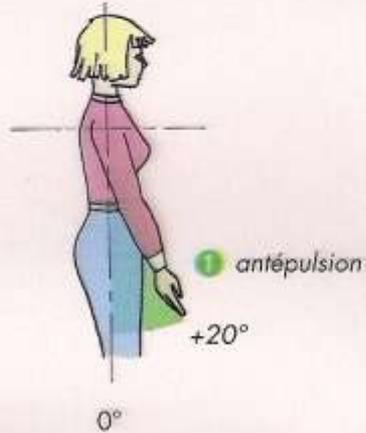
Observer les mouvements du coude

LE COUDE

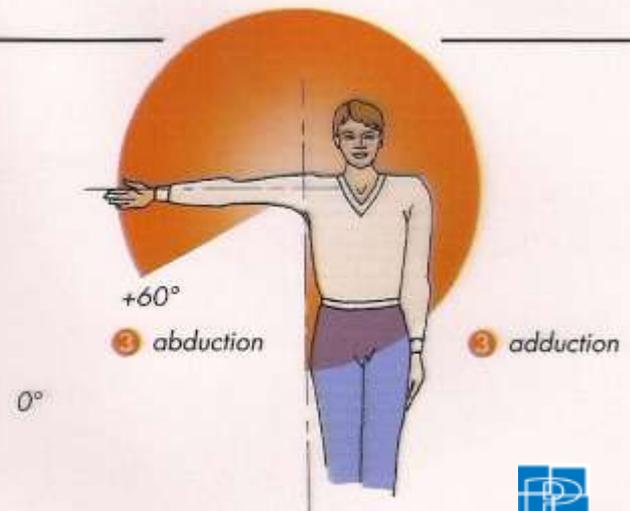
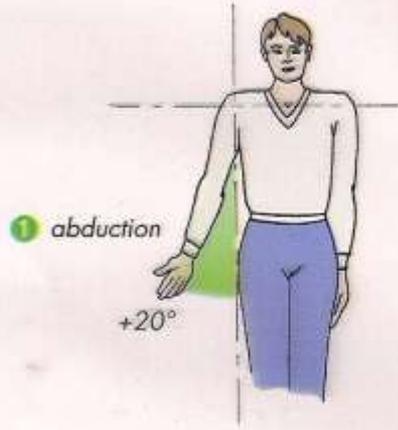


Et les mouvements d'épaule

L'ÉPAULE Plan sagittal



L'ÉPAULE Plan frontal



Le travail en position debout s'il se prolonge peut être à l'origine

Maintenir l'équilibre entraîne des tensions musculaires

La circulation sanguine est ralentie favorisant les troubles veineux (varices et jambes lourdes)

on observe une fatigue des muscles du rachis lombaire

Une fatigue au niveau de l'articulation du genou



Conséquences possibles: une perte de l'habilité manuelle



Quotidien d'une coiffeuse

Le travail en position assise s'il se prolonge peut être à l'origine

- Si les pieds ne touchent pas le sol: blocage de la circulation sanguine
- Le dos rond et l'inversion de la courbure lombaire entraîne des contraintes discales, un ralentissement du fonctionnement digestif et respiratoire.



Site : santé nutrition innovation

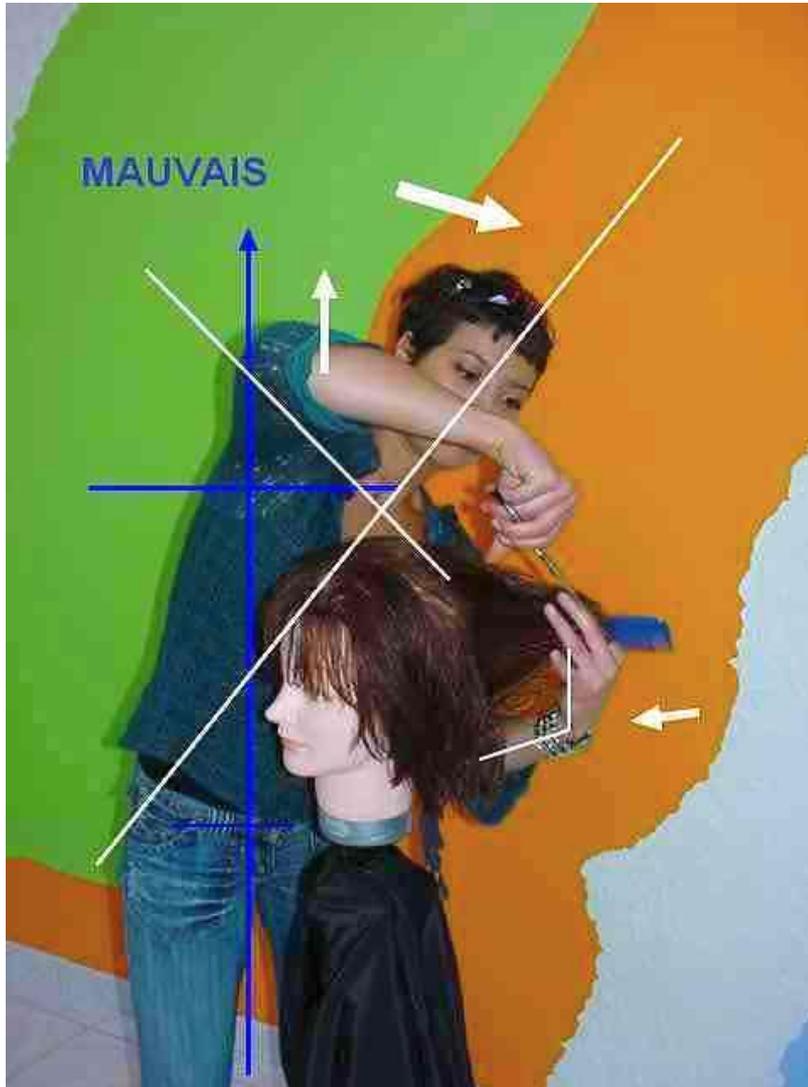
EXEMPLES



POSITION FIXE
DES PIEDS

*Déviat*ion de la
colonne

Bascule du bassin



Inclinaison
latérale
du tronc et
surélévation
de l'épaule





BASCULE DES EPAULES
ENTRAINANT LE CORPS EN
AVANT OU EN ARRIERE

Surélévation de l'épaule
Surélévation du coude
Bascule de la tête





**POSITION EXAGEREE
DES MAINS**

*Flexion et extension du
poignet*

*Mauvaise coordination
des deux mains*

**POSITIONS ASYMETRIQUES
DU CORPS**

Bascule des jambes

Bascule de la tête





Surélévation de l'épaule
et du coude



Flexion antérieure et
surélévation de l'épaule



PATHOLOGIES Douleurs (algies)

Cervicalgie

Dorsalgie

Lombalgie

Sciatalgie

Tendinite

Crampe

Arthrose scapulo - humérale



Flexion antérieure

MODIFICATION DE LA SILHOUETTE

Cyphose

Lordose

Scoliose

Asymétrie du bassin



POSITIONS FIXES ET
CONTRACTÉES DU CORPS

Manque d'oxygénation

*Perte de la liberté de
mouvements*

*Esprit occupé aux
contraintes physiques*

Mauvaise gestion du stress



Position particulière!



Maintien de l'équilibre ...
Circulation sanguine...

Conséquences sur la précision
du geste?

Vos propositions

- Reprenez vos situations de départ et proposez des solutions pour améliorer la posture du coiffeur

Aménager l'espace!

- ■ l'espace shampooing :
 - – bacs shampooing individuels réglables en hauteur
 - avec espace pour le passage des pieds et des genoux.
 - – cuvette réglable en hauteur et de longueur réduite.
 - – mitigeurs à température pré réglée.
 - – une bouche d'extraction au-dessus de la zone.



Adopter une posture non contraignante



Si possible prendre appui
avec votre bassin (bacs de
lavage, fauteuil de coupe)
Soulage ainsi la pression sur
les lombaires et les jambes

Inconvénients:
Fatigue au niveau du
cou, des jambes, de la
voute plantaire



Le shampoing

- Placer les pieds sous le bac afin d'éviter au maximum la flexion en avant
- S'assurer que la hauteur des bacs à shampoing est bien adaptée, qu'elle n'engendre pas de postures défavorables et qu'il y ait suffisamment d'espace pour circuler. Si ce n'est pas le cas, en parler au responsable du salon
- bien prendre appui sur ses deux jambes légèrement écartées
Disposer le matériel devant soi et non derrière

Postures non contraignantes: tête /cou/ tronc dans l'axe



Assis
Fauteuil à 5 pieds et
roulettes
Utiliser les roulettes!



Pieds bien ancrés dans le sol
De la largeur du bassin=
position d'équilibre



Légère fente avant,
position d'équilibre
Changer de pied d'appui



- Travailler le plus souvent possible **assis**, sur un tabouret de coupe à roulettes
- Assis, se tenir droit sans être raide, en gardant **les 2 jambes légèrement écartées**
- **Ajuster la hauteur des sièges** (client et tabouret de coupe), **ne pas monter les bras au-dessus des épaules**
- Travailler le **plus près possible du client** en gardant **les coudes près du corps**
- **Tourner autour du client, ne pas incliner les épaules latéralement**
- Tenir ses outils de manière souple, **ne pas casser le poignet**



Si vous travaillez longtemps debout
Tenez-vous droit sans cambrure
exagérée, travailler jambes décalées,
changer de jambe d'appui
régulièrement,
utiliser un **repose-pied en alternance**

Dès que possible faites une pause ou
allongez-vous les jambes légèrement
surélevées



Le siège doit être considéré comme un outil de travail, donc adaptable et facilitant la position assis/ debout même si ce n'est pas l'idéal

En général le soutien lombaire est préférable. (pour un maintien prolongé)



– tabouret à roulettes pour les coiffeurs.

5 branches pour un meilleur équilibre

Espace suffisamment dégagé pour pouvoir les utiliser!

Il doit être considéré comme un outil de travail, donc être adapté et adaptable. Il doit tenir compte du travail effectué et des caractéristiques individuelles de l'utilisateur.

- Appui lombaire réglable ;
- Assise peu profonde avec bord arrondi ;
- Assise légèrement inclinée vers l'arrière ;
- Repose pieds ;
- Confortable et stable ;
- Roulettes bloquantes ;
- Réglable en hauteur.



■ l'espace coupe :

- une bouche d'extraction au dessus de la zone postes de travail distants d'au moins 1,60 m.
- fauteuil client réglable en hauteur.
- tabouret à roulettes pour les coiffeurs.
- support pour sèche-cheveux et autre petit matériel.
- prises à hauteur de tablette client en nombre suffisant à chaque poste.

Attention au rangement du matériel



■ **l'espace technique :**

- une bouche d'extraction au-dessus de la zone.
- postes de travail distants d'au moins 1,6 m. 80 cm autour de chaque client
- fauteuil client réglable en hauteur.
- servantes à roulettes avec bac amovible.
- sèche-cheveux casque et activateurs de couleurs muraux ou prévoir un lieu de stockage des appareils à roulettes.



NON

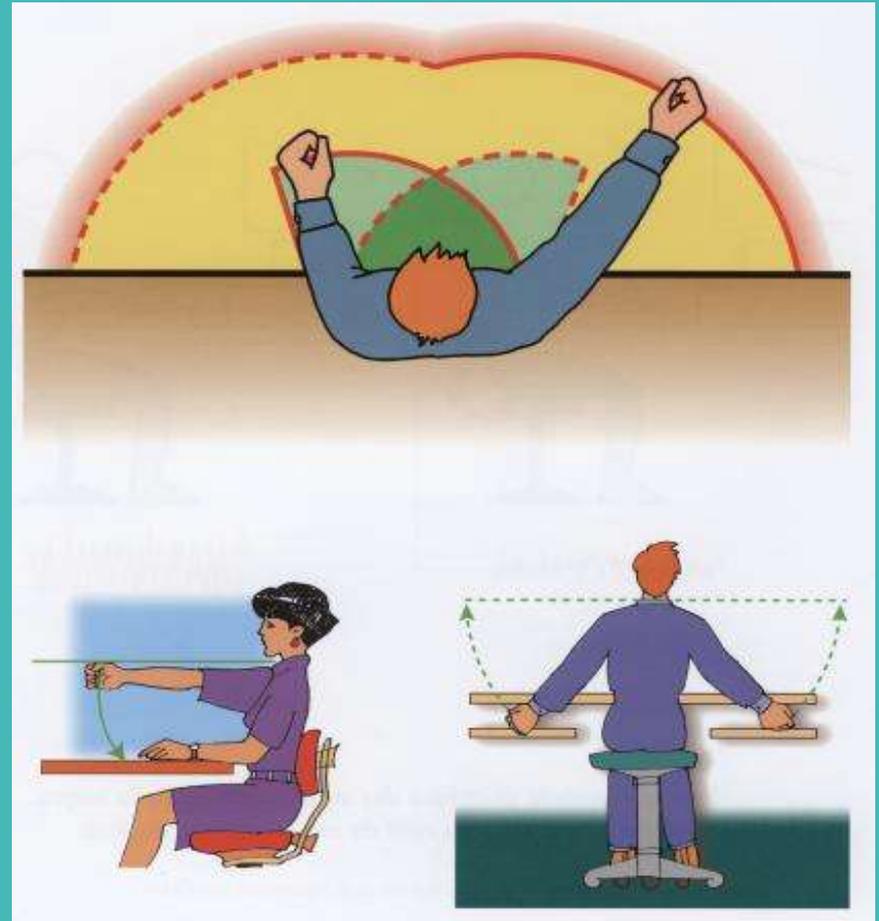


OUI



Zone de travail et de préhension

- Zone de travail optimale: arcs de cercle, poings fermés, coude au corps.
- Zone de préhension : arcs de cercle, poings fermés, bras tendus.
- Au delà : risque de flexion et extension du tronc.



Organiser son travail: attention aux prises de clients sans rendez vous...

L'environnement de travail tout d'abord : un éclairage insuffisant, une ambiance sonore trop forte ou un manque d'espace imposent, par exemple, au coiffeur des postures penchées pour se rapprocher de son client et réduisent la diversité de ses gestes comme de ses possibilités de mouvements.

Mais ce sont surtout les charges de travail élevées qui vont renforcer la sollicitation des muscles et des articulations : accélération des gestes, crispation des postures, augmentation du stress et diminution des temps de récupération comme du temps de réglages des équipements.

- ☞ Offrir des espaces de travail qui prennent en compte les contraintes de mouvements et de déplacements, être vigilant sur les niveaux sonores (musique d'ambiance, revêtement acoustique...) et favoriser un éclairage adapté.
- ☞ Etablir des règles de gestion concernant la charge de travail : clients sans rendez-vous, polyvalences et rotation des postes, renforcement des équipes, pauses incompressibles...

Ne pas négliger les outils y penser à l'achat

L'INFLUENCE DES OUTILS ET DES EQUIPEMENTS

Siège client sans réglage en hauteur, tabouret de coupe usagé, sèche-cheveux trop lourd, ciseaux émoussés, bac de lavage trop bas : autant d'outils de travail inadaptés qui accroissent, jour après jour, les risques de TMS pour les coiffeurs.

RÉFLEXES PRÉVENTION :

- Bien choisir et tester les équipements avant achat : privilégier les équipements réglables, vérifier la facilité d'usage en situation par les coiffeurs, répondre aux différentes exigences efficacité / qualité / préservation de la santé.
- Associer la clientèle à la pratique du métier : réglage de la hauteur du fauteuil, position debout pour certaines phases de coupe, déplacement dans une zone plus adaptée du salon (équipements spécifiques, éclairage...).
- L'exemple du sèche-cheveux : concilier poids / puissance / efficacité de séchage, des boutons de commande facilement accessibles, un embout orientable.

- Les outils du coiffeur doivent être choisis pour leur qualité technique et ergonomique : qualité de coupe des ciseaux, légèreté du poids du sèche-cheveux, manchons sur les outils métalliques pour éviter le contact avec le nickel (ou éliminer les instruments en contenant).



attention aux chûtes!

- Les sols encombrés, mouillés, quelquefois sur plusieurs niveaux sont propices aux chutes de plain-pied et pertes d'équilibre résultant de glissades, faux pas et trébuchements.
- Les sols doivent être antidérapants et maintenus propres, secs et rangés pour éviter les chutes.



Et bien sur!

NON



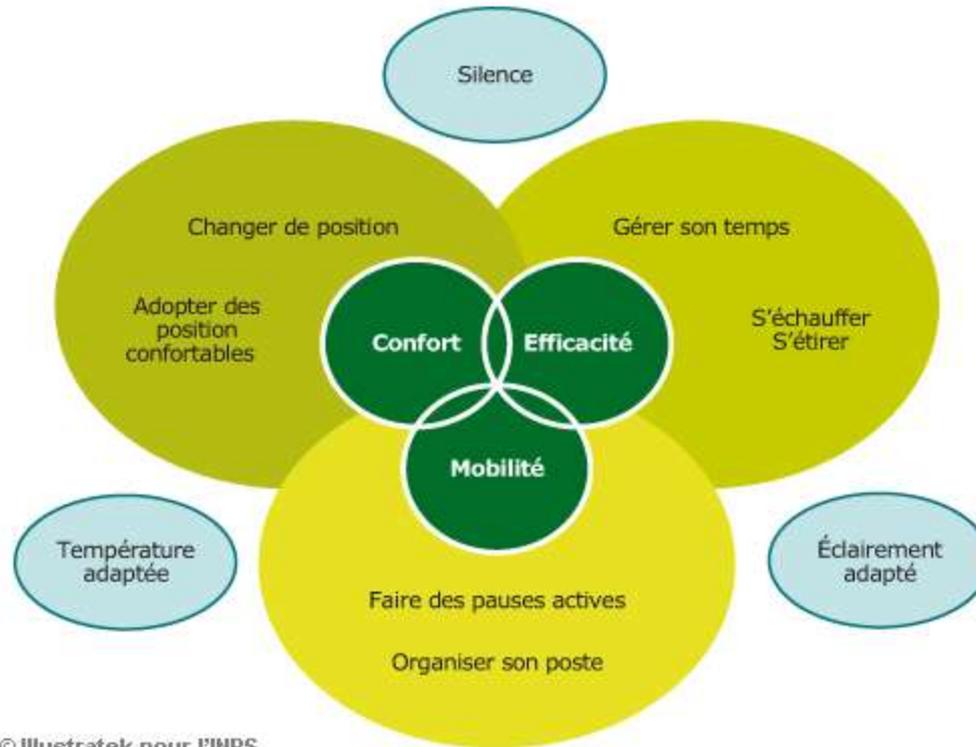
OUI



Prenez soin de vous

- Dès que possible faites une pause. Si vous êtes debout,
- asseyez-vous. Si vous êtes assis, faites quelques pas
- S'asseoir dès que possible ou utiliser un siège assis-debout
- Si possible, prévoir une rotation régulière des tâches et des postes de travail, varier vos postures et bouger fréquemment
- Faites quelques minutes d'exercices d'assouplissement et d'étirement dans la journée (faites-vous expliquer ces mouvements par votre médecin, un kinésithérapeute, un ergonome ou un spécialiste du sport)
- Apprenez à corriger vos postures, gestes et habitudes
- Apprenez à respirer et à vous relaxer régulièrement
- Pratiquer une activité physique ou sportive régulière même légère

Des solutions individuelles



Conclusion

Ce qui peut créer un risque.	Pourquoi ?	Les dommages	Prévention.
Coupe/Brushing/Couleurs.			
Posture	Position debout. Piétinements.	Douleurs dorso lombaires Insuffisances veineuses et lymphatiques.	Siege adapté. Bas ou chaussettes de contention. Chaussures adaptées talon de 3 cm.
	Flexion du cou, hyper extension ou rotation.	Cervicalgies, douleurs cervicales.	Fauteuil du client réglable en hauteur, tabouret sur roulettes et réglable en hauteur. Petite estrade ou plot.
	Rotation de l'épaule	Tendinites de la coiffe, conflit sous acromiales, douleurs scapulaires...	Gestuelle Instruments ergonomiques et légers, (ciseaux de coupe avec petit doigts, séchoir d'un poids inf. a 500g) Rotation des taches.
	Bras au dessus du plan des épaules	TMS de l'épaule et des cervicales.	Pauses. Hauteurs des sièges réglables

Ce qui peut créer un risque.	Pourquoi ?	Les dommages	Prévention.
Gestuelle	Angulation du poignet	Syndrome du canal carpien. Tendinite de Quervain. TMS du poignet.	Formation à la bonne position la bonne gestuelle.
Shampooing			
Posture	Tronc penché en avant. Torsion du buste.	TMS et pathologie du rachis dorso lombaire.	Bac à shampooing adapté en hauteur avec un espace libre sous le bac de lavage ou un espace permettant de se placer latéralement. Espace entre les bacs ou le mur. Formation et travail de l'attitude.

Comment réduire les TMS

- Les moyens de prévention sont relativement simples à mettre en œuvre et efficaces ; mais le problème réside dans le fait qu'il y a une multitude de petites structures (salons de coiffure et professionnels isolés) dans lesquelles les bonnes pratiques de prévention doit être diffusées.
- **Aussi, c'est dès l'apprentissage que l'information sur les risques et la formation à la prévention doivent être intégrées aux programmes au même titre que les gestes techniques du métier.**