

L'hygiène corporelle

1 – Définition de l'hygiène corporelle

Ensemble de mesures de nettoyage visant à débarrasser le corps des micro-organismes virulents.

2 – Hygiène des mains

A – Règles à suivre :

- Avoir les ongles courts, propres
- Éviter les vernis écaillés et les faux ongles qui peuvent piéger les microbes
- Porter des gants pour appliquer les produits
- Se laver les mains avant et après avoir touché les cheveux
- Appliquer une crème réparatrice et hydratante quotidiennement

B - Techniques de lavage simple des mains :

- **Étape 1 :** Se mouiller les mains avec l'eau tiède
- **Étape 2 :** Appliquer un savon liquide hypoallergénique en quantité suffisante
- **Étape 3 :** Frotter les mains pendant 20s
- **Étape 4 :** Rincer pendant 10 s
- **Étape 5 :** Bien sécher les mains à l'aide d'un papier absorbant

3 – Hygiène du corps et du visage

Il faut se débarrasser de la sueur et de la mauvaise odeur grâce à :

- Une douche tous les soirs
- Utiliser un gant avec un savon approprié
- Laver les aisselles tous les matins et appliquer un déodorant

4 – Hygiène capillaire

- Se laver les cheveux deux à trois fois par semaine
- Les cheveux doivent être : coiffés, brillants, bien odorants
- Choisir un shampoing adapté à la nature des cheveux et du cuir chevelu

5 - Hygiène bucco-dentaire

- Se brosser les dents après les repas pour prévenir l'accumulation de la plaque bactérienne et avoir une haleine fraîche
- Utiliser un dentifrice fluoré pour renforcer l'émail

6 – Hygiène nasale

- L'éternuement favorise la propagation des microbes et donc la contamination
- Utiliser des mouchoirs jetables (diminue la prolifération des virus respiratoires)

7 - Techniques de protection des personnes

A – le linge du coiffeur

- La tenue professionnelle doit être lavée régulièrement
- L'uniforme donne une image professionnelle aux clients et permet de :
 - Éviter de salir les vêtements par les produits
 - Éviter la transmission de microbes entre le coiffeur et son client

B – le linge de la clientèle

Le peignoir sert à :

- Éviter de salir les vêtements du client par les produits et l'eau
- Éviter la transmission de microbes du client vers le coiffeur

Une fois utilisé, le peignoir doit être lavé dès que possible.

La cape sert à :

- Éviter que les chutes de cheveux ainsi que les produits ne diffusent dans les vêtements du client

C – le Linge du coiffeur et de la clientèle

La serviette sert à :

- Couvrir les cheveux pour conserver l'humidité
 - Protéger les vêtements du client pendant les coupes et les colorations
 - Éliminer le surplus d'humidité au niveau des cheveux et de la peau
- Laver les serviettes le même jour est recommandé pour éviter l'apparition des odeurs et des levures.