



# Ergonomie : au travail !

**CONSEILS ERGONOMIQUES POUR LES EMPLOYEURS**

EU Project ErgoHair VS/2017/0077

ergoHair



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

### EMPLOYEURS

Toutes les recommandations destinées aux travailleurs s'appliquent également aux employeurs.

Comme les employeurs exercent une plus grande influence sur les conditions de travail que les travailleurs, des recommandations supplémentaires s'appliquent aux employeurs:

#### 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° ou > 90°) 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.

# Ergonomie : au travail !

CONSEILS ERGONOMIQUES POUR LES EMPLOYEURS

- 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

### 7. Préparez-vous bien à l'aménagement/au réaménagement du salon de coiffure

Si vous achetez du nouveau matériel ou si vous avez l'intention de réaménager votre salon ou de le rendre accessible aux personnes à mobilité réduite, c'est le moment propice pour introduire l'ergonomie dans votre salon.

- Renseignez-vous bien au préalable sur la prévention et le bien-être : consultez l'outil OiRA et contactez différents fournisseurs, ...
- Veillez à ce que vous disposiez au préalable de toutes les infos pertinentes sur l'organisation, la qualité, la fonctionnalité, la technique et les finances.
- Déterminez à l'avance tous vos « besoins » au niveau de l'aménagement, de l'espace, du nombre de chaises, des pauses et des lieux de stockage.

### 8. Veillez à une « architecture du salon de coiffure » réfléchie<sup>1</sup>

Ne tenez pas uniquement compte des aspects esthétiques, mais également des aspects ergonomiques et du bien-être des coiffeurs.

- Prévoyez assez de place de sorte que :
  - le coiffeur puisse se mettre non seulement « derrière » mais aussi « à côté » du client et dispose d'assez de place pour circuler entre les différents objets (un poste de travail pour coiffeur – espace activité coiffeur : 100 cm autour du siège du coiffeur et, au moins, 75 cm entre deux chaises).
  - l'équipe puisse travailler d'une manière suffisamment décontractée dans l'espace disponible (prévention du stress).
- Faites une simulation d'un salon avec 2 postes de travail l'un à côté de l'autre et vérifiez quels espaces se chevauchent.
- Veillez à ce que l'espace disponible soit adaptée aux besoins (*on a tendance à mettre trop de sièges, alors qu'en réalité il n'est pratiquement pas possible d'accueillir simultanément un nombre aussi élevé de clients*).

1) Le secteur de la coiffure belge a dessiné un plan de salon de coiffure qui respecte les directives s'appliquant aux bâtiments publics, tout en mettant l'accent sur l'aménagement des différents espaces inhérents au salon de coiffure.

- Réfléchissez à la proximité fonctionnelle des différents espaces et zones. Veillez à une circulation fluide entre les différentes zones.
- Tenez compte de la taille du coiffeur. Surtout les coiffeurs de petite ou de très grande taille souffrent de problèmes liés aux TMS.
- Tenez compte des différents types de clients et de travailleurs. Ne vous basez pas sur une personne « moyenne ».
- Assurez une visibilité directe ou indirecte (bon éclairage et miroirs) des clients et des collègues.
- Choisissez des matériaux et des couleurs adaptés au design de l'intérieur (ambiance, harmonie) *(des murs de verre et des miroirs font paraître l'espace plus grand)*.
- Prévoyez assez de selles ou de tabourets de coiffeur pour pouvoir travailler en position assise.
- Prévoyez assez de chariots sur les postes de travail et derrière le bac de lavage pour garder le matériel à proximité.
- Prévoyez pour les produits un espace de stockage facilement accessible. Ne placez jamais votre matériel dans le couloir, mais rangez-le en toute sécurité. Préférez des étagères à des armoires.
- Veillez à ce que les plans de travail dans le labo soient adaptés à la taille des travailleurs. Prévoyez deux plans à différentes hauteurs (un pour les travailleurs de petite taille et un pour ceux de grande taille).
- Veillez à l'ordre et la propreté sur le lieu de travail.
- Veillez à un sol stable et antidérapant, sans obstacles.
- Veillez à l'évacuation de l'air pollué et prévoyez l'installation d'un système de ventilation.
- Choisissez la bonne température : ni trop chaud, ni trop froid, évitez les variations de température.
- Prévoyez un bon éclairage : un mauvais éclairage et des zones d'ombre peuvent aussi entraîner une mauvaise position et provoquer des accidents.
- Prévoyez un local séparé pour le personnel où les travailleurs peuvent se détendre et faire du stretching.
- Maintenez l'escalier en bon état, prévoyez un revêtement antidérapant, des balustrades suffisamment éclairées, installées à la bonne hauteur et bien ancrées dans le mur.

### 9. Utilisez un équipement et du matériel ergonomique conformes aux directives en matière d'ergonomie

Veillez à ce que vous disposiez de l'équipement correct et adapté :

- Utilisez un **bon fauteuil de coiffure réglable en hauteur** (dans lequel le client prend place)  
Veillez à ce que le mécanisme pneumatique se situe du bon côté de sorte qu'il soit également facilement manipulable avec le pied.  
Réglez régulièrement la hauteur du siège lors de votre travail.
- Utilisez un **bon bac de lavage**
  - La hauteur de travail optimale pour travailler au bac de lavage est à hauteur des coudes, parce que faire un shampoing requiert une certaine force.
  - Il est aussi important de combiner un siège ergonomique avec un bac de lavage ergonomique..
- Utilisez un **bon tabouret de coiffeur**  
La plupart des bacs de lavage ne sont pas réglables en hauteur, le coiffeur doit donc se maintenir lui-même à la bonne hauteur.  
Il est conseillé au coiffeur de grande taille d'utiliser un tabouret lorsqu'il fait un shampoing. Le coiffeur de petite taille peut rester debout. Utilisez un tabouret lors des tâches techniques (par ex. coupe, coloration, permanente, décoloration).
  - Utilisez une selle de cheval (pas de 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.
- Utilisez **de bons chariots**
  - Utilisez un chariot roulant afin que votre matériel, vos produits – exception faite de ceux utilisés au poste de mélange – et vos gants (à usage unique) soient toujours à portée de main et à la bonne hauteur.
  - Placez le chariot du bon côté. Si vous êtes droitier, placez-le à droite.

- Utilisez un **bon sèche-cheveux**  
Sécher les cheveux est une tâche fréquente qui se prend souvent du temps et qui entraîne une surcharge des bras, des poignets et des mains.
  - Adaptez le matériel au type de cheveux.
- Utilisez **de bons ciseaux**  
Une bonne paire de ciseaux bien ajustée empêche une pression excessive à certains endroits de certains doigts.
  - Choisissez des ciseaux en fonction de la taille et de la forme de la main et de la technique de coupe utilisée.
  - Utilisez des ciseaux bien aiguisés afin de minimaliser la force exercée.
- Portez de **bonnes chaussures**
  - Si vous pensez avoir une anomalie au niveau des pieds, consultez un orthopédiste.
- Offrez une grande variété d'équipement pour :
  - Stimuler les gens à travailler d'une manière ergonomique.
  - Assurer le confort tant du coiffeur que des clients.
  - Assurer une hauteur de travail optimale.
  - Sachez que l'équipement choisi par la majorité n'est pas forcément le meilleur choix pour tout le monde.
- Réalisez que l'équipement réduisant ou limitant les plaintes ne peut pas prévenir à 100 % les plaintes liées aux TMS (prévention primaire vs. secondaire).

### 10. Prêtez attention à une bonne organisation du travail et à une bonne répartition des tâches

#### a) Réfléchissez bien à l'avance à l'organisation du travail :

- Veillez à une grande variété des « tâches » à effectuer dans le salon, en tenant compte du nombre de postes de travail/bacs de lavage/spécialisations.
- Garantisiez une bonne alternance des « positions et postures » (travail en position assise et debout).
- Veillez à un rythme de travail faisable : autorisez, si possible, des adaptations et des choix personnels.
- Prévoyez assez de pauses.
- Veillez à garder une température ambiante normale.
- Évitez de devenir accro au travail et maintenez un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- Réfléchissez aux méthodes d'accueil des clients, à l'offre de services supplémentaires (vente de produits, autres services ...).
- ...

#### b) Augmentez la flexibilité au travail, par ex. en prêtant assez d'attention au système de prise de rendez-vous et en réfléchissant aux heures d'ouverture :

- Sur rendez-vous : ce système aide à alléger la charge de travail et à se préparer aux activités.
- Sans rendez-vous : dans ce cas, respectez le temps requis pour effectuer le travail d'une manière correcte et saine.
- Fermer le salon lors de la pause de midi : cela permet de déjeuner de façon saine et qualitative.
- Ne pas fermer le salon lors de la pause de midi : prévoyez un système de rotation des tâches lors de la pause déjeuner (le nombre de clients qui entrent peut augmenter).

#### c) Prêtez une attention suffisante à l'enseignement et à la formation portant sur les bonnes techniques de travail pour vos collaborateurs.

### 11. Veillez à ce que les étudiants en coiffure soient bien encadrés dans le salon

Les jeunes ou futurs coiffeurs sont formés dans les établissements d'enseignement, mais aussi sur le lieu de travail. Ces jeunes coiffeurs ont souvent un manque d'expérience tant professionnel que pratique.

- Mettez l'accent sur le fait qu'il est important qu'ils prennent soin de leur santé.
- Donnez de bons conseils et soyez un bon tuteur, car un bon encadrement est essentiel pour leur santé et leur réussite.
- En tant que patron du salon, vous continuez à suivre des formations sur l'ergonomie.

### 12. Collaboration avec et implication de l'équipe (bon encadrement de vos collaborateurs)

Plus les travailleurs sont en forme et ont l'esprit vif, plus ils sont susceptibles de se montrer engagés. Un corps détendu favorise la créativité des collaborateurs et leur permet de travailler sans stress.

- Assurez une bonne communication entre tous les travailleurs afin qu'ils adoptent la bonne attitude pendant leurs activités quotidiennes.
- Veillez à un bon esprit d'équipe et à une implication des membres de l'équipe.
- Adaptez le choix du matériel à votre personnel.
- Sensibilisez les collaborateurs à apprendre à analyser leur propre corps.
- Veillez à ce que les travailleurs se coachent mutuellement et pointent la mauvaise position adoptée par un(e) collègue (p. ex. en disant leur nom).
- Prévoyez des schémas simples pour bouger plus, avec des exercices physiques pour maintenir la souplesse des muscles et des articulations (peut être affiché aux murs de l'espace détente du salon de coiffure).
- Procédez régulièrement à une évaluation. Discutez de façon simple et ludique et prêtez tout particulièrement attention aux problèmes qui occupent les travailleurs.
- Lorsque quelqu'un vous indique ressentir des douleurs, prenez-le au sérieux.
- Suivez les tendances de la mode, si possible, par ex. en ce qui concerne l'utilisation de souliers ergonomiques (utilisez des chaussures à la mode avec des semelles intérieures).
- Soyez un exemple pour vos collaborateurs. Soyez à leur écoute, n'encouragez pas les aspects négatifs mais anticipez et confirmez les aspects positifs.
- Offrez-leur votre appui en permanence, par ex. lors de l'achat de nouveau matériel (comme une paire de ciseaux). Donnez le libre choix aux travailleurs, mais soutenez-les en leur prodiguant des conseils (suggérez par ex. que les ciseaux ne peuvent pas être trop grands).
- Organisez une session de remue-méninges sur la sécurité et la santé avec vos collaborateurs en cas de projet de réaménagement total (révision du concept du salon de coiffure).
- Construisez un genre de « communauté », qui motive les gens à mener également un style de vie sain.

### 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.