

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Les services de santé au travail ont pour mission exclusive d'éviter toute altération de la santé des travailleurs du fait de leur travail (Art L.4622-2 du Code du Travail).

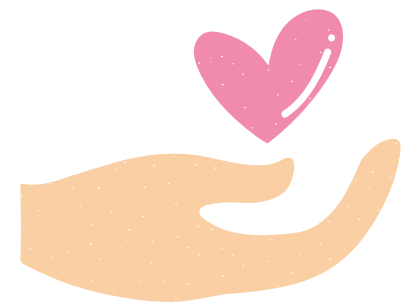
- Le médecin du travail conseil le salarié et l'employeur pour préserver la santé, la sécurité au travail et favoriser le maintien dans l'emploi.
- Les salariés bénéficient d'une visite lors de l'embauche, avec le médecin du travail ou un autre professionnel de santé. L'ensemble de ces professionnels sont soumis au secret médical.

À tout moment vous pouvez solliciter une visite avec le médecin du travail dans le cadre :

- d'un problème de santé qui perturbe le travail, ou si le travail a des conséquences sur votre santé.
- Pendant un arrêt de travail, afin de faciliter la reprise. (Ne pas confondre avec la visite de reprise qui est obligatoire pour tout arrêt de travail supérieur à 30 jours et demandé par l'employeur).

1. La santé mentale : en prendre soin, c'est normal

La santé mentale concerne tout le monde. Elle ne se limite pas à l'absence de maladie : c'est un état d'équilibre qui permet de se sentir bien, de faire face aux difficultés et d'avancer dans ses projets.



Ce qu'il faut savoir :

- Entre 15 et 25 ans, il est normal de traverser des périodes de doute, de stress ou de mal-être.
- Le mal-être n'est ni une faiblesse, ni un manque de volonté.
- Parler de ses difficultés peut vraiment aider et n'aggrave pas la situation.

Signaux à ne pas ignorer



Fatigue intense et durable



Isolement, perte de motivation



Tristesse persistante



anxiété



Si vous ressentez cela, n'attendez pas : parlez-en à un proche, à un formateur, à un professionnel ou utilisez une ligne d'écoute.



Santé Jeunes (12-25 ans) : 0 800 23 52 36 – gratuit et confidentiel

Numéro national de prévention du suicide : 3114 (24h/24 – 7j/7)

Mon Soutien Psy : jusqu'à 12 séances par an chez un psychologue, sur orientation médicale

SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

2. Le sommeil : un pilier de votre réussite

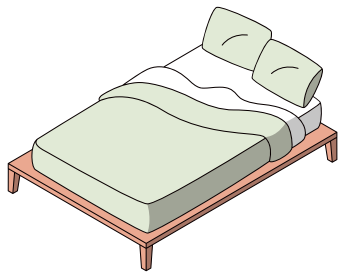
Le sommeil est indispensable à la concentration, à l'apprentissage, à l'humeur et à la santé physique.

Repères clés :

- Besoin moyen entre 18 et 25 ans : 7 à 9 heures par nuit ;
- Dormir moins de 6 heures régulièrement augmente les risques de fatigue, d'accidents et de problèmes de santé ;
- Une sieste courte (20-30 minutes) peut être bénéfique ;
- Évitez les écrans avant d'aller vous coucher, privilégiez des moments calmes ;
- Favorisez un repas léger le soir.



Bonnes habitudes :



Se coucher et se lever à des horaires réguliers



Éviter les écrans avant de dormir (téléphone, ordinateur, TV)



Dormir dans une pièce calme, sombre et autour de 18°C

3. Prendre soin de son corps, ça fait partie de notre métier.

Bouger régulièrement et adopter une alimentation équilibrée permet de réduire la fatigue et les douleurs liées aux métiers de la coiffure. Un corps en forme améliore la concentration au travail et contribue à préserver la santé et l'avenir professionnel.



Bouger au quotidien

- Pratiquer une activité physique régulière
- S'étirer avant et après la journée
- Profiter des pauses pour marcher
- Changer souvent de position au travail

Bien s'alimenter



- Ne pas sauter de repas
- Boire de l'eau régulièrement (min 1,5 L/ jour)
- Privilégier une alimentation équilibrée
- Limiter boissons sucrées et énergisantes

4. Hygiène, prévention et vie quotidienne

Dans les métiers de la coiffure, l'hygiène et la prévention sont essentielles.

À ne pas négliger :

- Lavage régulier des mains
- Hygiène bucco-dentaire
- Vaccinations à jour
- Attention aux produits chimiques et à l'environnement de travail



SANTÉ & SÉCURITÉ AU TRAVAIL

5. Les écrans : trouver le bon équilibre

Les écrans font partie de la vie quotidienne, mais un usage excessif peut impacter la santé.



Effets possibles :

- Troubles du sommeil (lumière bleue)
- Fatigue visuelle, maux de tête
- Difficulté à se concentrer
- Stress et anxiété

Conseils simples :

- Limiter l'utilisation du téléphone avant le coucher
- Ne pas dormir avec le téléphone sous l'oreiller
- Utiliser un kit mains libres pour les appels
- S'autoriser des temps de déconnexion

6. Alcool, tabac, drogue : faire des choix éclairés

Faire la fête ne doit jamais rimer avec mise en danger.

Points essentiels à retenir :

L'alcool, même mélangé, reste de l'alcool

Mélanger alcool, drogue et boisson énergisante augmente fortement les dangers (coma éthylique, accidents, violences)



Appeler les secours en cas de malaise : 15 ou 112

7. Prendre soin de sa santé et de sa sécurité au travail

Adoptez les bonnes pratiques :

Sécurité : Respectez scrupuleusement les consignes, les zones de circulation et le mode d'emploi des équipements.

Équipements : Utilisez systématiquement les protections collectives et portez vos EPI.

Communication : Posez des questions en cas de doute et partagez vos difficultés ; vous travaillez en équipe.

Santé : Adoptez les bonnes postures et étirez-vous avant tout effort physique.

Les consignes de sécurité

Elles ont pour but d'informer le salarié des risques pour la sécurité et de donner les instructions appropriées sur le comportement à avoir pour prévenir les risques professionnels.

- Elles permettent d'assurer la sécurité du salarié et celle des autres personnes concernées.
- Elles sont définies par l'employeur et figurent dans le règlement intérieur lorsqu'il existe (entreprise dont l'effectif est supérieur ou égal à 50 salariés).
- Les consignes de sécurité doivent être claires et précises, de façon à être comprises et appliquées par tous.

Formations et informations données par l'employeur

L'employeur assure votre formation sur les risques professionnels et les mesures de prévention. Vous devez notamment consulter les Fiches de Données de Sécurité (FDS) pour les produits chimiques (mis à disposition par l'employeur) et suivre les formations spécifiques aux risques électriques. Enfin, vous devez impérativement connaître les consignes d'évacuation et les issues de secours en cas d'incendie.

Le salarié exposé à un danger peut-il quitter son poste de travail ?

En cas de danger grave et imminent pour sa vie ou sa santé, le salarié peut exercer son droit de retrait. Il est autorisé à quitter son poste sans l'accord préalable de l'employeur tant que les mesures de prévention nécessaires n'ont pas été prises.

Arrêt maladie / Accident du travail

En tant que salarié, vous relevez du régime général de la Sécurité sociale.

Vous bénéficiez d'une protection sociale : remboursement des soins, indemnités journalières (maladie, maternité, paternité) et couverture invalidité-décès. Vous êtes également couvert contre les accidents du travail et maladies professionnelles dès votre premier jour, y compris lors de vos trajets.

