Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du CAP Coiffure, veuillez visiter :
cours-cap-coiffure.fr/annales-sujets-et-corriges

CAP COIFFURE • CORRIGÉ DÉTAILLÉ

CAP Coiffure

PSE : Prévention-Santé-Environnement

Session 2026 • Code sujet : **26-CAP-PSE** • Durée : **1 heure** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. **Santé et environnement : préserver sa santé** (3 questions) — **Page 3**
2. **Santé et environnement : gérer les déchets du salon** (3 questions) — **Page 4**
3. **Milieu professionnel et prévention des risques** (4 questions) — **Page 6**
4. **Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ)** (Synthèse & Q&A Examen) — **Page 9**

Sujet officiel (PDF) : https://cours-cap-coiffure.fr/assets/annales/cap-coiffure/Santé et sécurité au travail/2026/CAP Coiffure - Santé et sécurité au travail - Session 2026 - 1-Sujet.pdf

1. Santé et environnement : préserver sa santé

Apprenti(e) de 17 ans au salon Studio Miroir, vous ressentez de la fatigue et avez du mal à vous concentrer pendant les périodes de forte activité. Le DT 1 fournit les horaires de sommeil de trois nuits et le repère recommandé pour analyser votre récupération.

Thématique A : santé

Question 1.1. À partir du DT 1, calculez la durée moyenne de sommeil des trois nuits renseignées. Présentez votre calcul et donnez le résultat en heures et minutes.

En prenant l'heure du coucher comme heure d'endormissement, les durées sont : nuit 1, 7 h 30 ; nuit 2, 7 h ; nuit 3, 7 h 30. Le DT 1 ne signale aucun réveil nocturne. En minutes, la moyenne est $(450 + 420 + 450) \div 3 = 440$, soit 7 h 20. Il s'agit d'une estimation à partir des horaires indiqués : la durée réelle dépend aussi du temps nécessaire pour s'endormir.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Durée moyenne estimée : 7 h 20 min.

Question 1.2. Comparez la durée moyenne calculée au repère indiqué dans le DT 1, puis formulez une conclusion sur le sommeil de l'apprenti(e).

Le repère du DT 1 recommande 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour un adolescent de 17 ans. La moyenne estimée de 7 h 20 est inférieure de 40 minutes au minimum recommandé. Le sommeil est donc trop court au regard de ce repère. Cette durée peut contribuer à la fatigue ressentie en fin de journée et aux difficultés de concentration mentionnées dans le document.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> La moyenne estimée est inférieure de 40 minutes au minimum recommandé : le sommeil est trop court.

Question 1.3. Proposez deux habitudes concrètes susceptibles d'améliorer la qualité ou la durée du sommeil de l'apprenti(e), et justifiez brièvement chaque proposition.

Se coucher plus tôt et garder des horaires réguliers permettrait d'allonger le temps consacré au sommeil et de mieux récupérer avant les journées de formation. Une autre habitude consiste à instaurer une routine calme avant le coucher, par exemple en évitant les activités stimulantes et les écrans. Cela peut faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du repos. Ces deux changements peuvent être adoptés progressivement et maintenus régulièrement.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Se coucher plus tôt à horaires réguliers et instaurer une routine calme avant de dormir.

2. Santé et environnement : gérer les déchets du salon

À la fermeture du salon, quatre déchets issus des activités de coiffure doivent être orientés selon les consignes internes de tri. Le DT 2 précise leurs destinations et donne des actions à appliquer pour limiter l'impact environnemental du salon.

Thématique B : environnement

Question 1.4. Pour chacun des quatre déchets du tableau, indiquez la destination prévue par les consignes du DT 2 : cheveux balayés, flacon de shampooing vide et rincé, serviettes en papier propres et non souillées, reste de produit colorant préparé.

Chaque déchet est orienté selon sa nature et les consignes internes du salon. Le tableau reprend les destinations prescrites dans le DT 2. Le flacon doit être vide et rincé, et les serviettes propres et non souillées.

Déchet	Destination
Cheveux balayés	Bac de déchets ménagers
Flacon de shampooing vide et rincé	Bac de tri des emballages, selon les consignes locales
Serviettes en papier propres et non souillées	Bac de tri des papiers et emballages du salon
Reste de produit colorant préparé	Le signaler au responsable et suivre la filière de collecte des déchets chimiques

Question 1.4 : destinations des déchets

Situation ou déchet	Réponse
Cheveux balayés : destination	Ménagers
Flacon de shampooing vide et rincé : destination	Emballages
Serviettes en papier propres et non souillées : destination	Papiers +
Reste de produit colorant préparé : destination	Filière chim.
Câble dans une zone de passage humide : dommage possible	
Câble dans une zone de passage humide : mesure de prévention	
Posture penchée maintenue : dommage possible	
Posture penchée maintenue : mesure de prévention	
Préparation d'un produit colorant sans gants : dommage possible	
Préparation d'un produit colorant sans gants : mesure de prévention	

✓ RÉPONSE À RETENIR

Cheveux : déchets ménagers. Flacon : tri des emballages. Serviettes : tri des papiers et emballages. Colorant : filière de collecte des déchets chimiques.

Question 1.5. Expliquez, en vous appuyant sur le DT 2, pourquoi le reste de produit colorant ne doit pas être évacué dans l'évier.

Le DT 2 classe le reste de colorant préparé parmi les déchets de produits chimiques et interdit de le verser dans l'évier. Il faut le signaler au responsable et suivre la filière de collecte prévue pour ces déchets. Le colorant doit donc être orienté vers cette collecte plutôt que rejeté dans l'évier.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Le colorant est un déchet chimique : ne pas le verser dans l'évier, le signaler au responsable et suivre la filière de collecte prévue.

Question 1.6. Proposez trois actions réalistes permettant de limiter l'impact environnemental des activités du salon. Pour chacune, indiquez le bénéfice attendu.

Le DT 2 recommande d'éviter les pertes de produits, de respecter les dosages, de limiter les emballages et d'appliquer les consignes de tri. Trois actions concrètes :

- Respecter les dosages indiqués : éviter le gaspillage de produits.
- Limiter les emballages : réduire la quantité de déchets produits.
- Appliquer les consignes de tri affichées : orienter les déchets vers la filière prévue.

> ✓ **RÉPONSE À RETENIR**
>
> Respecter les dosages pour éviter le gaspillage, limiter les emballages pour réduire les déchets et appliquer les consignes de tri.

3. Milieu professionnel et prévention des risques

Au salon Studio Miroir, les situations étudiées concernent un câble électrique dans une zone de passage humide, une posture penchée maintenue pendant les shampoings et la préparation d'un colorant sans gants. Le DT 2 précise les mesures de prévention à appliquer ainsi que la conduite à tenir en cas de projection du produit dans les yeux.

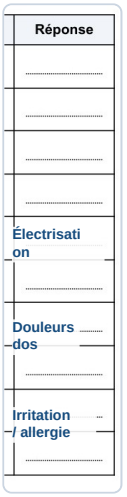
Thématique C : analyser une situation de travail et proposer des mesures de prévention

Question 2.1. Pour chacune des trois situations du tableau, identifiez un dommage possible pour la santé ou la sécurité et complétez la deuxième colonne du tableau.

Situation	Dommage possible
Câble électrique dans une zone de passage humide	Électrisation ou électrocution
Posture penchée maintenue pendant les shampoings	Douleurs dorsales
Préparation d'un colorant sans gants	Irritation ou réaction allergique cutanée

Le câble électrique situé près d'une zone humide expose à un accident électrique. Le maintien prolongé d'une posture penchée sollicite le dos et peut entraîner des douleurs. Sans gants, la peau est en contact direct avec le colorant, ce qui peut provoquer une irritation ou une réaction allergique. Ces réponses indiquent des dommages possibles, comme demandé, et correspondent aux trois situations décrites.

Dommages possibles à reporter dans le tableau



✓ RÉPONSE À RETENIR

Câble : électrisation ou électrocution. Posture : douleurs dorsales. Colorant sans gants : irritation ou réaction allergique cutanée.

Question 2.2. Pour chacune des trois situations, proposez une mesure de prévention adaptée et cohérente avec les consignes du DT 2, puis complétez la troisième colonne du tableau.

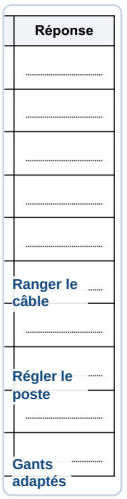
Inscrire une mesure de prévention cohérente avec les consignes du salon pour chacune des situations :

- **Câble :** maintenir les passages dégagés et ranger le câble hors des zones de circulation et des zones humides.

- **Shampoing :** régler la hauteur du fauteuil et du bac, rapprocher la cliente et varier les postures.
- **Colorant :** lire l'étiquette et porter les gants adaptés indiqués par le fabricant, en évitant le contact avec la peau et les yeux.

Ces mesures reprennent les consignes internes du DT 2 et agissent directement sur les risques décrits.

Mesures à reporter dans le tableau



✓ RÉPONSE À RETENIR

Ranger le câble hors des passages et des zones humides ; ajuster le poste et varier les postures ; lire l'étiquette et porter les gants adaptés.

Question 2.3. Choisissez une situation parmi les trois présentées. Distinguez le danger, la situation dangereuse et le dommage possible, puis justifiez chaque élément à partir du contexte.

Danger : l'électricité alimentant le sèche-cheveux peut provoquer une électrisation. **Situation dangereuse :** le câble traverse une zone de passage humide près du bac de lavage, exposant les personnes qui circulent à un contact avec le câble ou l'appareil. **Dommage possible :** électrisation, voire électrocution. Le danger désigne la source de risque, la situation dangereuse décrit l'exposition concrète dans le salon, et le dommage correspond à l'atteinte possible à la personne.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Danger : électricité. Situation dangereuse : câble dans un passage humide près du bac. Dommage possible : électrisation ou électrocution.

Question 2.4. En cas de projection de produit colorant dans les yeux, indiquez les premières actions à réaliser et la personne à prévenir, en vous appuyant sur la conduite à tenir du DT 2.

1. Rincer immédiatement les yeux à l'eau claire, abondamment.
2. Prévenir sans délai le responsable du salon.
3. Le responsable applique les consignes de l'étiquette du produit et organise la suite de la prise en charge.

Le rinçage est la première action, à réaliser sans attendre. Il faut ensuite alerter le responsable rapidement afin qu'il prenne le relais selon les indications propres au produit. Ne pas retarder le rinçage pour rechercher l'étiquette ou attendre une autre personne.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Rincer immédiatement et abondamment les yeux à l'eau claire, puis prévenir sans délai le responsable.

Ce qu'il faut retenir de ce sujet (Session 2026)

Bilan de l'épreuve : Cette épreuve de PSE du CAP Métiers de la Coiffure, session 2026, porte le code 26-CAP-PSE et dure une heure, avec un coefficient 1. Au salon Studio Miroir, elle aborde le sommeil, le tri des déchets et la prévention des risques professionnels. Les compétences évaluées sont le calcul et l'analyse de données, l'application de consignes environnementales et l'identification de mesures de prévention adaptées.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- Pour obtenir une durée moyenne de sommeil, additionnez les durées des nuits puis divisez le total par le nombre de nuits.
- Le repère fourni pour un adolescent de 17 ans est de 8 à 10 heures de sommeil par nuit.
- L'analyse d'un risque distingue le danger, la situation dangereuse et le dommage possible.
- Un reste de produit colorant suit la filière de collecte des déchets chimiques et ne doit pas être versé dans l'évier.

Points de vigilance & attentes du jury

- Présentez les étapes du calcul de moyenne et exprimez le résultat en heures et minutes.
- Indiquez une destination pour chacun des quatre déchets, en respectant les consignes du DT 2.
- Reliez chaque situation de travail à un dommage possible et à une prévention adaptée.
- Pour une projection dans les yeux, mentionnez le rinçage immédiat et abondant, puis l'alerte au responsable.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment calculer la durée moyenne de sommeil à partir des horaires de plusieurs nuits ?

Calculez le temps écoulé entre le coucher et le lever pour chaque nuit, en tenant compte du passage à minuit. Additionnez les durées obtenues, puis divisez le total par le nombre de nuits renseignées.

Q : Quelle différence faire entre danger, situation dangereuse et dommage possible ?

Le danger est une source potentielle de dommage. La situation dangereuse correspond à l'exposition d'une personne à ce danger pendant son activité. Le dommage possible est l'atteinte à la santé ou à la sécurité qui peut en résulter.

Q : Comment organiser son temps pour cette épreuve d'une heure ?

L'épreuve dure une heure et totalise 20 points, répartis entre trois ensembles notés sur 5, 7 et 8 points. Consultez les documents utiles, répondez à toutes les questions et gardez un moment pour vérifier les tableaux et justifications.

Q : Que faut-il faire pour répondre aux questions sur les risques professionnels ?

Pour chaque situation, indiquez un dommage possible et une prévention cohérente avec le DT 2. Dans l'analyse du risque, distinguez danger, situation dangereuse et dommage, puis justifiez chaque élément avec le contexte.

Sujet officiel associé (PDF) : https://cours-cap-coiffure.fr/assets/annales/cap-coiffure/Santé et sécurité au travail/2026/CAP Coiffure - Santé et sécurité au travail - Session 2026 - 1-Sujet.pdf
Ressources CAP Coiffure : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.