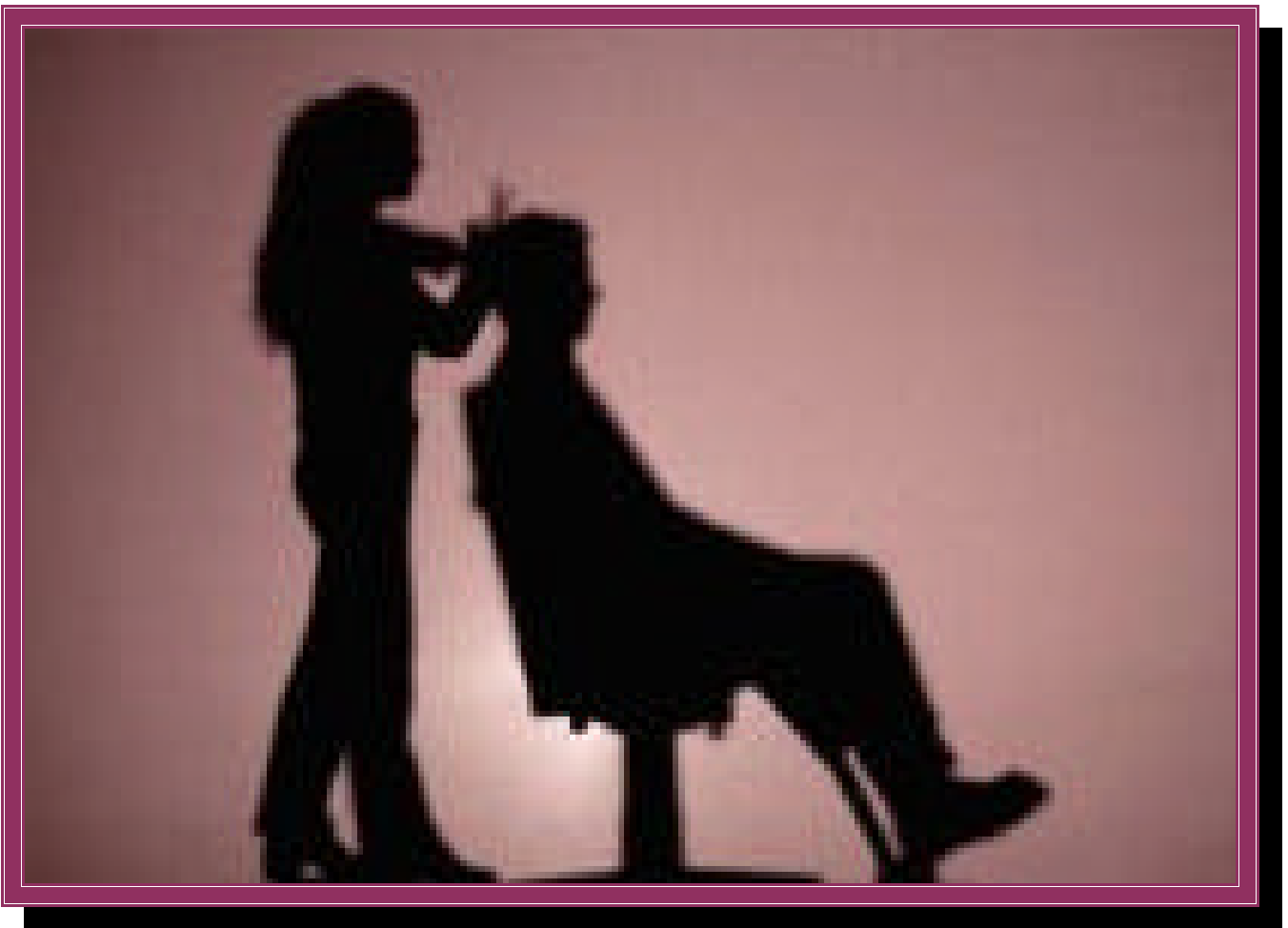


L'ERGONOMIE APPLIQUÉE À LA COIFFURE



CANNAC Florent

M.K.D.E.

SOMMAIRE

	Page
I) L'ergonomie	3
Définition	
Domaines de spécialisation	
Les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)	
Conclusion :	4
II) La profession de coiffeur en quelques chiffres :	5
a) Les caractéristiques des salariés :	
b) Le risque sur l'appareil musculo squelettique :	
c) Causes de TMS :	
d) Les facteurs environnementaux :	
III) La description de l'activité :	6
a) Station debout prolongée :	
b) Cas particuliers :	
c) Cas pratiques :	
1) Le shampooining.	
2) Coupe :	6
3) Permanente et coloration :	8
4) Brushing.	
IV) Tableaux de synthèses :	9
V) Conclusion :	10
1. <i>Les contraintes de la position de travail.</i>	
2. <i>Des solutions, des pistes à explorer</i>	

L'ERGONOMIE

I) Définition :

L'ergonomie est la discipline scientifique qui vise la compréhension fondamentale des interactions entre les humains et les autres composantes d'un système, et la profession qui applique principes théoriques, données et méthodes en vue d'optimiser le bien-être des personnes et la performance globale des systèmes.

Les praticiens de l'ergonomie, les ergonomes, contribuent à la planification, la conception et l'évaluation des tâches, des emplois, des produits, des organisations, des environnements et des systèmes en vue de les rendre compatibles avec les besoins, les capacités et les limites des personnes.

Domaines de spécialisation

Dérivée du grec ergon (travail) et nomos (règles) pour signifier la science du travail, l'ergonomie est une discipline orientée système, qui s'applique aujourd'hui à tous les aspects de l'activité humaine.

Les **Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)** : Les TMS, c'est quoi ? (Source CPAM)

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent un grand nombre d'affections survenant au niveau des éléments anatomiques qui permettent à l'homme de se mouvoir et de travailler.

Ils résultent d'un déséquilibre entre les capacités fonctionnelles et les exigences de la situation de travail notamment lorsque les possibilités de récupération sont insuffisantes (hyper sollicitation).

Ces affections touchent les tendons, les muscles, les articulations au niveau du cou, du haut et du bas du dos, des épaules, des bras, des mains et des membres inférieurs.

Ces pathologies, maintenant bien connues, sont à l'origine de douleurs qui deviennent de plus en plus gênantes (engourdissement, picotements, gêne fonctionnelle...).

Non soignées, elles peuvent avoir des conséquences graves pouvant aller jusqu'à une incapacité de travail.

Les TMS peuvent être reconnus comme Maladies professionnelles à partir des cinq tableaux suivants (pour le Régime général) :

- MP 57 : affections péri-articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail.
- MP 69 : affections provoquées par les vibrations de certaines machines outils.
- MP 79 : lésions chroniques du ménisque.
- MP 97 : affections chroniques du rachis lombaire dues aux vibrations.
- MP 98 : affections chroniques du rachis lombaire dues aux charges lourdes.

Conclusion : (Chiffre de la CNAM)

En France, les TMS sont la première cause de reconnaissance de maladie professionnelle (MP).

Les maladies professionnelles indemnisées au titre des tableaux 57, 69, 79, 97 et 98 de la Sécurité sociale connaissent une croissance d'environ 20 % par an depuis 10 ans.

En 2007, les 34 200 MP indemnisées ont engendré la perte de 7,4 millions de journées de travail et 736 millions d'euros de frais, couverts par les cotisations des entreprises.

Au delà de ces chiffres, des dizaines de milliers de salariés souffrent de TMS, avec pour les cas les plus graves, des handicaps à vie, et des conséquences pour leur emploi (restriction temporaire, inaptitude...).

II) La profession de coiffeur en quelques chiffres :

a) Les caractéristiques des salariés :

87% des salariés sont des femmes, la durée moyenne d'exercice de la profession est de 8 ans pour les collaboratrices.

Cette durée extrêmement courte est mal expliquée.

LEINO, a réalisé une étude cas témoin sur les différentes raisons pour lesquelles les coiffeurs finlandais quitteraient la profession : sante, organisation du travail, ergonomie, raison financière et sociale.

Les pathologies liées au travail ont été la cause de la cessation d'activité pour 73% des coiffeurs, par rapport au groupe témoin.

Le risque d'atteinte du poignet ou du coude est 2,7 fois plus important et celui des pathologies du cou et des épaules 1,7 fois plus important chez les coiffeurs que chez les témoins.

Quelques chiffres, d'après la CNAM en 2000, 42% des maladies professionnelles des coiffeurs étaient en rapport au tableau 57, (Affections péri articulaires provoquées par certains gestes et postures de travail.)

b) Le risque sur l'appareil musculo squelettique :

D'après une étude aux Pays Bas (2003), 49% des coiffeurs souffrent de TMS au niveau cervical et des membres supérieurs (épaule, poignet et coude), 34% se plaignent de dorso lombalgie. Les TMS sont à l'origine de 10% de l'absentéisme du secteur.

c) Causes de TMS :

- ▶ La station debout prolongée et les postures défavorables sont les facteurs majeurs de l'apparition de TMS liée au travail.
- ▶ Le sexe.
- ▶ Le nombre d'heures travaillées par semaine.
- ▶ L'âge.
- ▶ Les antécédents de blessure non liée au travail.

d) Les facteurs environnementaux :

- 1) Hauteur des bacs (non réglable et qui ne permettent pas l'espace pour les jambes et force le coiffeur à se pencher en avant)
- 2) La longueur des bacs inadéquate.
- 3) Le poids des outils de travail.

III) La description de l'activité :

Le coiffeur assure l'ensemble des soins esthétiques et hygiéniques de la chevelure. Il est également chargé de la prise de rendez vous et de l'accueil.

d) Station debout prolongée :

Le travail de coiffeur se fait debout, 9/10eme du temps de travail.

Il est dynamique et caractérisé par des piétinements et de nombreux déplacements dans un petit périmètre.

L'usage du siège est dans votre profession soit une habitude d'apprentissage soit liée à une pathologie, (il est encore apparemment le symbole du coiffeur paresseux) sa non utilisation relève du manque de formation.

Les chaussures à talons (profession féminine), de plus de 5 cm, favorisent les problèmes lombaires (hyperlordoses).

e) Cas particuliers :

La profession peut être exercée en salon mais aussi à domicile, en maison de retraite, en centre de gériatrie, etc.

Les contraintes posturales sont aggravées par le mobilier, les locaux et le port du matériel.

f) Cas pratiques :

1) Le shampoing.

Méthode :

En général le coiffeur est placé derrière le client, certains préfèrent, lorsque c'est possible, se placer à côté du bac et non derrière, ce qui réduit la flexion du tronc vers l'avant mais augmente les rotations.

La réalisation d'un shampoing engendre les postures les plus défavorables, le buste est incliné vers l'avant et penché sur le côté, l'inclinaison entre rachis cervical et dorso lombaire est importante, elle varie entre une position penchée incorrecte et une position quasi redressée.

Conseils :

Varié les positions si possibles, adopter une fente avant ou un appui pubien.

Il est conseillé de placer ses pieds sous le bac afin d'éviter au maximum la flexion en avant ou travailler de côté et d'ajuster la hauteur du bac de travail.



Fig.1 : à gauche mauvaise posture, à droite bonne posture.

2) Coupe :

Méthode :

Les attitudes en cyphoses et cyphoses scolioses sont fréquentes, les angulations entre le rachis cervical, dorsale et lombaire sont importantes.

L'appui unipodal est fréquent et les mauvaises postures sont accentuées pendant les phases particulières (contour des oreilles et nuque.).

Les bras sont levés au dessus de la ceinture scapulaire, et les différentes techniques de coupe jouent au niveau du poignet et des doigts.

Conseils :

Utilisation du fauteuil de coupe ou réglage du siège du client, travailler en ce déplaçant.

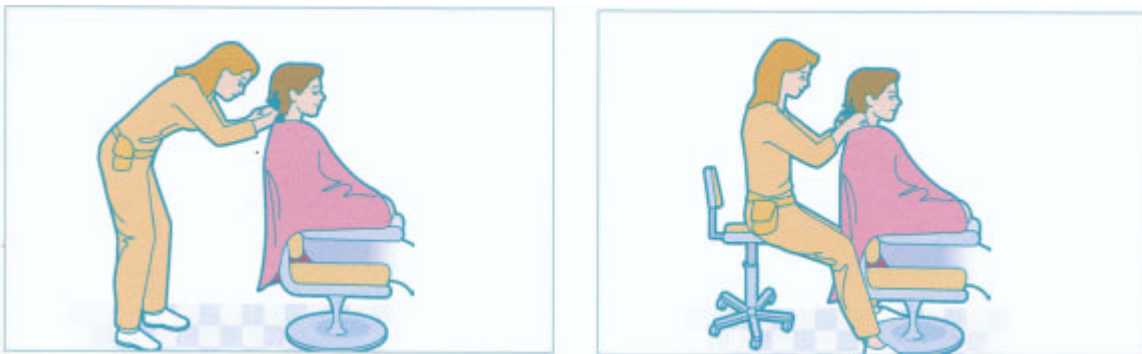


Fig. 2 : à gauche mauvaise position, à droite bonne position.

3) Permanente et coloration :

Méthode :

Les angulations au niveau de la colonne sont importantes.

Les bras sont en flexion et en abduction. La colonne cervicale est la plus sollicitée avec des torsions et rotations du fait du présentoir à rouleaux.

Conseils :

Réglage de la hauteur du siège client, bonne disposition des outils.

4) Brushing.

Méthode :

Cette opération est réalisée debout. Si le siège du client est bien réglé le coiffeur ne doit pas élever les bras plus haut que les épaules, certains auteurs préconisent la hauteur du cœur.

Le brushing utilise les positions de la coupe et de la permanente. L'effort de traction et la position du bras est différente.

Le coiffeur place sa brosse à la racine d'une mèche de cheveux puis tire vers lui et vers le haut, en effectuant une rotation de poignet, de façon à étirer la mèche de cheveux prise dans la brosse, ici la hauteur du siège du client n'étant pas ajustée, le coiffeur élève ses bras au dessus de la ceinture scapulaire.

Conseils :

Travailler le plus près possible du client.

Garder les coudes prêts du corps pour leur servir d'appuis de support.

Se tenir assis les deux jambes légèrement écartées (45°) pour répartir le poids et repositionner le complexe lombo pelvi femoral.

Savoir ajuster la hauteur du fauteuil de coupe.

Tourner autour du client pour ne pas prendre des positions inclinées.

Tenir ses outils de manière souple sans casser le poignet.



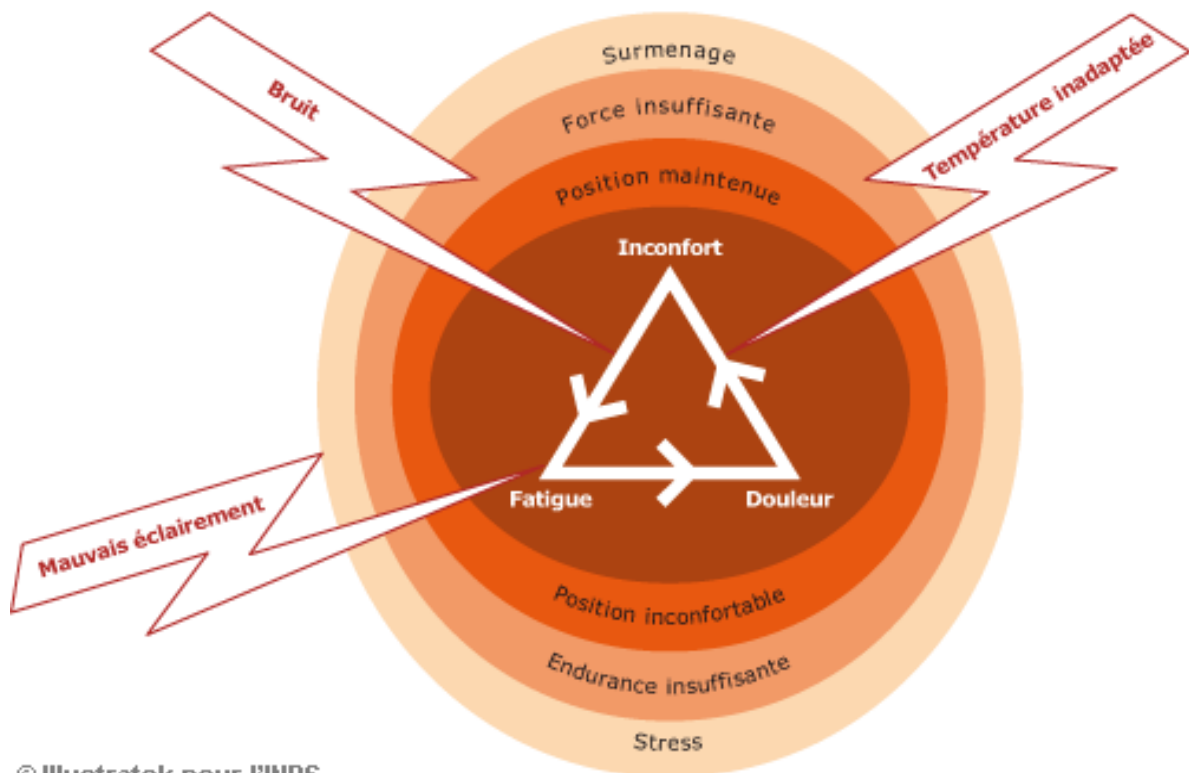
Fig.3 : à gauche mauvaise position, à droite bonne position.

IV) Tableaux de synthèse :

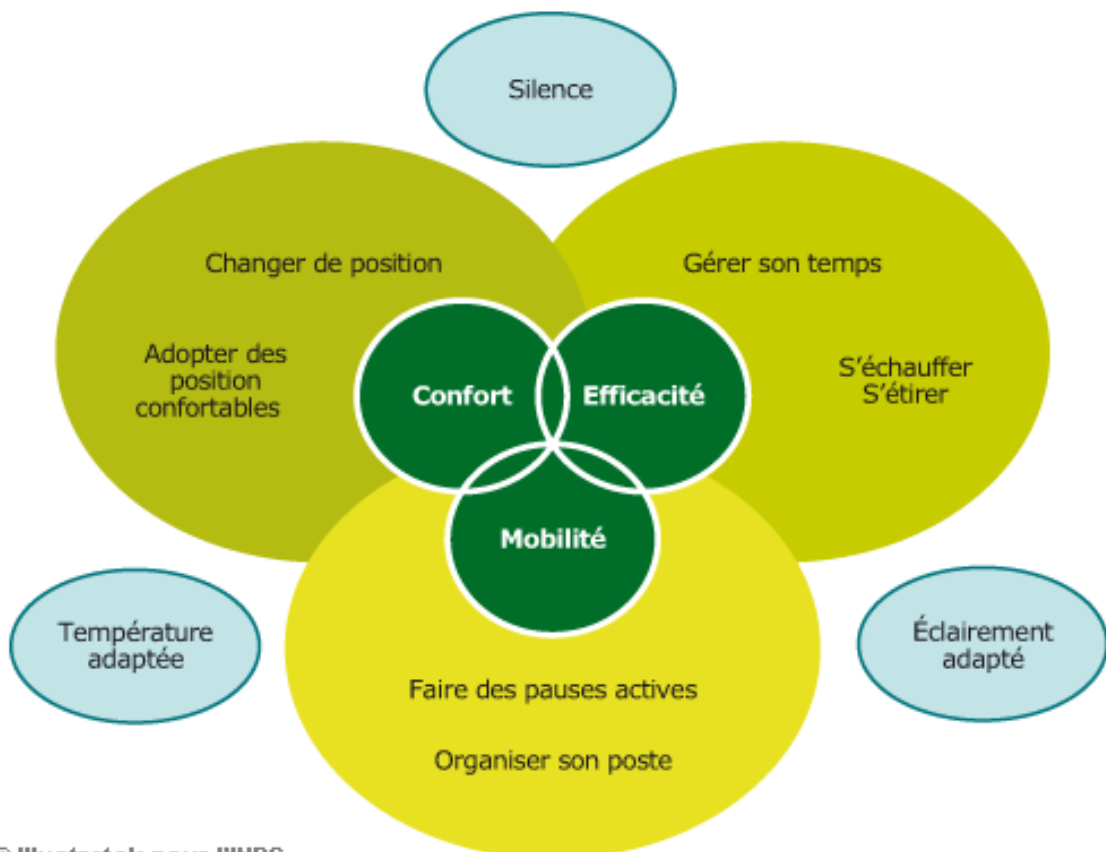
Ce qui peut créer un risque.	Pourquoi ?	Les dommages	Prévention.
Coupe/Brushing/Couleurs.			
Posture	Position debout. Piétinements.	Douleurs dorso lombaires Insuffisances veineuses et lymphatiques.	Siege adapté. Bas ou chaussettes de contention. Chaussures adaptées talon de 3 cm.
	Flexion du cou, hyper 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. Pauses.
	Bras au dessus du plan des épaules	TMS de l'épaule et des cervicales.	Hauteurs des sièges réglables
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.

V) Conclusion :

3. *Les contraintes de la position de travail.*



4. *Des solutions, des pistes à explorer.*



Sources :

Site de la cpam ameli.fr

Site du réseau EVREST évaluation et prévention des risques dans les salons de coiffure 2004 INR
physiologie articulaire