



**Vous exercez
un métier passionnant**

c'est bien, mais pouvoir le faire
en conservant ou en améliorant sa santé
c'est encore mieux !

La médecine du travail
vient de réaliser une étude importante
sur les **salariés et apprentis
coiffeurs de la Côte d'Or**

et a constaté
que nombre d'entre vous souffrent
de pathologies plus ou moins graves
(dos, varices, allergies...).

**Avant d'en arriver là
quelques conseils simples** peuvent
remédier à ces différents maux
et vous rendre la vie professionnelle
plus agréable.

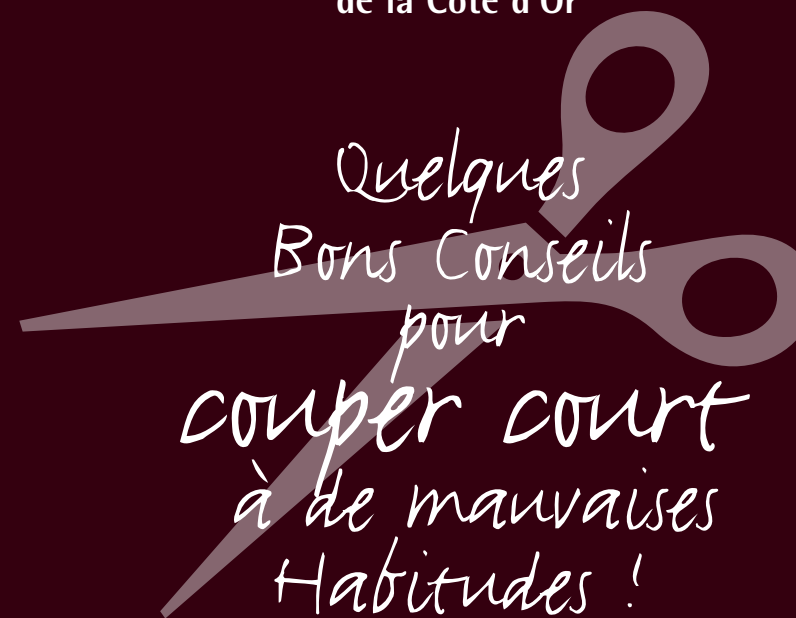
Alors **pour votre santé,**
appliquez dès aujourd'hui les
petits trucs et astuces
proposés dans ce dépliant !

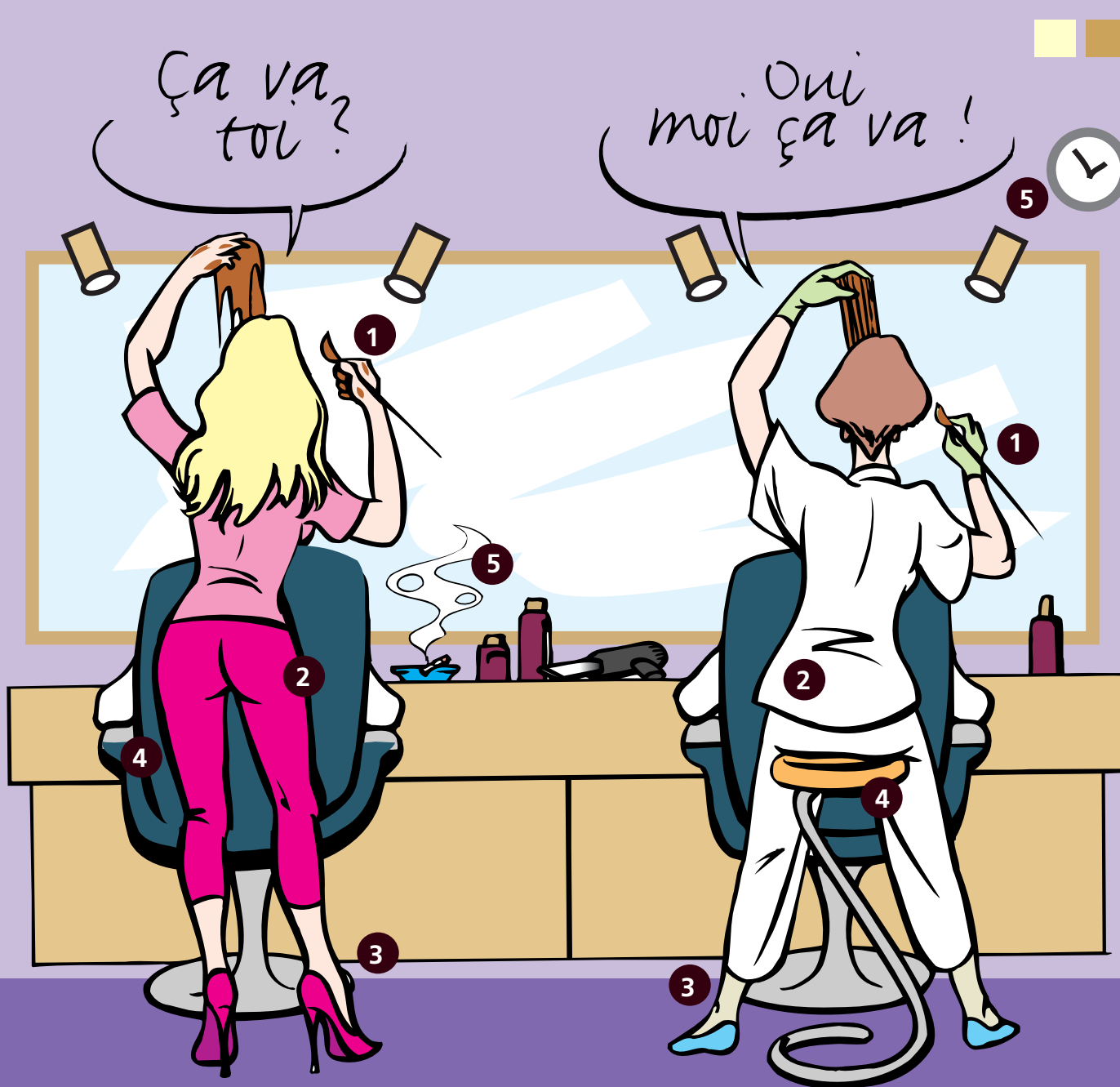


4, Allée André Bourland
Parc Technologique de la Toison d'Or • 21000 Dijon
Tél : 03 80 77 85 30 • Fax : 03 80 77 85 31



**Salariés
et Apprentis Coiffeurs
de la Côte d'Or**





1 N'oubliez pas de mettre des gants !

et évitez les modèles en latex (préférez les gants de protection en vinyle)
Séchez soigneusement vos mains par tamponnement (ne pas frotter) et appliquez pluriquotidiennement une crème hydratante protectrice

2 Portez plutôt des vêtements confortables

travailler trop serré c'est trop dur.
Décompressez, bougez, vous allez apprécier !

3 Evitez les talons trop hauts. Pensez aux chaussettes ou aux bas de contention.

Eh oui ...mais les varices, c'était du temps de vos grands-mères. Aujourd'hui, on peut prévenir, limiter ... tout en restant à la mode !

4 Travaillez Assis !

le plus souvent possible !

5 Respectez vos pauses !

et pendant celles-ci : re-po-sez- vous !
mangez équilibré : un repas complet, léger et varié avec des crudités, des fruits le plus souvent possible !
Profitez-en pour faire un peu d'exercice : une petite balade, ça fait du bien !
Et évitez de fumer : tout le monde vous le dit !

