

Le magazine du régime santé de la branche coiffure

Boucles Roses

Magazine N°3
Septembre 2023



Découvrez
en exclusivité
l'interview de
Miss France 2023
p. 18

Retrouvez
les challenges
Boucles Roses
p. 10/11

sommaire



4 / Boucles Roses : bilan 2022

5 / Choisissez le bon aliment en fonction de vos besoins

6 / Coiffure Vitalité : la seule offre santé construite en faveur des salariés de la coiffure

7 / L'apprentissage et ses belles valeurs

8 / Chouchoutez votre clientèle

9 / Prévention : les cancers féminins

10 / **11** / Les challenges 2023

12 / Remerciements aux contributeurs

13 / Salons éco-responsables

14 / **15** / Dossier spécial endométriose

16 / Ces thérapeutes qui consultent en salon

17 / La réforme « 100% Santé » : changements en perspective pour janvier 2024

18 / Interview exclusive d'Indira Ampiot, Miss France 2023

19 / Les partenaires de Boucles Roses se mobilisent

20 / Les 1001 secrets du cheveu

21 / La perruque, l'accessoire qui fait du bien

22 / Prévention : les cancers masculins

23 / Ce qu'il faut retenir du régime de branche

24 / Une nouvelle coupe pour une nouvelle vie

25 / Vive le bénévolat

26 / L'institut Curie

27 / Vos mutuelles en France





édito

Cette année encore, le magazine Boucles Roses investit les salons de coiffure afin de mobiliser le plus grand nombre dans la lutte contre le cancer.

Ainsi, dans ce nouveau numéro, vous découvrirez les challenges 2023 et les actions à accomplir pour récolter toujours plus de dons.

Grande nouveauté cette année, **Coiffure Vitalité à travers l'opération Boucles Roses a choisi de soutenir l'Institut Curie, 1^{er} centre de lutte et de recherche contre le cancer en France.** Depuis sa création par Marie Curie, l'Institut travaille autour

de 3 missions : soigner, chercher, transmettre.

Vous retrouverez aussi l'interview d'Indira Ampiot, actuelle Miss France qui parle à cœur ouvert de son implication contre cette maladie.

Au fil des pages, nous avons également souhaité, à travers

nos différents sujets, mettre en avant les belles valeurs, les initiatives bienveillantes animant le secteur de la coiffure.

Pour cette raison, nous avons donné la parole à des coiffeurs prônant les vertus de l'apprentissage ainsi qu'à des professionnels coiffant gratuitement les plus démunis. Certains nous ont également présentés leurs salons éco-responsables.

D'autres ont évoqué pour nous, l'intégration de thérapeutes dans leur espace coiffure et les bienfaits pour la clientèle comme pour eux-mêmes.

En bref, vous l'aurez compris, cette nouvelle édition de Boucles Roses se place, résolument, sous le signe du partage, de l'entraide, de la solidarité mais également de la joie. Bonne lecture !

L'union fait la force !

L'équipe Coiffure Vitalité

Bilan 2022

Grâce à vous, l'opération Boucles Roses 2022 a rencontré un nouveau succès. Comme à votre habitude, vous avez été nombreux aux rendez-vous des challenges et nous vous en remercions chaleureusement. A l'heure du bilan, retrouvez les projets de la Ligue contre le cancer, financés par Coiffure Vitalité.



Le projet Dépist'ELLE : il s'agit d'une mise à disposition totalement gratuite d'un minibus pour les femmes du bassin vichyssois, vivant en zones rurales et limitées par des contraintes de transport, afin de leur permettre de se déplacer jusqu'à un centre d'Imagerie pour réaliser leur mammographie de dépistage du cancer du sein.

Le projet d'accompagnement à l'image de soi, à destination de personnes malades ou guéries , a pour objectif de favoriser le retour à la vie sociale et/ou professionnelle en permettant de se réapproprier son corps, son image et son estime, via la mise en place d'un parcours d'ateliers de coaching en image. L'objectif est ainsi d'accompagner 25 personnes malades à travers 5 sessions de 5 ateliers chacune.

Le projet d'accompagnement en yoga, à destination de personnes malades. Ce sport tout en douceur permet de retrouver de la stabilité dans le corps, grâce à différents outils que sont la pesanteur, les appuis et le poids du corps. Il peut ainsi aider à reprendre confiance en soi et à laisser derrière soi les douleurs et les souffrances. L'objectif du Comité de la Ligue contre le cancer du Nord est d'accompagner 10 personnes malades à travers deux parcours de 24 ateliers de yoga chacun.

La Ligue contre le cancer propose des soins de support gratuits, à Angers. Cependant, de nombreux malades n'ont pas accès à ces activités car elles sont géographiquement trop éloignées de leur domicile. Soucieux de développer un maillage de proximité, et en lien avec le Centre Social local, ce projet vise donc à proposer des séances d'Activité Physique Adaptée à Chemillé.

Concernant le cancer du sein, le Comité Départemental 32 a pour objectif **d'aller vers les femmes en situation de précarité qui, du fait de leur situation, sont éloignées de l'information sur la prévention et le dépistage.** Par le biais d'un buste de palpation et en lien avec une association, les prestataires et médecins bénévoles de la ligue gersoise vont se déplacer et initier des femmes de tout âge aux gestes qui sauvent.

Le projet de sensibilisation des salariés à la prévention des cancers masculins dans le Nord. Alors qu'ils représentent 52 % des cancers diagnostiqués chaque année, les hommes sont moins nombreux que les femmes à participer aux campagnes de dépistage et plus globalement à prendre soin d'eux. Ainsi, depuis 2021, **Le Comité du Nord contre le Cancer développe des outils et animations sur la prévention des cancers masculins** avec comme objectifs la sensibilisation et l'amélioration des connaissances.

Enfin, 30 000€ supplémentaires ont été mobilisés pour **soutenir la recherche.**

Choisissez le bon aliment en fonction de vos besoins !

**Manque de tonus, moral en berne, sommeil perturbé...
l'alimentation peut être un allié précieux
pour soulager vos maux du quotidien.**

Je booste mon énergie :

privilegiez les fruits et légumes, naturellement riches en vitamines. A noter, lorsqu'il est consommé cru dans une salade composée, le poivron rouge présente deux fois plus de vitamine C que le poivron vert. Frais ou surgelés, les fruits rouges (fraises, myrtilles, groseilles...) proposent, eux, un apport important en antioxydants, nécessaires à notre vitalité cellulaire.



Je renforce mon immunité :

le rôle de la vitamine D ne se limite pas uniquement à fixer le calcium sur nos os. Elle intervient aussi en matière de défenses immunitaires. La consommation de poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng), deux à trois fois par semaine, nous permet de faire le plein de vitamine D et d'oméga 3.



Je dope mon moral :

le chocolat noir à plus de 75% de cacao est l'aliment anti-déprime idéal ! Peu sucré, il contient de nombreuses molécules permettant de libérer la dopamine, la célèbre hormone du bonheur. On comprend mieux pourquoi le simple fait de croquer dans un carré de chocolat procure autant de bien-être et de plaisir ! Toutefois, pour savourer pleinement ce moment, installez-vous au calme. Laissez fondre le chocolat en bouche et concentrez-vous sur vos sensations.



Je joue la carte detox :

dans ce cas, misez plutôt sur le thé vert léger ou une tisane légèrement diurétique à base de queue de cerise, reine des prés ou fenouil. Buvez de préférence entre les repas. Concernant le thé, veillez à ne pas dépasser 3 à 4 tasses par jour. La tisane peut se boire à volonté puisqu'elle ne contient pas de théine ni autres excitants.



Je dors (enfin !) sereinement :

si vous mangez sainement mais que vous dormez peu et ne bougez pas suffisamment, vous réduisez

vos chances de rester en bonne santé. Il faut donc avoir des comportements adaptés dans les trois domaines. C'est d'ailleurs le principe de la Napso-thérapie conçu par le Dr Laurence Plumey⁽¹⁾. Pour autant, certains bons réflexes « nutrition » aident à faciliter le sommeil. Ainsi, le soir, évitez les dîners copieux, les plats en sauce, les desserts sucrés, l'alcool et le café. Prévoyez une viande ou du poisson accompagné de légumes et d'un peu de féculent. Terminez par un laitage et un fruit de votre choix. Dînez vers 20h et rejoignez les bras de Morphée vers 23h. Au-delà de cet horaire, votre sommeil sera de moins bonne qualité.

ART DE VIVRE

Ma journée idéale côté menus !

Petit-déjeuner

Deux possibilités : une part de pain de bonne qualité ou quelques biscottes, avec un peu de beurre, de confiture ou de miel ou un bol de flocons d'avoine et quelques amandes. Intégrez au repas, un fruit de saison, un yaourt, un café ou un thé.

Déjeuner

Débutez avec une entrée de crudités de type carottes râpées ou salade verte. Optez ensuite pour une viande ou un poisson accompagné (à portion égale) de légumes et de féculents de type riz, pâtes, flageolets... Terminez par une part de fromage blanc et une salade de fruits.

Goûter

Quelques amandes et une tasse de thé ou de tisane suffiront.



Dîner

Savourez une soupe de potiron en entrée avant de poursuivre avec une omelette associée à des légumes cuits ou crus, un peu de féculents et une tranche de pain. Concluez le repas par un yaourt et un fruit.

(1)Merci au Dr Laurence Plumey, médecin nutritionniste, praticien hospitalier et fondatrice d'EPM Nutrition, Ecole de Nutrition et de Napso-thérapie (www.napso-therapie.org/ formations 100% en ligne ouvertes à tous)

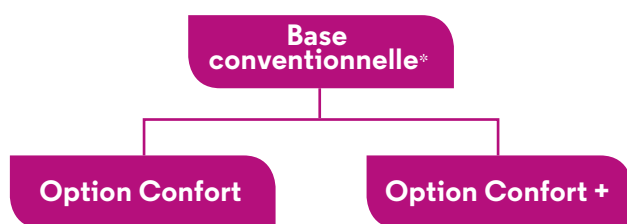
Coiffure Vitalité : le seul régime santé construit en faveur des salariés de la Coiffure

Coiffure Vitalité a été conçue par vos partenaires sociaux (CNEC, UNEC, UNSA, Fédération CGT Commerces et Services, Fédération FO-FGTA Coiffure et Esthétique, CFDT Services) et par des mutuelles partenaires sélectionnées par leurs soins en faveur des salariés de la coiffure.

Depuis plus de 20 ans, Coiffure Vitalité vous propose un régime frais de santé attractif, qui couvre près de 20 000 salons et 75 000 bénéficiaires.

Le régime a su évoluer, à de nombreuses reprises, afin de répondre au plus près aux attentes des salariés. Les choix de vos partenaires sociaux ont toujours été guidés par la volonté d'améliorer le régime et de stabiliser les cotisations afin de réduire vos charges.

En 2024, les partenaires sociaux ont dû faire le choix de faire évoluer les cotisations et les prestations du régime, évolutions rendues nécessaires à l'équilibre du régime et à sa préservation, dans un contexte de dérive de la consommation médicale.

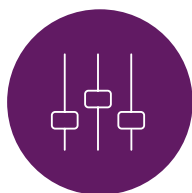


Coiffure Vitalité est un dispositif complet, qui comprend également :

- un **fonds social** pour les adhérents les plus fragilisés, en faveur desquels vos partenaires sociaux s'engagent
- un **programme de prévention** exclusivement dédié à la profession.



L'offre Coiffure Vitalité : de nombreux avantages pour votre entreprise



Une protection renforcée avec 3 niveaux de garanties au choix



Un budget mutualisé et maîtrisé



Une solution clé en main qui simplifie vos démarches



Une couverture conforme aux obligations conventionnelles de votre branche



Un site internet dédié pour tout connaître du dispositif Coiffure Vitalité et des actualités du régime de branche

L'apprentissage et ses belles valeurs : 3 bonnes raisons de s'y mettre !

L'apprentissage reste une des voies royales en matière de formation. C'est aussi l'occasion de transmettre et de partager avec la nouvelle génération, des qualités qui font sens.



1. Vous transmettez votre savoir et votre passion du métier

Quotidiennement, vous apprenez à la nouvelle recrue du salon tout ce que vous avez pu acquérir au cours de votre parcours professionnel, soit des années d'expérience ! Politesse, rythme, ponctualité, disponibilité... vous lui partagez, en toute bienveillance, vos valeurs mais aussi les méthodes et techniques qui font le succès de votre salon. Vous lui communiquez également votre amour du métier et la passion qui vous animent depuis toujours. De sacrés repères pour un jeune lorsqu'il débute !

2. L'apprenti apporte une grande bulle d'oxygène au salon et à l'équipe

Ce très jeune collaborateur insuffle, sans aucun doute, un vent de fraîcheur à votre espace coiffure et à vos collaborateurs. En effet, l'apprenti connaît les nouvelles tendances du moment sur le bout des doigts. Il maîtrise à la perfection les réseaux sociaux et les outils numériques. Ses questions et commentaires sur votre entreprise sont à prendre en compte car ils peuvent vous aider à réaliser un diagnostic précis de votre établissement. Quelle image renvoie votre salon ? Comment attirer la jeune clientèle ? Où en êtes-vous côté communication 2.0 ?

Autant de pistes d'amélioration à creuser grâce à lui !

3. Vous préparez l'avenir (le vôtre comme celui du jeune !)

Le temps que vous consacrez à votre élève est un investissement pour le futur ! La transmission de vos méthodes de travail à l'apprenti vous permet d'anticiper, par exemple, sur vos besoins en ressources humaines sur le long terme. Plus concrètement, le jeune sera totalement prêt à intégrer l'équipe si un de

vos collaborateurs fait le choix de démissionner ou est sur le point de partir en retraite. Vous pouvez bien évidemment embaucher ce jeune plein de motivation sans que ces cas précédemment évoqués ne se présentent à vous. Vous bénéficiez, ainsi, d'une nouvelle recrue dont vous connaissez parfaitement les compétences et à qui vous assurez un emploi durable dans un univers qu'il connaît, apprécie.

Merci à Nicolas Gonçalves, ambassadeur Eugène Perma, fondateur et dirigeant de la maison de beauté Nicolas Gonçalves à Tours.

www.nicolas-goncalves.com

Quelles sont les aides ?

L'Etat continue sa politique de soutien en faveur de l'apprentissage en accordant une prime de 6 000 € aux entreprises embauchant des apprentis et contrats de professionnalisation de moins de 30 ans.

www.entreprendre.service-public.fr

Deux questions à Sandra Lefebvre à la tête de l'espace coiffure « Le salon » à Equemauville (14)



Quels souvenirs gardez-vous de votre période d'apprentissage ?

Ils sont excellents ! Florence, ma patronne de l'époque m'a transmis son savoir faire mais également, la générosité, la solidarité dans le travail, la fiabilité et la rigueur. Ces bases ont été très importantes pour moi.

Qu'est-ce que l'apprentissage a changé dans votre parcours professionnel ?

Absolument tout ! A la suite de mon apprentissage, j'ai été embauchée en CDI. 11 ans plus tard, Florence a eu envie de vendre son salon. Elle m'a demandé si j'étais intéressée. J'ai tout de suite accepté ! Je connaissais bien le salon et la clientèle. J'avais 32 ans et c'était le bon moment pour moi.



Chouchoutez votre clientèle : elle vous le rendra !

Bonne nouvelle ! L'heure est, résolument, aux soins bien-être et à l'écoute de soi. Adoptez donc les bons réflexes afin de proposer à vos clients, un moment de beauté unique alliant détente, attentions multiples et... fidélisation !

Découvrez les prestations du moment

Les soins capillaires naturels, biologiques, vegan respectant le cheveu et le cuir chevelu sont toujours très tendances. Ils s'effectuent de plus en plus au bac en mode allongé pour éviter à la clientèle, toute projection d'eau ou tensions dans la nuque. Inspirés par différents rituels du monde, les massages crâniens (shiatsu, par exemple) sont, eux,

généralement, réalisés en cabines privatives loin du tumulte du salon et des sèche-cheveux. La coupe énergétique et les séances de luminothérapie continuent aussi de séduire les clients en manque de tonus et avec le moral en berne. Dans tous les cas, intégrez à votre carte de prestations, des soins correspondant aux valeurs auxquelles vous croyez.

Créez l'ambiance

Le bien-être est aussi une histoire d'ambiance ! Ainsi, lorsque le client entre dans le salon, il doit, instantanément, se sentir enveloppé par une douceur et un bien-être environnants. Pour cela, rien de plus simple... Optez pour une décoration qui transformera, rapidement, votre espace en havre de paix. Musique relaxante, bougies, fontaine d'intérieur zen, diffuseur d'huiles essentielles... à vous de choisir !

Installez une relation de proximité

L'humain, c'est ce qui fait toute la différence ! Montrez-vous souriant et chaleureux dès que la clientèle franchit la porte de votre salon. Soyez empathique et à son écoute. Veillez à l'accompagner durant toutes ses prestations. La clientèle doit se sentir guidée et en totale sécurité à vos côtés.

Apprenez à reconnaître votre clientèle cible

L'homme s'autorisera un moment de bien-être davantage chez son barbier, car il considère l'espace comme exclusivement masculin. La femme assumera, elle, plus facilement un soin profond capillaire ou un massage du cuir chevelu au son d'un bol tibétain ! A noter, la clientèle apprécie les prestations 100% détente surtout à partir de 45 ans. C'est aussi le moment où son pouvoir d'achat est plus élevé.

Communiquez et fidélisez !

Vous proposez à vos clientes, des prestations bien-être de qualité dans un cadre idyllique ? Il faut que cela se sache ! Postez deux à trois fois par semaine, sur les réseaux sociaux, quelques photos des nouveaux produits cheveux reçus au salon ou la nouvelle décoration de votre cabine de massage. Offrez à vos clientes adeptes de soins, des prix réduits à l'occasion de leur anniversaire, de la fête des mères ou en cas de parrainage grâce à une campagne SMS.



Travaillez votre e-réputation

76% des consommateurs avouent être influencés par les avis lus sur Internet (étude Partoo 2023). 79% des personnes interrogées reconnaissent également qu'elles ne se rendent jamais dans un commerce si ce dernier recueille une note inférieure à 3,5 sur 10. Les avis de vos clients sont donc cruciaux si vous voulez vous différencier de la concurrence. Dans ce contexte, au moment de l'encaissement, demandez en toute simplicité à votre client de décrire en quelques mots sur Internet, la prestation du jour. Autre solution... A proximité de la caisse, placez un QR Code dans un joli cadre avec un slogan incitant le client à laisser son avis en quelques secondes !

Merci à Elodie Mazeline, coach certifiée et consultante formatrice pour les dirigeants de coiffure.
www.elodie-mazeline.fr



LES CANCERS FÉMININS

« Face au cancer, les professionnels de la coiffure ont un rôle à jouer »



Dr Cédric Sudrow

Pour le Dr Cédric Sudrow, médecin généraliste, il s'agit de poursuivre les efforts déjà engagés en matière de prévention et de dépistage face à tous les types de cancer. Avec un vrai message à destination des professionnels de la coiffure.

Avec 61 214 nouveaux cas de cancer en France métropolitaine en 2023*, le cancer du sein reste celui qui touche - et de loin - le plus les femmes en France aujourd'hui. Où en est-on en matière de prévention et de guérison ?

Le dépistage est systématique. Entre 50 et 74 ans, période pendant laquelle elles sont le plus exposées au cancer du sein, les femmes peuvent réaliser gratuitement une mammographie, associée à un examen clinique des seins. Et ce, tous les deux ans. L'objectif c'est de détecter le plus tôt possible un éventuel problème. Le Centre régional de coordination des dépistages des cancers (le CRCDC) adresse une invitation à réaliser ces examens. Ensuite, tout est très bien organisé et facile d'accès.

Selon Santé Publique France, seule une femme sur deux a participé au programme de dépistage en 2021 (contre 42% en 2020). Comment l'expliquer ?

Il existe encore cette fameuse peur du résultat, avec l'idée au fond de se dire : « tant qu'on ne m'a rien découvert, je ne suis pas malade ». Il faut vraiment avoir conscience que plus le cancer est détecté tôt, plus les chances de guérison sont multipliées. Et selon les cas, il n'est pas toujours question de réaliser des soins lourds. C'est une fausse image. Les soins sont ciblés, adaptés au cas par cas. Il y encore du travail à faire pour effacer ces clichés tenaces.

On évoque régulièrement le cancer du sein parce qu'il est le plus répandu, mais les autres types de cancers gagnent-ils du terrain ?

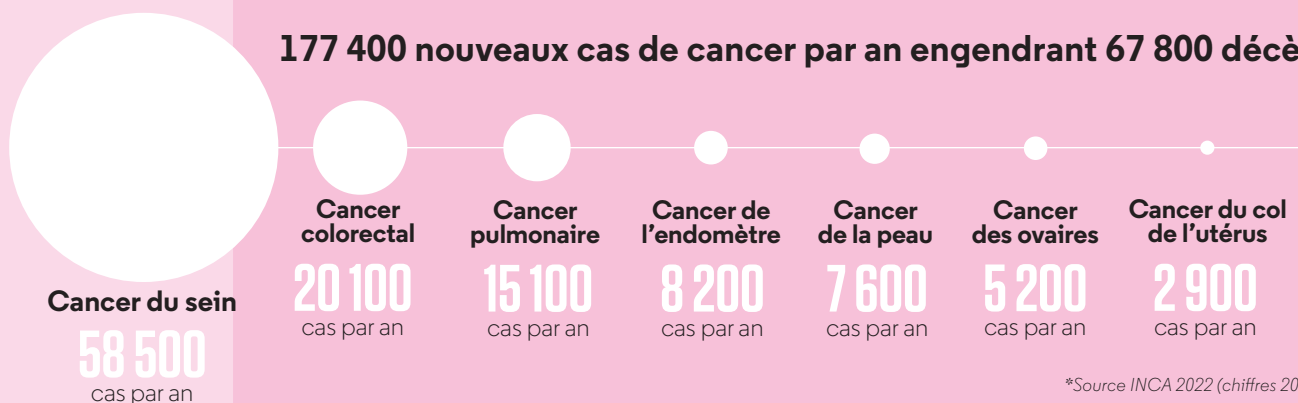
Le cancer du poumon est en plein essor (+5% par an du taux d'incidence entre 2010 et 2018). Le tabagisme quotidien s'est développé chez les femmes. Selon Santé Publique France, plus d'une femme sur cinq fumait en 2022. Il faut savoir aussi, et c'est beaucoup moins connu, que fumer peut provoquer un cancer de la vessie. Quoiqu'il en soit, fumer reste l'une des causes majeures d'apparition d'un cancer aujourd'hui que ce soit chez la femme ou l'homme.

Les professionnels de la coiffure ont-ils un rôle à jouer pour faire face à la maladie ?

Sans aucun doute. Il ne faut pas oublier que dans un processus de guérison, la partie morale est très importante. Au cours d'une chimiothérapie, les cheveux tombent. Pour les femmes, c'est beaucoup plus difficile à accepter que pour les hommes. Les professionnels du monde de la coiffure peuvent réaliser des coupes transitoires pour les aider à accepter leur nouveau visage, puis à reprendre la main quand les cheveux repoussent. Des prothèses capillaires existent aussi. Elles sont prises en charge par la sécurité sociale et les mutuelles.

Les cancers les plus courants chez la femme en chiffres

177 400 nouveaux cas de cancer par an engendrant 67 800 décès



*Source INCA 2022 (chiffres 2018)

Nouveau
partenariat !



ENSEMBLE, PRENONS
LE CANCER DE VITESSE

Les challenges Boucles Roses 2023

Vous les attendiez avec impatience !

Les voici, les nouveaux challenges Boucles Roses concoctés spécialement pour vous faire passer un mois d'octobre sous le signe de la bonne humeur et surtout de la solidarité !

Et vous noterez un changement, cette année les dons engendrés par vos actions et financés par Coiffure Vitalité* seront reversés à l'Institut Curie !

#BouclesRoses

Challenge n°1 : Ma déclaration

(à partir du 15 septembre et jusqu'à la fin du mois d'octobre)



Chaque inscription sur bouclesroses.fr engendre un don*. Un selfie «cœur avec les mains» et le #BouclesRoses engendre un don supplémentaire* !

Objectif : améliorer le parcours de soins des femmes de moins de 40 ans atteintes d'un cancer du sein.

#Mobilises

Challenge n°2 : Code secret

(du 2 au 8 octobre)

Répondez sur les réseaux Facebook et Instagram Boucles Roses à une énigme par jour.

Chaque bonne réponse envoyée engendre un don*.

Dimanche 8 octobre, envoyez le code secret, constitué des lettres associées à chaque bonne réponse de la semaine, pour engendrer un don supplémentaire*.

Objectif : aider au financement d'une médecine innovante et personnalisée pour une thérapie toujours plus efficace.



#MonCoiffeurRelaiPrevention

#J aimeMonCoiffeur

#JeunesEtConcernes

Challenge n°3 : A vos pas, prêt, marchez

(du 9 au 15 octobre)



**Marchez, courez, bougez et envoyez une photo ou un commentaire du cumul de vos pas (applications santé disponibles sur la majorité des smartphones ou de vos montres sportives).
Chaque photo envoyée sur les réseaux Boucles Roses engendre un don*.**

Objectif : aider au financement de programme innovant pour diminuer la douleur durant les traitements.

#JamaisTropTot

Challenge n°4 : Soyons tous solidaires

(du 16 au 22 octobre)



Faites un don libre sur le site de l'Institut Curie via le QR code joint et tentez de gagner une box bien-être à l'issue d'un tirage au sort. 5 box sont à gagner.**

Objectif : Boucles Roses se mobilise aussi pour les enfants en aidant au financement de nouveaux moyens de diagnostic non invasif de la tumeur de la rétine chez les enfants de moins de 5 ans.

**Règlement sur : www.bouclesroses.fr



#MonCoiffeurMeSensibilise

Challenge n°5 : Coiffure de ouffffff

(du 23 au 29 octobre)



**Réalisez la coupe de cheveux la plus folle et postez la photo en commentaire du challenge sur la page Facebook de Boucles Roses. Dites nous également si vous êtes Coiffeur, Apprenti coiffeur ou Client. La photo qui remporte le plus de likes par catégorie gagne une box bien être.
Et chaque photo engendre un don* !**

Objectif : soutenir les programmes d'accompagnement des femmes atteintes d'un cancer du sein.

*Dans la limite de la convention de partenariat signée entre Coiffure Vitalité et l'Institut Curie.

Un grand merci aux contributeurs

Engagés une nouvelle fois à nos côtés pour l'opération Boucles Roses, nous les remercions sincèrement pour leur soutien sans faille.



Forte de ses valeurs de solidarité, de son ancrage territorial national, et de son ADN résolument mutualiste, AÉSIO mutuelle est une mutuelle dédiée à la protection de la personne. Son important réseau d'agences de proximité lui permet d'accompagner les entreprises et les salariés du monde de la Coiffure.

www.aesio.fr



Pionnier de la coloration 100% végétale et des soins capillaires certifiés Bio, Couleurs Gaïa a pour mission de faire du respect du cheveu, de l'Homme et de la nature, le nouvel univers des salons de coiffure.

www.couleursgaia.com



Entreprise Mutualiste à Mission, Harmonie Mutuelle - Groupe Vyv, s'engage aux côtés des entreprises et des entrepreneurs qui veulent agir dans l'intérêt collectif et les accompagne dans la protection et le développement de leur capital humain.

www.harmonie-mutuelle.fr



Vous êtes gérant d'un salon de coiffure ? SMI vous propose une complémentaire santé adaptée à vos attentes et à votre budget. Composée de 4 niveaux, l'offre SMI TNS Confort est éligible Madelin, vous permettant de bénéficier des avantages fiscaux tout en souscrivant au régime santé au régime santé qui vous correspond le plus.

Pour plus d'informations, consulter notre site

www.mutuelle-smi.com

ou contactez-nous au 09 69 39 17 50.

SMI propose également SMI Coiffure Vitalité, répondant aux obligations conventionnelles de votre branche et protégeant vos salariés, avec de nombreux services inclus.



Parce que la réglementation évolue...
Parce que les besoins de votre entreprise changent...
Parce que vous souhaitez des services toujours plus performants...

La Mutuelle Ociane Matmut vous propose une offre conforme aux obligations conventionnelles et s'engage dans la réforme du 100 % Santé en proposant des soins et équipements sans reste à charge en optique, dentaire, et aides auditives. Une offre adaptée à la taille de votre entreprise, à votre secteur d'activités et à votre budget.

www.matmut.fr/pro/salaries/mutuelle-obligatoire-Ociane/convention-collective-coiffure
02.35.03.68.68



Première Mutuelle Santé et Prévoyance en Alsace, Mutest propose une large gamme de garanties individuelles et collectives grâce à un réseau de 6 agences et 8 permanences. Mutest est un partenaire essentiel en complémentaire santé, prévoyance, épargne et retraite.

www.mutest.fr
contact@mutest.fr

Salons éco-responsables : protéger la nature et les individus !

De nombreux coiffeurs sensibilisés à l'écologie, souhaitent limiter leur impact environnemental au salon. Une initiative bénéfique pour la planète mais également pour les collaborateurs et clients !



Vous souhaitez transformer votre espace coiffure en un lieu 100% green ou presque mais ne savez pas par quoi commencer ? Rassurez-vous... En matière d'environnement, le bon sens s'impose ! Aussi, dans un premier temps, optez pour des produits capillaires naturels, non testés sur les animaux et dont le contenant est recyclable. Réduisez au maximum l'utilisation du plastique en travaillant, par exemple, avec des brosses et peignes en bambou ou en bois.

Bien évidemment, troquez les serviettes ou lingettes jetables au profit d'un linge lavable en coton et triez scrupuleusement les déchets à jeter en fonction de leur nature. Pensez également à fixer un mitigeur économique au niveau du robinet du bac. Vous réduirez ainsi de 70%, votre consommation d'eau ! Choisissez de préférence un fournisseur d'électricité verte utilisant les énergies renouvelables (éoliennes, solaires, etc.) et utilisez des ampoules Led qui ont une durée de vie de 15 000 heures environ. Veillez à installer une hotte aspirante dans la pièce où sont préparées les colorations et décolorations. Cela limitera la dispersion de polluants dans l'air. Côté décoration, rappelez-vous que celle-ci doit refléter le concept éco responsable de votre salon. Dans ce contexte, la corde, le bois, le végétal, les meubles de seconde main à base de matériaux naturels et les murs aux tonalités vertes, marrons ou beiges sont les bienvenus !



Salon labellisé

Soutenu par AG2R La Mondiale, le label « Mon coiffeur s'engage » certifie officiellement

que votre salon de coiffure adopte les bons gestes en matière d'environnement. Toutefois, avant d'obtenir le précieux sésame, vous devrez effectuer, en premier lieu, un diagnostic en ligne de votre espace. Un certificateur externe et indépendant se rendra, ensuite, dans votre salon afin d'établir ses points forts et manquements environnementaux. Certes, il faudra déboursier 453 € hors taxe pour mener à bien cette opération mais une fois le label validé, ce dernier reste valable durant trois ans ! Le salon labellisé bénéficie également d'un kit gratuit de PLV à apposer en salon et sur la vitrine afin de communiquer à la clientèle, votre green attitude. « Mon coiffeur s'engage » met, également, en avant sur ses réseaux sociaux, les bonnes pratiques de votre espace, notamment, celles liées à la santé, la sécurité, le confort de vos salariés et de votre clientèle.

www.moncoiffeursengage.com



Bienfaits humains

Au-delà de la protection environnementale, ce type d'initiatives procure, indéniablement, aux collaborateurs, un espace de travail sain et de qualité. Les risques d'allergies sont, ainsi, plus limités grâce à l'aspiration de l'air pollué par les produits chimiques et à l'utilisation de produits capillaires naturels. L'équipe travaille dans un environnement zen et est moins stressée. La clientèle profite aussi des répercussions positives d'un espace éco-responsable.

Le salon de coiffure devient aussi l'endroit où l'on prône de belles valeurs basées sur la protection de la planète et le respect de l'individu.

Merci à Loris Hug, coach au service des entreprises, spécialisé en stratégie, communication et marketing.

www.lorishug.com / www.komtomeetu.com

Endométriose au travail : libérons la parole

L'endométriose a été classée Affection de Longue Durée (ALD) à l'unanimité par l'Assemblée nationale le 13 janvier 2022. Si elle ne figure pas sur la liste de la Sécurité sociale suite à la décision du gouvernement, elle n'en demeure pas moins une maladie « qui affecte le bien-être au travail de 65% des femmes actives qui en sont atteintes ». Le point sur ce qu'il faut savoir.

Qu'est-ce que l'endométriose ?

Cette maladie gynécologique se caractérise par la présence, hors de la cavité utérine, de tissu semblable à celui de la muqueuse de l'utérus (appelée endomètre). Elle peut se déclencher dès l'adolescence et commence à régresser à la ménopause. En France, plus d'1 femme sur 10 est atteinte d'endométriose et pour 70% d'entre elles, cela occasionne des douleurs handicapantes. Pourquoi ? Parce que le tissu endométrial qui se trouve en dehors de l'utérus va se greffer sur les organes génitaux et le péritoine, occasionnant des lésions, des adhérences et des kystes ovariens (endométrions). L'endométriose peut également s'étendre, dans des cas plus rares, aux appareils urinaire, digestif, et plus rarement pulmonaire (diaphragme).



L'endométriose entraîne également une fatigue chronique importante chez les femmes atteintes. Selon l'enquête Endovie réalisée en 2020 par Ipsos pour l'association EndoFrance, « 53 % des femmes notent une diminution de leur capacité de travail et 60% voient

leur pouvoir de concentration diminuer en raison de la maladie ». D'autres facteurs physiques ou émotionnels interviennent, puisque pour « 62% d'entre elles, se lever le matin est parfois presque impossible » tandis que « 56% des femmes se sentent démotivées » à cause de la maladie.

Que dit la loi aujourd'hui ?

En 2021, le ministre des Solidarités et de la Santé Olivier Véran a confié à Chrysoula Zacharopoulou, députée européenne et docteur en gynécologie, l'élaboration d'un rapport de propositions pour « une stratégie nationale contre l'endométriose ». Le 11 janvier 2022, elle a rendu un rapport comprenant plus de 150 propositions « concrètes et actionnables à courts et moyens termes », qui met l'accent sur « trois actions prioritaires » : développer la recherche pour « mieux comprendre la maladie », permettre aux personnes atteintes par l'endométriose « d'accéder rapidement, et sur l'ensemble du territoire, à un diagnostic fiable et rapide suivi d'une prise en charge de qualité » et faire connaître la maladie « à l'ensemble de la population française » grâce à l'implication « des associations, des expertes et experts de la maladie, des entreprises, des établissements scolaires », soit les lieux « où l'endométriose est particulièrement invalidante et nécessite des adaptations ».

Faire connaître l'endométriose au grand public en s'appuyant sur les relais dans l'entreprise fait partie des 3 actions prioritaires identifiées par le rapport de la députée Zacharopoulou.

L'endométriose en chiffres

- 10% de femmes affectées en France, soit entre 2 et 2,5 millions de femmes concernées
- 7 ans en moyenne d'errance thérapeutique avant le diagnostic
- Des douleurs handicapantes pour 70% des femmes concernées
- 0 traitement spécifique pour l'instant à ce jour

Le premier symptôme de l'endométriose est la douleur. Cette douleur qui ne peut être soulagée par la seule prise d'antalgique est regroupée par les professionnels de santé sous l'appellation des « 5 D » :

- Douleur pendant les règles (dysménorrhée)
- Douleur pendant les rapports sexuels (dyspareunie)
- Douleur pendant la défécation (dyschésie)
- Douleurs urinaires (dysurie)
- Douleurs pelviennes chroniques



Le 13 janvier 2022, l'Assemblée nationale reconnaît l'endométriose comme une affection longue durée (ALD). Mais le plan stratégie annoncé ensuite par le ministre de la Santé Olivier Véran ne classe pas l'endométriose en ALD30 (la liste des affections longue durée prises en charge par l'Assurance maladie), en raison des « différentes formes que revêt la maladie ». Pour rappel, les patients souffrant d'une ALD n'ont pas à avancer le montant de leurs soins et des consultations et peuvent bénéficier d'un meilleur aménagement de leur temps de travail. Le ministre de la Santé s'est toutefois engagé à reconsidérer le passage de la maladie en ALD30 « si après dix-huit mois, la prise en charge des patientes ne s'améliore pas ».

C'est pourquoi aujourd'hui, en droit du travail, les absences dues à l'endométriose sont toujours gérées en arrêts maladie. Toutefois, les femmes souffrant de cette maladie peuvent constituer un « dossier de reconnaissance d'affection longue durée » avec leur médecin traitant, qui transmettra un protocole de soins à l'Assurance maladie. Seulement 7 000 femmes en France bénéficient de cette attribution « au cas par cas ».

Quels sont les impacts sur le monde du travail ?

Au-delà des arrêts maladie liés aux douleurs, l'entreprise doit proposer un accompagnement à plus long terme. Médecine du travail, ressources humaines, managers, collègues... Tout le monde est concerné. C'est le rôle de la médecine du travail que d'être à l'écoute des besoins de ces femmes et de se montrer force de propositions en matière d'aménagement, adaptation ou transformation de poste (art. L4624-3 du Code du Travail). Côté employeur, l'obligation de sécurité de résultat fait qu'il doit prendre en compte les recommandations de la médecine du travail et justifier sa décision de les accepter ou de les refuser. Poste de travail ergonomique, horaires flexibles (art. L3121-48 du Code du travail), télétravail (art. L1222-9 du Code du travail)... les solutions existent

et sont encadrées par la législation.

Le médecin traitant peut quant à lui prescrire un mi-temps thérapeutique, afin de permettre à la salariée d'être à temps partiel tout en percevant les IJSS (indemnités journalières) pendant un an (art. L323-3 du Code de la Sécurité sociale). Les ressources humaines et managers doivent également prendre en compte l'impact de la maladie sur la capacité de travail, en particulier suite aux conclusions du rapport de la députée Zacharopoulou. Concrètement, cela signifie ouvrir un espace de dialogue pour inciter les femmes concernées à en parler, les rassurer sur le soutien de l'entreprise pour qu'elles ne se sentent pas menacées en raison de leurs absences ou difficultés au travail. Des actions de formation peuvent être mises en place en collaboration avec la médecine du travail, des associations de patientes ou encore des professionnels de santé extérieurs.

L'endométriose est en train de devenir une grande cause nationale et les entreprises doivent s'emparer du sujet au même titre que les professionnels de santé. Pour leurs collaboratrices, pour leur performance collective et pour leur qualité de vie au travail, cet enjeu de santé publique doit être pris en compte.



Cet article vous est proposé par le service Prévention d'Aésio mutuelle. Pour en savoir davantage sur cette thématique et pour savoir comment allier endométriose et travail : découvrez des interviews croisées employeur/salariée en vous rendant sur www.ensemble.aesio.fr/aesio-mag/comment-allier-endometrio-se-et-travail

Ces thérapeutes qui consultent en salon

En ces temps troubles, le thérapeute devient de plus en plus présent dans nos sociétés modernes. Certains coiffeurs vont jusqu'à accueillir ce spécialiste au salon pour le plus grand plaisir de leur clientèle !

Covid, crise économique, pollution... les sources de stress sont, actuellement, très nombreuses. Afin d'aider le grand public à gérer au mieux ses émotions, de nombreuses solutions bien être et thérapeutiques émergent. Sophrologie, réflexologie, psychologie, hypnothérapie... les disciplines ont le vent en poupe et se veulent ultra accessibles. Dans ce contexte, les coiffeurs n'hésitent pas à les intégrer dans leurs salons de coiffure ! « Il était temps car tout cela est très complémentaire, d'une certaine façon. En effet, il est indispensable de veiller autant à notre apparence extérieure qu'à notre bien-être intérieur » débute Vanessa Monchaux, fondatrice de l'espace beauté capillaire « Terr Do Zen » à Beauchamp (95). Formée en aromathérapie, lithothérapie et massothérapie, cette coiffeuse passionnée reconnaît avoir eu le déclic après avoir subi un grave problème de santé, il y a quelques années. « J'ai compris que je devais m'occuper de moi dans ma globalité et non de manière morcelée. » Depuis, Vanessa Monchaux ouvre son espace de 140m² à de nombreux thérapeutes. Plus précisément, elle loue à la journée, à la semaine, à l'heure ou au mois, ses cabines modulables et privatives à des psychologues, massothérapeutes, sophrologues, réflexologues, naturopathes, nutritionnistes ou ostéopathes. « Le salon est un lieu de passage et la clientèle apprécie d'avoir accès à ces spécialistes lorsqu'elle vient faire sa coupe ou sa couleur. Il n'y a pas de tabou ! » indique la responsable. www.terrhozen-bienetre.fr
www.terrhozen.fr



Laëtitia Trindade, sophrologue-hypnothérapeute :



« Le coiffeur est, généralement, très proche de sa clientèle et sait écouter. De ce fait, cette dernière lui confie, sans trop de pudeur, ses problèmes personnels. Dans le cas où une cliente connaît de vrais difficultés, le coiffeur peut l'orienter, par exemple, rapidement vers un professionnel si celui-ci fait partie du salon. C'est ce qui se produisait lorsque mon cabinet de consultation était installé au coeur d'un espace coiffure. Les clients adhéraient tout de suite au concept et le travail thérapeutique s'effectuait très sérieusement. Depuis un an, j'ai quitté cet espace en région parisienne pour partir vivre à Bordeaux mais j'en ai gardé d'excellents souvenirs ! »
www.elixirelax.fr

Pourquoi accueillir un thérapeute au salon ?

1. Vous réduisez vos charges en louant un espace à ce nouveau collaborateur
2. Vous renvoyez l'image d'un salon ouvert, tendance qui se soucie du bien être global de sa clientèle
3. Vous avez toutes les chances de fidéliser au salon, la clientèle extérieure qui vient consulter le thérapeute

Avant de vous lancer...

Ce type d'accueil est tout particulièrement recommandé pour un salon de coiffure moyen et haut de gamme et relativement grand. A noter, l'espace doit également être doté de cabines de consultation privatives situées dans une zone calme et accessible au public handicapé.

La réforme « 100% Santé » : changements en perspective pour janvier 2024



Déployée en 2019, la **réforme 100% Santé** permet d'accéder à des soins d'optique, dentaires et d'audiologie **sans reste à charge**.

Le dispositif sera étendu à d'autres postes de santé dès janvier 2024.

Quels sont les trois postes de soins actuellement concernés par la réforme 100% Santé ?

L'objectif de la **réforme 100% Santé** est de donner à tous les Français accès à des soins de qualité, pris en charge intégralement, sur 3 postes de soins onéreux :

- ➔ Optique : verres traitant l'ensemble des troubles visuels et montures parmi un minimum de 17 modèles adultes en 2 coloris différents et 10 modèles enfants en 2 coloris différents
- ➔ Dentaire : couronnes et bridges avec des matériaux dont la qualité esthétique dépend de la localisation de la dent
- ➔ Audiologie : appareillage auditif

Le dispositif a connu plusieurs phases de déploiement : depuis janvier 2021, la réforme est totalement déployée sur ces 3 postes de soins. Lunettes de vue, prothèses dentaires et aides auditives sont ainsi intégralement remboursées, sans reste à charge pour l'assuré.

Qui peut bénéficier du 100% Santé ?

Le dispositif 100% Santé est accessible à **tous les assurés** disposant d'une complémentaire santé.

Le remboursement conjoint de l'Assurance Maladie et de votre mutuelle **supprime le reste à charge** pour les produits sélectionnés dans le panier « 100% santé ».

Le régime santé Coiffure Vitalité a intégré la réforme 100% Santé, conformément au cahier des charges des contrats dits solidaires et responsables, et vous permet ainsi de bénéficier de ce dispositif, et ce, dès la garantie « base conventionnelle ».

Pour en savoir plus, RDV sur le site coiffurevitalite.fr pour trouver la mutuelle de proximité qui vous renseignera sur ce dispositif.

Réforme 100% Santé : nouveaux postes sans reste à charge dès janvier 2024

Dès janvier 2024, le dispositif 100% Santé pourrait être étendu aux **prothèses capillaires** et aux **fauteuils roulants**. La réforme 100% Santé deviendrait alors plus inclusive en ciblant les **personnes handicapées** et **celles touchées par le cancer**.

A l'heure où nous rédigeons cet article, la mise en œuvre du 100 % santé pour une sélection de prothèses capillaires et de fauteuils roulants reste cependant à préciser.

Le Ministre a également évoqué l'extension du 100 % santé à l'orthodontie dans un second temps ; ce point devrait être abordé dans le cadre de la négociation de la convention dentaire.

Restez connecté sur le site coiffurevitalite.fr pour suivre l'actualité relative au 100% santé !

5 questions à Indira Ampiot, Miss France 2023

INTERVIEW EXCLUSIVE

- Vous êtes très impliquée dans la lutte contre le cancer, en quoi cette cause vous tient-elle particulièrement à cœur ?

La cause du cancer me tient particulièrement à cœur car ma famille et moi avons été touchées de très près avec ma grand-mère. Cette période a été difficile et marquante. Son cancer a été suivi durant plusieurs années, donc chaque étape se vit différemment. Nous nous sentions parfois démunis, impuissants face aux changements, à la maladie, aux souffrances morales et physiques de ma grand-mère. Suite à ces événements j'ai décidé de me rapprocher d'une association Amazones Guadeloupe qui accompagne les femmes atteintes de cancers en vue d'échanger avec elles et de les soutenir dans ces périodes très souvent compliquées avant, pendant et après leur parcours de soin contre le cancer.

- En tant que Miss France 2023, quelles actions souhaitez-vous soutenir pour aider les femmes touchées par un cancer aujourd'hui ?

En tant que Miss France 2023, je souhaite pouvoir mettre en place des activités visant à aider les femmes atteintes de cancer en organisant des ateliers de soins ainsi que des prises de paroles ou des meetings visant à sensibiliser un maximum de personnes sur les risques de cette maladie ainsi que sur l'importance de l'auto-palpation. J'ai pu participer à quelques ateliers avec l'Institut Curie sur une journée et j'aimerais beaucoup pouvoir continuer à en faire tout au long de l'année. Enfin j'aimerais oeuvrer davantage avec des associations comme une « Jonquille contre le cancer » avec qui j'ai pu échanger à de nombreuses reprises.

- Seulement moins d'une femme sur deux de plus de 50 ans a participé au programme national de dépistage organisé du cancer du sein en 2021-2022*. Le travail de prévention et de communication reste plus que jamais d'actualité...

Que diriez-vous pour inciter au dépistage ?

Souvent lors des actions de prévention nous rappelons les risques de la négligence du dépistage ainsi que son



importance. Dépister permet de diagnostiquer et détecter tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, et de pouvoir mieux les soigner, mais aussi de limiter les séquelles liées aux traitements utilisés. Cela me rappelle

lors d'une intervention de l'association Amazones Guadeloupe, le groupe était parti dans un collège afin d'informer les jeunes concernant les risques ainsi que pour se faire dépister. Grâce à leur venue et à ce dépistage, ils ont découvert qu'une jeune fille était elle-même atteinte d'un cancer. Il est très important pour les associations ou corps médical de se déplacer dans les écoles ou encore dans les entreprises et lieux de travail. Cela permet de rester vigilant et préventif. Il faut se dire que le dépistage permet de sauver des vies alors je pense qu'il ne faut pas attendre de sentir quoi que ce soit, prenons cinq minutes de notre temps.

- Quel regard portez-vous sur les différentes actions mises en place et en particulier celle de Boucles Roses portée par Coiffure Vitalité

Tous les moyens sont bons pour sensibiliser les gens, œuvrer, s'engager sous forme de challenges qui permettent de stimuler de façon attractive les différentes actions de collecte de dons. Ce sont des actions exemplaires et inspirantes permettant à tous de se mobiliser pour lutter contre le cancer, de s'engager pour une bonne cause, générant de beaux projets.

- L'opération nationale Boucles Roses, encourage les professionnels du monde de la coiffure et le grand public à s'engager en réalisant des challenges, et ainsi récolter des dons pour l'Institut Curie.

Quel est votre message pour mobiliser le plus de monde possible ?

Mon message serait qu'en participant à ce genre d'actions il est possible de diminuer les risques et d'aider au maximum de nombreuses personnes, patients, médecins, chercheurs, tout cela de façon amusante et dynamique, alors il ne faut pas hésiter à s'engager. Plus le cancer est détecté tôt, plus les chances de guérison totales sont grandes alors parlez-en le plus possible !

Des exemples d'actions des partenaires



Sur le mois d'octobre seulement, toutes les inscriptions à une formation à la coloration végétale, sans besoin de préciser Boucles Roses, donneront lieu à **un versement de 50€ pour la lutte contre le cancer.**

Et pour prolonger notre action, sur les mois de novembre et décembre, chaque inscription à une formation en mentionnant « Boucles Roses » donnera lieu à un versement de 50€ pour la lutte contre le cancer.
www.couleursgaia.com

HAIRFLIX

1^{ère} plateforme de formation en ligne indépendante, Hairflix propose un catalogue de plus de 500 vidéos à consulter en illimité. Un contenu pédagogique EXCLUSIF créé par plus de 90 coiffeurs experts & formateurs indépendants. Chaque mois, Hairflix propose de nouvelles formations sur les sujets les plus tendances du moment en coloration, coupe et coiffage. **Chaque abonnement donne accès à 3 connexions pour vous et vos collaborateurs.**

Hairflix soutient la campagne Boucles Roses en diffusant sa communication sur la plateforme pendant tout le mois d'octobre.

www.hairflix.com



Elite Hair International soutient l'opération Boucles Roses.

Elite Hair International remplace vos cheveux avec passion dans le cadre d'un traitement contre le cancer ou dans le cadre d'un mieux-être esthétique pour les hommes et pour les femmes.

Groupe engagé au service de la santé et du mieux-être esthétique, nous avons mis en place le programme SERENA®, le premier accompagnement bien-être avant, pendant et après le traitement contre le cancer.

Aujourd'hui c'est 90 centres en France ainsi qu'une présence dans 10 pays.

www.elite-hair.fr



Depuis plusieurs années, Generik conjugue générosité et solidarité.

Des valeurs fortes que la marque décline à travers plusieurs actions pour soutenir la lutte contre le cancer.

A chaque commande faite sur notre site internet, www.generik.fr, vous avez la possibilité d'arrondir le montant de votre commande

et ainsi de faire un don.

Nous offrons des perruques aux personnes atteintes d'un cancer. La personne choisit son modèle parmi

12 références auprès d'un professionnel de la coiffure.

Generik la lui adresse directement chez elle gratuitement.

Plus d'informations : 01 34 84 35 35



Avec Capillum, donnez une seconde vie à vos cheveux !

- Kit de recyclage et de communication
- Pack de communication digitale
- Référencement sur la carte interactive

A l'occasion de l'opération Boucles Roses,

du 1^{er} au 31 octobre, pour toute nouvelle adhésion à la démarche CAPILLUM, nous reverserons 1€ de don.

www.capillum.fr



pbe-experts soutient l'opération Boucles Roses
La plateforme de mise en relation 100% gratuite pour les professionnels de la beauté et du bien-être

Quand on a la chance de trouver le bon fournisseur et qu'il se révèle un vrai partenaire, au lieu de simplement faire du chiffre avec vous, la vente devient d'un coup beaucoup plus facile ! PBE-Experts est une plateforme de mise en relation entre les fournisseurs et les professionnels de la beauté et du bien-être, 100% gratuite.

www.pbe-experts.fr

Les 1 001 secrets du cheveu

Fascinant, le cheveu est un matériau unique aux pouvoirs et qualités incroyables. A découvrir !

3 pouvoirs insoupçonnés du cheveu

Il lutte activement contre la pollution : c'est la tendance du moment... Les cheveux coupés en salon sont, désormais, récoltés puis transformés en boudins ! L'objectif ? Créer des barrières de cheveux humains afin de lutter contre les marées noires grâce à leur pouvoir hydrophile. En cas de pollutions maritimes, un seul kilo de cheveux peut retenir à lui seul, jusqu'à 8 litres d'hydrocarbure !

Il est un engrais puissant : associé à d'autres matières de compost (déchets verts, etc.), le cheveu coupé est riche en nutriments précieux pour votre jardin. Mais il est aussi possible d'utiliser le cheveu seul et de l'enterrer directement aux pieds de vos plantes. Le cheveu apporte, alors, de l'azote à libération lente et du soufre (présent dans la kératine) qui boostent la croissance de vos plantes. Veillez, toutefois, à n'utiliser que du cheveu naturel non traité chimiquement.

Il peut porter très lourd : un seul brin de cheveu possède la moitié de la force d'une tige d'acier de la même taille ! Le secret d'une telle résistance réside dans la composition du cheveu. En effet, ce matériau naturel rassemble les chaînes de kératine contenues dans le cortex qui est, lui, recouvert d'une couche appelée cuticule. Cette dernière ressemble à des écailles de poisson et finit de parfaire cette extrême résistance.

Symboliques capillaires

Le cheveu gris : il a longtemps été associé au vieillissement voire à la décrépitude. Pour cette raison, c'est le cheveu qui se colore par excellence ! Pour autant, évolution des mentalités oblige, certaines femmes assument cette nuance naturelle à condition de jouer l'ultra soin et la brillance.

Le cheveu blanc : autrefois, il représentait l'autorité, la sagesse, la longue expérience dûes à un âge avancé. Aujourd'hui, certaines personnalités comme Kim Kardashian optent pour la coloration quasi blanche au nom de la mode et du style. D'autres défilent sur le red carpet avec leurs cheveux blancs naturels comme symbole de leur combat féministe. Helen Mirren, Glenn Close en savent quelque chose !

Le cheveu long : c'est l'image même de la féminité et de la femme fatale ! Si la chevelure est épaisse, cela renvoie, en plus, l'idée de cheveux en bonne santé. Et avouons-le, c'est le rêve de toutes les clientes !

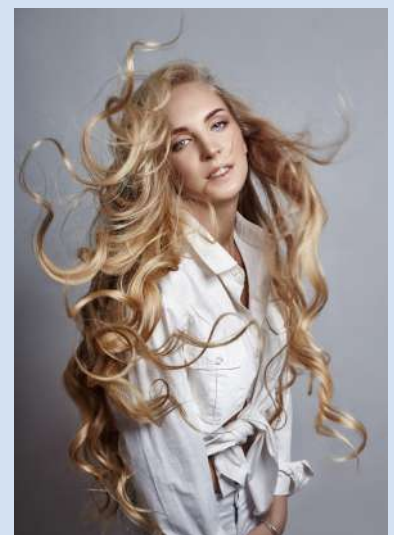
Le cheveu court : celle qui porte les cheveux courts est une femme indépendante qui refuse d'afficher sa féminité selon les diktats de beauté traditionnelle. Elle s'assume et le clame haut et fort !



Raiponce : des cheveux plus vrais que nature !

Nombreuses sont les héroïnes de films d'animation Disney à arborer de magnifiques chevelures extra longues... C'est le cas, bien évidemment, de Raiponce avec près de 20 mètres de cheveux ! A la sortie du long métrage, le producteur et superviseur, Glen Keane a avoué la difficulté technique à faire bouger les mèches de Raiponce, de façon réaliste et esthétique. Pour mener à bien le projet, l'équipe a dû animer pas moins de 140 000 plans différents ! Et grâce à la 3D relief, l'imposante chevelure est particulièrement criante de vérité lorsqu'elle se transforme, au fil du récit, en cordage, en arme ou en parure glamour !

Merci à Rudy Belmonte, fondateur et dirigeant du salon « Studio Harnails » à Paris @rudybelmonte/ Instagram



La perruque, l'accessoire qui fait du bien !

Festive, d'apparat ou à visée médicale, la perruque est, indéniablement, l'atout beauté qui booste le moral, en toutes circonstances !

Unique, la perruque a l'art de nous accompagner dans tous les moments de notre vie. Elle est, par exemple, notre meilleure alliée lorsque nous souhaitons changer de tête et de style, le temps d'une soirée. Carré court platine, cheveux longs bouclés ou coiffure afro... la perruque nous permet toutes les innovations capillaires en un clin d'œil et au gré de nos envies. Elle est aussi bien sûr synonyme de fêtes et de déguisements. Dans un tel contexte, les folies capillaires les plus extravagantes sont, alors, souvent privilégiées voire recommandées ! La perruque devient aussi un accessoire réconfortant pour la femme s'apprêtant à subir un traitement de chimiothérapie. « Dans ce cas bien précis, la perruque conserve à la patiente sa féminité et son apparence malgré la perte de ses cheveux. La maladie devient imperceptible d'un point de vue esthétique. C'est très important... » débute Isabelle Anglade, présidente et fondatrice d'Elite Hair International. « Nous préconisons de choisir une perruque un ton plus clair que la carnation. Ainsi, l'effet bonne mine est assuré ! » poursuit la dirigeante. L'équipe d'Elite Hair International incite également sa clientèle à adopter les bons gestes de coiffage au quotidien. Le but ? l'aider à se coiffer, se décoiffer en toute liberté et arborer un look ultra naturel. La perruque devient, ainsi, imperceptible. Autant d'initiatives qui, à n'en pas douter, sont de réels atouts pour le moral. « Une fois guéries, un grand nombre de femmes reviennent nous voir et leur discours est sans équivoque. La perruque les a aidées à traverser avec plus de douceur, cette période éprouvante sur le plan psychologique » conclut Isabelle Anglade.



www.elite-hair.fr

www.elite-hair.fr

Un peu d'histoire

Complexé par une calvitie prématurée, Louis XIII introduit la perruque à la cour de France. Ses courtisans ne tarderont pas à l'imiter et à utiliser l'accessoire comme un signe d'appartenance à une classe sociale élevée. Mais c'est surtout sous le règne de Louis XIV que la perruque connaît son apogée. Pour preuve, 40 perruquiers travaillent exclusivement au service du Roi Soleil qui aurait, de ce fait, porté, durant son règne, pas moins d'un millier de postiches !



Paroles de pro

Célyne Billaud co-dirige avec son époux, « Le salon » à La Rochelle. Au deuxième étage de cet espace coiffure, la professionnelle accueille dans une ambiance zen et intimiste, les femmes sous traitement de chimiothérapie :

« la cliente arrive, généralement, avec beaucoup d'a priori sur la perruque. Elle appréhende le rendu esthétique. Mais tout change, le jour où j'installe sur sa tête, le modèle qu'elle a choisi. Elle est soulagée et se trouve jolie. Cela peut sembler étonnant mais la cliente repart, quasiment, toujours avec le sourire ! A titre personnel, j'ai également combattu le cancer du sein et ce genre de réactions me touche beaucoup... ».

Cette année encore, durant Octobre Rose, Célyne Billaud récoltera des fonds pour l'Institut du sein Charente-Maritime en co-réalisant une affiche de body painting avec Vanessa Nicolle, spécialiste du genre.

www.lesalon17lr.com

www.l-iscm.fr



Dr Cédric Sudrow

LES CANCERS MASCULINS

« De plus en plus de cas chez les jeunes »

INTERVIEW

Les cas de cancers masculins restent très élevés en France (+ de 200 000 sur un an). Si certaines formes sont aujourd'hui mieux dépistées et soignées, pour le Dr Cédric Sudrow, médecin généraliste, l'effort en terme de prévention doit être porté dès le plus jeune âge.

Malgré une légère diminution du nombre de cas par an (entre 2010 et 2018), les hommes restent fortement touchés par le cancer...

Oui, d'ailleurs on devrait dire les cancers et non pas le cancer. Les cas sont tellement différents, tellement variables entre les individus et à tous les stades, de la prise en charge à la mise en œuvre de nouveaux traitements. En fait, il y a autant de cancers que de gens malades. Chez les hommes, en termes d'évolution, le cancer de la prostate a tendance à devenir un peu moins agressif. S'il est rapidement diagnostiqué, le taux de survie dépasse les 90%. Sur le même principe que le dépistage du cancer du sein, les hommes et les femmes sont invités à partir de 50 ans à réaliser un dépistage du cancer colorectal tous les deux ans. Enfin, au rayon des nouvelles encourageantes, on observe un peu moins de cas de cancers du poumon chez les hommes.

Il est recommandé de suivre des programmes de dépistage à la cinquantaine, mais à quel âge est-on véritablement concerné par les cancers ?

A tous les âges ! D'ailleurs, on constate que les jeunes sont de plus en plus exposés. Le nombre de cas

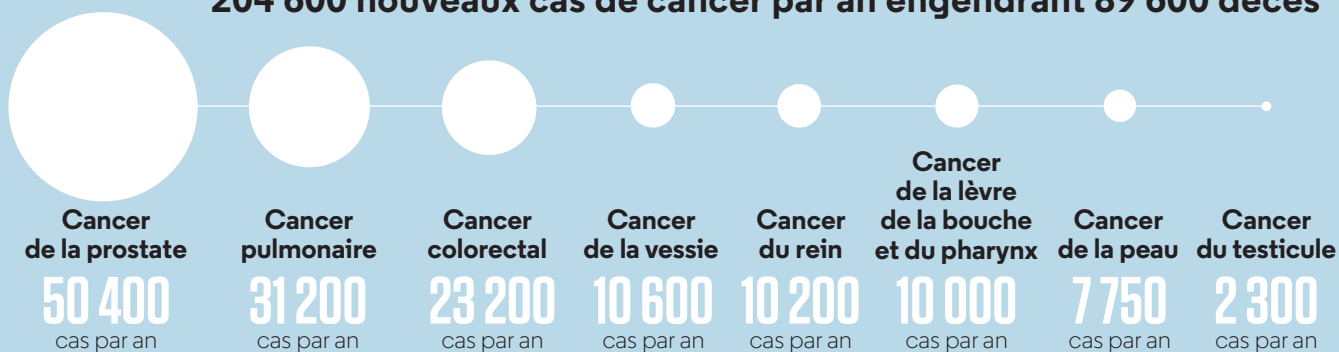
augmente chez les adolescents notamment. Il faut éduquer le plus tôt possible à se maintenir en bonne santé car notre environnement et nos modes de vies ont évolué. On doit composer avec une pollution grandissante, une alimentation différente et des facteurs extérieurs en tous genres. Éviter de tomber malade, ça commence dès notre plus jeune âge.

Quelles actions préventives peut-on mettre en place dans notre quotidien ?

Tout d'abord, il s'agit d'avoir une activité physique régulière. Il a été prouvé que cela a un impact positif sur la santé. Dans le monde de la coiffure par exemple, la journée se déroule en espace réduit et clos. J'invite les professionnels à intégrer des petits ajustements dans leur quotidien. Par exemple : se munir d'une montre pour quantifier le nombre de pas réalisés, se déplacer à pied le plus possible, prendre l'escalier lorsqu'il y a un ascenseur... Ce sont des choses simples, mais qui bout à bout, auront une incidence positive sur sa santé. Évidemment, tout ceci doit être entretenu par une alimentation saine.

Les cancers les plus courants chez l'homme

204 600 nouveaux cas de cancer par an engendrant 89 600 décès



*Source INCA 2022 (chiffres 2018)

Coiffure Vitalité :

un régime frais de santé « engagé »... ce qu'il faut retenir en 5 points clés !



1. La branche Coiffure : une branche mobilisée en faveur de la lutte contre le cancer du sein :

La branche de la coiffure est une branche dans laquelle près de 9 salariés sur 10 sont des femmes. La mobilisation en faveur de cette cause, qui touche dans 99% des cas des femmes, et qui est la 1^{ère} cause de mortalité par cancer chez les femmes, est ainsi une évidence pour la branche.

L'âge moyen des salariés de la profession est par ailleurs très jeune puisqu'il s'établit à moins de 34 ans. C'est pourquoi cette année, le message porté s'adressera plus particulièrement aux femmes jeunes, afin de les sensibiliser à la prévention du cancer du sein. En effet, 5 % des cancers du sein surviennent chez les femmes de moins de 40 ans et représentent 2 500 à 3 000 nouveaux cas par an. La campagne 2023, menée aux côtés de l'Institut Curie, vise à améliorer le parcours de soins de ces femmes et les inciter à se dépister jeunes.

2. Le régime frais de santé Coiffure Vitalité : ses points forts

- Le régime Coiffure Vitalité est le seul régime frais de santé conçu en faveur des salariés de la profession.
- Proposé dès 1999, il s'agit du 1^{er} régime santé mis en place dans l'Artisanat.
- Il couvre aujourd'hui plus de 20 000 salons et près de 90 000 adhérents.
- Il propose :
 - un large choix de garanties,
 - des cotisations attractives et maîtrisées,
 - des actions de prévention
 - un fonds social dédié pour les adhérents en difficulté



**Le fonds social
comment ça marche ?**



3. Le régime frais de santé Coiffure Vitalité : un régime stable et pérenne

Les partenaires sociaux pilotent le régime frais de santé Coiffure Vitalité avec la plus grande attention. Ils ont à cœur de répondre aux besoins des salariés mais de veiller également à l'équilibre du régime. Ce pilotage raisonné permet d'assurer la pérennité du régime.

En 2024, dans un contexte de dérive de la consommation médicale, le régime frais de santé va évoluer : il va connaître des changements importants, mais nécessaires à sa préservation.

Le régime Coiffure Vitalité n'en reste pas moins attractif pour les adhérents.

4. Le régime frais de santé Coiffure Vitalité : une solution clé en main, gage de sécurité juridique pour les employeurs de la Coiffure

Le régime Coiffure Vitalité apporte une véritable sécurité juridique aux employeurs de la Coiffure, car il leur garantit la conformité de leur contrat santé à l'ensemble de leurs obligations conventionnelles.

Grâce aux réseaux de proximité des mutuelles partenaires du régime, et à leurs conseillers dédiés, les employeurs bénéficient, où qu'ils soient en France, d'un accompagnement dans la mise en place et le suivi de son contrat santé. Un espace dédié sur le site coiffurevitalite.fr leur permet de trouver la mutuelle compétente sur leur département.

5. Rappel : les obligations d'un employeur de la Coiffure vis-à-vis de ses salariés en matière de régime frais de santé

Un employeur de la Coiffure se doit de respecter les dispositions de la CCN qu'il applique. Concernant le régime de la Coiffure, il doit couvrir ses salariés et leurs enfants à charge en souscrivant à minima la garantie « Base », qu'il peut aussi améliorer en souscrivant à titre obligatoire à l'une des options proposées. L'employeur doit par ailleurs participer à hauteur de 59% minimum au financement du régime « Base ».

Enfin, il doit également être en mesure, dans le cas où l'un de ses salariés bénéficie d'une dispense d'affiliation, de produire la demande de dispense écrite du salarié concerné. En début de chaque année civile, l'employeur doit demander aux salariés concernés de produire un justificatif de l'existence d'une couverture obligatoire ou facultative souscrite par ailleurs. Cette règle s'applique également aux apprentis.

Une nouvelle coupe pour une nouvelle vie !

Une cliente qui a envie, soudainement, de tout changer côté capillaire est assez courant en salon. Pour autant, ce comportement n'est pas anodin et doit inciter le coiffeur à observer et à en comprendre les raisons.



VIE PROFESSIONNELLE

Séparation, rencontre amoureuse, nouveau travail, divorce, deuil... les événements marquants de la vie s'accompagnent bien souvent pour la femme d'un passage chez le coiffeur avec l'envie d'un changement de tête à la clé ! Cela est d'ailleurs tout aussi valable pour nos chers People. On se souvient, notamment, de Miley Cyrus, ex star adolescente d'une série à succès de Disney Channel qui a choisi une coupe radicalement courte lors de son passage à la vie d'adulte. L'actrice Robin Wright, ex épouse du comédien-réalisateur Sean Penn en a fait de même et a sacrifié sa longue chevelure blonde au profit d'une coupe très courte après leur divorce. Une attitude qui se justifie selon Sylviane Jung, thérapeute⁽¹⁾. « Cela est clairement lié à l'envie, au besoin de changement. Une nouvelle coupe ou couleur permet de tourner la page du passé. C'est aussi un moyen de dire à tous ceux qui nous entourent que, désormais, nous sommes une nouvelle personne ! » précise la spécialiste. Cette envie de changement prouve également que la cliente est bel et bien décidée à s'occuper d'elle et à se réapproprier son image. « Lorsque l'on se sent bien côté coiffure, on a, naturellement, envie de se maquiller et de bien s'habiller ». Et bonne nouvelle... ce type de changement provoque obligatoirement un regain d'énergie et de bien-être. « Tout devient possible et la femme regrette souvent de ne pas avoir fait son choix capillaire plus tôt ! » ajoute Sylviane Jung.

Des répercussions qui peuvent aussi se mesurer de manière plus concrète au quotidien... En effet, avec un tel entrain et une plus grande confiance en soi, les jolies surprises de la vie viennent à nous, en toute simplicité ! « Ce n'est pas un secret. Une femme qui se sent bien dans sa peau et qui s'est libérée d'un passé encombrant, attire plus facilement les personnes positives et les belles opportunités » conclue Sylviane Jung.

(1) : Sylviane Jung est aussi l'auteure d'un ouvrage aidant à la prise de décisions intitulé « Le médium, c'est vous ! », éditions Eyrolles.

Plus d'informations sur www.lescheminsdelintuition.com

(2) : www.coaching-coiffure.fr

Ecoute et bienveillance

La métamorphose capillaire doit avoir lieu au bon moment de la vie et, principalement, lorsque la cliente se sent « alignée » et en phase avec elle-même ». Cela peut lui éviter, par exemple, de se décolorer les cheveux en blond platine sur un coup de tête et de le regretter dès le lendemain face à son miroir... Dans un tel contexte, le coiffeur joue un rôle primordial.

Prothésiste capillaire, Barbara Hurel qui accompagne les clientes touchées par le cancer, prône l'écoute maximale. « Le coiffeur doit écouter, guider sa cliente mais ne jamais influencer ses vrais choix. Toutefois, s'il sent qu'elle a pris sa décision de manière impulsive et sans mesurer les conséquences, il doit, alors, l'inciter à prendre un peu de temps avant le coup de ciseaux définitif ! Il peut lui proposer de raccourcir les longueurs chaque semaine, par exemple » souligne Barbara Hurel, coiffeuse, consultante et formatrice prothésiste capillaire⁽²⁾.



Vive le bénévolat

Le coiffeur bénévole permet d'aider la personne en difficulté, à retrouver une belle image d'elle-même. Un acte gratifiant pour le professionnel qui peut aussi changer des destins... Et vous, vous vous y mettez quand ?



Selon l'Insee⁽¹⁾ 28% de la population française de plus de 15 ans a choisi d'être bénévole. Une tendance confirmée par les coiffeurs qui sont de plus en plus nombreux à vouloir aider les personnes en difficultés. Beaucoup d'entre eux, ont d'ailleurs déjà sauté le pas en coiffant gratuitement certaines populations défavorisées comme les SDF, les salariés et étudiants en difficultés financières ou encore les chercheurs d'emploi. Les raisons de cet engouement ? Aider son prochain redonne bien souvent du sens à notre vie. Ces valeurs de partage et d'entraide font aussi du bien au moral et c'est même prouvé par les neurosciences ! En effet, le simple fait de venir en aide à une personne nous fait sécréter de la dopamine (l'hormone du bonheur et du plaisir... rien que ça !). En toute logique, cela nous incite à reproduire des comportements altruistes. Dans certains cas, le coiffeur choisit de devenir bénévole car il veut sortir de l'espace confiné du salon dans lequel il travaille. Il a besoin de se sentir utile et d'améliorer le quotidien de personnes nécessiteuses. Car oui, être coiffeur bénévole, c'est l'assurance de redonner de l'estime de soi à ceux qui l'ont perdue. C'est aussi un coup de pouce à la réinsertion dans la société. Une femme en recherche d'emploi qui n'a pas les moyens d'aller en salon, se sentira, par exemple, plus sûre d'elle, durant ses entretiens professionnels si elle a la possibilité de passer entre les mains d'un coiffeur bénévole. Grâce à sa nouvelle image, la personne fragilisée se sent également reconnue. Elle reprend confiance en elle et aura plus de facilité à agir, à changer le cours de sa vie.

Deux questions à Alison Magne, responsable du salon solidaire Joséphine à Paris :

Pourriez-vous nous présenter le salon que vous dirigez ?

L'association Joséphine a créé cet espace solidaire⁽²⁾. Nous coiffons gratuitement les femmes en difficulté. Notre but est de les aider à retrouver confiance en elles-mêmes. Nous proposons également des prestations esthétiques et du conseil en image.



Qu'est-ce que L'Atelier des talents⁽²⁾ ?

Ce programme créé par l'association Joséphine, aide le public éloigné de l'emploi à se former au métier de la coiffure. La formation se déroule sur 12 semaines en immersion complète dans un salon haut de gamme. L'Atelier des talents a également développé un programme d'accompagnement vers le CAP Coiffure en candidat libre.

Deux autres salons solidaires Joséphine sont situés à Clermont-Ferrand et à Moulins (03).

(2) www.latelierdestalents.fr



Lancez-vous !

Cette fois-ci, c'est décidé ! Dès demain, vous contactez les associations et services adaptés pour proposer un peu de votre temps et aider les personnes les plus démunies. Bonne nouvelle... Boucles Roses a sélectionné rien que pour vous, quelques adresses utiles qui recherchent régulièrement des coiffeurs bénévoles (liste non exhaustive).

www.francebenevolat.fr
www.jeveuxaider.fr
www.tousbenevoles.org
www.restosducoeur.org
www.association-josephine.fr

(1) Insee : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques. Etude 2022.



Vos dons
sont essentiels



Vos mutuelles de proximité

▲ AESIO MUTUELLE

Nous sommes présents sur les départements :
01 (Ain), 03 (Allier), 07 (Ardèche), 16 (Charente),
17 (Charente-Maritime), 26 (Drôme), 30 (Gard),
34 (Hérault), 38 (Isère), 40 (Landes),
43 (Haute-Loire), 59 (Nord),
62 (Pas-de-Calais),
69 (Rhône), 73 (Savoie),
74 (Haute-Savoie),
974 (La Réunion)

■ HARMONIE MUTUELLE

Nous sommes présents sur les départements :
09 (Ariège), 12 (Aveyron), 14 (Calvados), 18 (Cher),
22 (Côtes-d'Armor), 28 (Eure-et-Loir), 29 (Finistère),
31 (Haute-Garonne), 32 (Gers), 35 (Ille-et-Vilaine),
37 (Indre-et-Loire), 41 (Loir-et-Cher), 42 (Loire),
44 (Loire-Atlantique), 45 (Loiret), 46 (Lot), 48 (Lozère),
49 (Maine-et-Loire), 50 (Manche), 56 (Morbihan),
58 (Nièvre), 61 (Orne), 76 (Seine-Maritime), 81 (Tarn),
82 (Tarn-et-Garonne), 85 (Vendée), 86 (Vienne), 89 (Yonne)

■ M COMME MUTUELLE

Nous sommes présents sur les départements :
02 (Aisne), 60 (Oise), 80 (Somme)

● MTEST

Nous sommes présents sur les départements :
57 (Moselle), 67 (Bas-Rhin), 68 (Haut-Rhin)

▼ MUTUELLES DU SOLEIL

Nous sommes présents sur les départements :
04 (Alpes-de-Haute-Provence), 05 (Hautes-Alpes),
06 (Alpes-Maritimes)

★ MUTUELLE LA CHOLETAISE

Nous sommes présents sur le département :
49 (Maine-et-Loire)

◆ MUTUELLE MARE GAILLARD

Nous sommes présents sur le département :
971 (Guadeloupe)

▲ MUTUELLE SMI

Nous sommes présents sur les départements :
75 (Paris), 77 (Seine-et-Marne), 78 (Yvelines), 91 (Essonne),
92 (Hauts-de-Seine), 93 (Seine-Saint-Denis),
94 (Val-de-Marne), 95 (Val-d'Oise), 973 (Guyane)

◆ MUTUELLE UFR

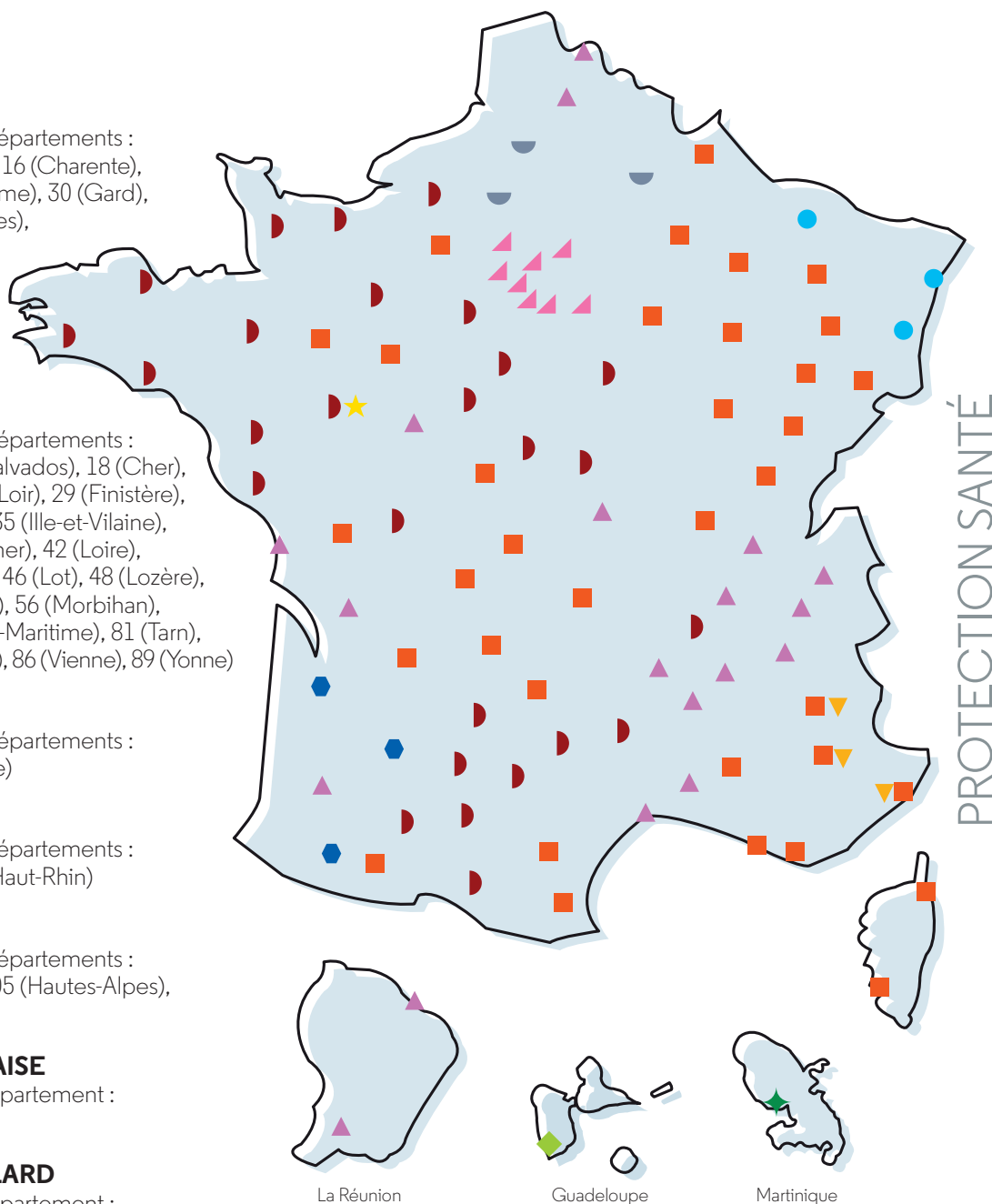
Nous sommes présents sur le département :
972 (Martinique)

● OCIANE MATMUT

Nous sommes présents sur les départements :
33 (Gironde), 47 (Lot et Garonne),
64 (Pyrénées Atlantiques)

■ VIASANTE

Nous sommes présents sur les départements :
2A (Corse-du-Sud), 2B (Haute-Corse),
04 (Alpes-de-Haute-Provence), 05 (Hautes-Alpes),
06 (Alpes-Maritimes), 08 (Ardennes), 10 (Aube), 11 (Aude),
13 (Bouches-du-Rhône), 15 (Cantal), 19 (Corrèze),
21 (Côte-d'Or), 23 (Creuse), 24 (Dordogne), 25 (Doubs),
27 (Eure), 36 (Indre), 39 (Jura), 51 (Marne), 52 (Haute-Marne),
53 (Mayenne), 54 (Meurthe-et-Moselle), 55 (Meuse),
63 (Puy-de-Dôme), 65 (Hautes-Pyrénées),
66 (Pyrénées-Orientales), 70 (Haute-Saône), 71 (Saône-et-Loire),
72 (Sarthe), 79 (Deux-Sèvres), 83 (Var), 84 (Vaucluse),
87 (Haute-Vienne), 88 (Vosges), 90 (Territoire de Belfort)



Coiffure Vitalité

des mutuelles et des partenaires sociaux à vos côtés.



Vos organisations patronales



LE CONSEIL NATIONAL
DES ENTREPRISES
DE COIFFURE

Vos organisations syndicales



Qui sommes-nous ?

Coiffure Vitalité, offre complète de protection sociale, a été conçue par les partenaires sociaux de la branche coiffure (UNEC, CNEC, CFDT Services, Fédération CGT Commerces et Services, Fédération FO-FGTA Coiffure et Esthétique, UNSA) et des mutuelles sélectionnées par leurs soins en faveur des salariés de la coiffure.

Pour en savoir plus sur ce dispositif et connaître vos interlocuteurs de proximité experts en matière de protection sociale, rendez-vous sur le site coiffurevitalite.fr

Pour tout renseignement sur le dispositif santé rendez-vous sur

➔ coiffurevitalite.fr

COIFFURE

VITALITE

Le régime santé de
la branche coiffure