



amsn

entreprendre pour la santé au travail

## **COIFFEURS : ATTENTION DOULEURS**

Prévenir les Troubles  
Musculo-Squelettiques



2007

## PREAMBULE

- Les T.M.S. (Troubles Musculo Squelettiques) que l'on appelle aussi couramment "tendinites" sont des pathologies des muscles, des nerfs et des tendons. Ils sont assez souvent d'origine professionnelle. Le métier de coiffeur sollicite particulièrement les poignets, les coudes, les épaules et le dos.  
Ce fascicule vous apportera des conseils dans l'organisation de votre travail, le choix et l'utilisation du matériel, les positions de travail et vous proposera des exercices d'étirements pour prévenir ces T.M.S.

*Ce fascicule est un mémento issu d'un film  
"Coiffeurs : attention douleurs"  
réalisé par une équipe pluridisciplinaire (médecins du travail,  
ergonomes, kinésithérapeute) de l'AMSN en partenariat avec la  
CRAM de Normandie.*

*Il ne saurait se substituer aux commentaires et illustrations  
présentés dans le film et encore moins prétendre à l'exhaustivité.*

*Toute reproduction même partielle soumise  
à autorisation de l'AMSN*



## SOMMAIRE

- Les grands principes ..... page 3
- Le choix du matériel ..... page 7
- L'organisation du travail ..... page 10
- Les auto-étirements ..... page 11

## ➤ Les grands principes

### ■ Eviter les postures statiques.

Tourner autour du bac pour une application de couleur ou pour peigner la cliente après le shampoing.



### ■ Le tabouret à roulettes est très utile pour tourner autour de la cliente.



### ■ L'appui des hanches contre le bac doit permettre de soulager son dos.



### ■ Demander à la cliente de se lever lorsque la coupe le permet.



■ **Reculer pour un brushing sur cheveux longs.**  
Cela évite de se cambrer.



■ **Apprendre à alterner le bras droit et le bras gauche pour tenir le sèche-cheveux et la brosse.**



■ **Le tabouret à roulettes doit être correctement réglé.**



■ **Eviter de cambrer le poignet pour le shampoing, pour tenir le sèche-cheveux ou les ciseaux.**



## ➤ Le choix du matériel

- Les ciseaux doivent être adaptés à la main du professionnel (droitier/gaucher).



- Bouger le pouce et non l'annulaire.

- Le siège à pompe permet de mettre le client à bonne hauteur.



- Le sèche-cheveux doit :

- avoir un fil assez long pour pouvoir tourner autour de la cliente,
- avoir un débit d'air suffisant,
- ne pas être trop lourd
- être bien équilibré.



- Une servante permettant de disposer son matériel évite les torsions du buste.



## ➤ L'organisation du travail

- Le poste de lavage doit avoir un espace suffisant et permettre un réglage adapté.



- Le réglage du fauteuil de la cliente au poste de lavage est indispensable pour le confort de la cliente et du coiffeur.



- S'asseoir pour l'encaissement et la prise de rendez-vous.
- Si possible, s'occuper de la cliente depuis l'accueil jusqu'à l'encaissement pour varier les tâches.



- Noter toutes les phases d'activité sur l'agenda pour chaque coiffeur.
- Noter également la pause déjeuner.



## ➤ Les auto-étirements

- **Pousser sur un mur derrière soi. Tourner sa main vers le bas.**  
Respirer et sortir le buste.



- **Etendre le poignet avec le bras tendu devant soi.**  
L'extension du poignet est maintenue avec la main opposée.



- **Mettre une main sur la nuque de l'autre, tirer sur le coude.**  
Respirer et sortir le buste.



- **Fléchir le poignet avec le bras tendu devant soi.**  
La flexion du poignet est maintenue avec la main opposée.



## CONCEPTION - REALISATION

### ■ Ce document a été réalisé par :

- Médecins du travail
  - Dr Véronique AVENEL
  - Dr Paulette BARBIER
  - Dr Michelle MEYER
  - Dr Caroline NAYRAT
  - Dr Catherine PETIT
- Kinésithérapeute - ergonome ■ Stéphane ROLLAND

### ■ L'AMSN tient à remercier les professionnels figurant dans ce fascicule :

- Salon ALVES (76230 QUINCAMPOIX)
- Salon ARNOULT (76000 ROUEN)
- CFA Marc RUYER (76140 LE PETIT QUEVILLY)

## COIFFEURS : ATTENTION DOULEURS

Prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques

Je souhaite recevoir un(des) fascicule(s) complémentaires

version papier - nombre souhaité : .....

version mail (format PDF)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_

Entreprise : \_\_\_\_\_

N°adhérent AMSN \_\_\_\_\_

Non adhérent AMSN

e-mail : \_\_\_\_\_ tél : \_\_\_\_\_

Je souhaite recevoir un(des) DVD du film  
"Coiffeurs : attention douleurs"

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_

Entreprise : \_\_\_\_\_

N°adhérent AMSN \_\_\_\_\_

Non adhérent AMSN

e-mail : \_\_\_\_\_ tél : \_\_\_\_\_

DVD gratuit\* pour les adhérents AMSN  
Facturé 10€ TTC pour les non adhérents

(\* dans la limite d'un DVD par salon



Livret(s) à commander auprès de  
AMSN  
55, rue Amiral Cécille  
Immeuble Normandie 2  
BP1315  
76178 ROUEN Cedex 1

Tél : 02 35 72 13 88  
Fax : 02 35 72 43 36

Site internet : <http://www.amsn.fr>  
e-mail : [amsn@amsn.fr](mailto:amsn@amsn.fr)

#### PARTENARIATS :



CFA Marc Ruyet