



# Ergonomie : au travail !

CONSEILS ERGONOMIQUES  
POUR LES TRAVAILLEURS

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



Ce projet a été développé  
avec le soutien de la  
Commission européenne.

### TRAVAILLEURS

#### 1. Continuez à vous perfectionner (formation et enseignement)

- Veillez à entretenir les techniques ergonomiques tout au long de votre carrière en suivant régulièrement une formation de remise à niveau.
- Suivez des formations sur les « nouvelles » techniques ergonomiques tout au long de votre carrière.

#### 2. Soyez un bon coach et tuteur pour les futurs coiffeurs

- Montrez le bon exemple et offrez aux futurs coiffeurs un accompagnement et des conseils appropriés.

#### 3. Prenez soin de votre corps

##### a) Veillez à adopter toujours une bonne position de travail :

- Évitez les mouvements répétitifs contraignants des membres supérieurs et réduisez au maximum le travail effectué mains et bras levés.
- Évitez de travailler au-dessus des épaules (angle de  $> 60^\circ$  ou  $> 90^\circ$ ) et réglez le siège du coiffeur à la bonne hauteur.
- Adoptez des positions et des mouvements de bras « normaux » en cas d'utilisation manuelle de matériel.
- Ne dépassez pas vos limites physiques et respectez vos propres limites.
- Réduisez les efforts intensifs et la pression sur les mains.
- Réduisez l'activité musculaire constante.
- Utilisez les miroirs dans le salon de coiffure pour contrôler votre position.

##### b) Utilisez des techniques de travail correctes, par exemple :

La méthode Palm to palm (Pays-Bas) :

- Une technique de travail développée dans le but de réduire la pression sur les mains, les bras, les épaules et le dos. Les bras supérieurs sont gardés plus bas et les poignets sont maintenus en position plus ou moins neutre.

La méthode PI BY RP (France)

- Méthode d'entraînement interactive créée par Raphaël Perrier, 2010 ; application disponible depuis septembre 2017. Le but est – par le biais d'un simulateur 3D – de mieux comprendre pourquoi on exécute certaines manipulations afin de pouvoir réduire le nombre de manipulations/mouvements lors de la coupe.

La nouvelle technique de travail réduit le nombre de manipulations lors de la coupe à 30-40, par rapport à 150 manipulations pour une coupe classique.

Le manuel permet aussi de s'entraîner virtuellement. La propre coupe peut être convertie en une image 3D. Le manuel est accessible par code QR et les vidéos sont visualisables sur différents dispositifs mobiles.

##### c) Utilisez le bon équipement. Utilisez le matériel ergonomique d'une manière correcte. Entretenez bien le matériel.

- Ne soyez pas impatient et veillez toujours au bon réglage/à la bonne hauteur du siège du coiffeur, du bac de lavage (à hauteur du coude), du tabouret, ...
- Utilisez un chariot roulant afin que votre matériel soit toujours à portée de main et à la bonne hauteur. Placez le chariot du bon côté. Si vous êtes droitier, placez-le du côté droit.
- Utilisez le tabouret
  - Utilisez une selle de cheval (pas une selle ronde) ou une selle de bicyclette (pour les coiffeurs de petite taille).
  - Utilisez le tabouret pour tourner autour du client sans fléchir le tronc.
  - Maintenez une position bien droite.
  - N'utilisez pas le tabouret pour toutes les activités. À vous de sentir lorsque son utilisation n'est pas appropriée.
  - Si vous devez trop tendre les bras, préférez une position debout.

- Adaptez le sèche-cheveux au type de cheveux.
- Veillez à ce que les ciseaux soient régulièrement affûtés et entretenus pour éviter toute pression excessive.
- Soignez votre matériel afin de pouvoir profiter longtemps de matériel bien entretenu.
- Portez des chaussures fermées, de préférence avec des lacets et un talon de 3 cm maximum, pour éviter des pieds douloureux et gonflés. Si vous pensez avoir une anomalie au niveau des pieds, consultez un orthopédiste.

*d) N'hésitez pas à demander l'assistance du client*

*e) Faites suffisamment d'exercices (voir infra)*

*f) Faites part de vos problèmes de santé correctement et sans trop attendre*

- Sachez qu'il est important de préserver votre santé et d'analyser votre propre corps.
- Parlez de votre problème au médecin (on attend souvent trop longtemps pour en parler ou on n'en parle pas).

#### 4. Équilibrez votre travail

*a) Veillez à une plus grande variation des tâches*

Privilégiez une meilleure alternance des tâches.

*b) Alternez les positions assise et debout*

Veillez à une plus grande variation entre la position assise et la position debout.

*c) Prenez suffisamment de pauses*

*d) Évitez de devenir accro au travail*

*e) Veillez à maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée*

#### 5. Privilégiez un mode de vie sain

Il est bien connu que les coiffeurs n'adoptent pas un mode de vie des plus sains.

*a) Évitez une mauvaise alimentation et de mauvaises habitudes afin de prévenir les TMS*

- Évitez les mauvaises habitudes comme le tabagisme, les drogues et l'abus d'alcool etc., car celles-ci entraînent un affaiblissement du système immunitaire.

*b) Faites des exercices, du sport...*

Une bonne condition physique réduit le risque de TMS au dos et augmente la résistance au stress.

- Commencez par des exercices faisables que chacun est en mesure d'exécuter dans des circonstances normales.
- Essayez de faire ces exercices régulièrement.

*c) Pratiquez des techniques de relaxation contre le stress (la charge et la tension physique)*

Le métier de coiffeur se caractérise par une forte demande psychologique et cause beaucoup de stress car le coiffeur est pressé par le temps et souhaite toujours satisfaire le client. Les clients remarquent que le coiffeur est stressé, ce qui les stressent à leur tour. Pour éviter ces états de stress :

- Faites des exercices respiratoires
- Faites du yoga

...

### *d) Veillez à une alimentation équilibrée*

Une alimentation équilibrée a un impact sur le développement des TMS.

- Prenez un petit-déjeuner le matin et ne sautez pas de repas pour avoir assez d'énergie et pour rester attentif au travail (cf. des accidents ont souvent lieu en fin de matinée, en raison d'un manque d'alimentation et de sommeil).
- Assurez une combinaison équilibrée de protéines, de glucides et de graisses. Mangez beaucoup de légumes, de fruits...
- Mangez plusieurs fois par jour, mais privilégiez les petites portions.
- Utilisez la règle de 80 % : mangez jusqu'à 80 % de satiété, car le cerveau a besoin de temps pour enregistrer ce sentiment de satiété.
- Mangez à l'aise et dans le calme, sans trop de distraction.
- Prêtez aussi attention à une présentation appétissante de votre repas.

### *e) Buvez assez d'eau (hydratation)*

- Buvez uniquement de l'eau et évitez les boissons rafraîchissantes.
- Buvez régulièrement pour éviter toutes sortes de maladies et d'affections.

### *f) Dormez suffisamment*

Plus vous êtes reposé, mieux vous savez gérer le stress. Une bonne nuit de sommeil n'améliore pas seulement votre bilan de santé général mais réduit aussi le risque d'accidents.

### *g) Adoptez aussi une bonne position et un mode de vie sain dans votre vie privée*

## **6. Veillez à un environnement de travail agréable et une ambiance de travail positive**

### *a) Veillez à contribuer à un environnement de travail agréable*

- Veillez, si possible, à garder une température ambiante normale.
- Veillez à ce que vos collègues aient assez de place pour circuler.
- Veillez à utiliser le matériel correctement et – si disponible – l'équipement approprié.

### *b) Veillez à contribuer à une ambiance de travail positive*

- Convincez vos collègues de se montrer favorable à l'adoption d'une position correcte et d'un mode de vie sain, ainsi que de veiller à l'ergonomie.
- Assurez une bonne communication avec tous vos collègues.
- Veillez à soutenir suffisamment vos collègues lors de l'exécution du travail.

### *c) Acceptez le bon exemple de l'employeur*

- Les employeurs doivent montrer le bon exemple, mais les travailleurs doivent aussi avoir la volonté de l'accepter et de le suivre.

## **RELATION CLIENT**

L'attitude du client peut aussi jouer un rôle dans l'ergonomie pour le coiffeur. Parlez aux clients de la sécurité et de l'ergonomie dans le salon de coiffure, afin que les clients deviennent conscients qu'ils sont entre les mains d'un bon coiffeur. Aspirez à une collaboration avec le client pour tout ce qui a trait à la *position assise du client et la position assise ou debout du coiffeur*.

Aspirez à une situation gagnant-gagnant pour tous et demandez au client de bien vouloir adapter sa position afin que le coiffeur n'ait plus à adopter si souvent des positions inconfortables.