



## Hygiène corporelle – tenue vestimentaire

### Hygiène corporelle

Lorsqu'un-e apprenti-e sent mauvais, cela peut se révéler difficile pour son environnement de travail. D'une part, personne n'aime se trouver près d'une personne «malodorante», d'autre part, on ne parle pas d'odeurs corporelles, surtout pas avec ceux qui sont affectés, tout au plus derrière leur dos.

Cependant, mieux vaut éviter ce comportement. Pour vous, formateur ou formatrice en entreprise, cela signifie que vous devez rapidement aborder la question de l'odeur corporelle «dérangeante» avec la personne concernée.

### Tenue vestimentaire

Le port de vêtements de travail est courant dans certains domaines (p. ex. dans la construction, la restauration, les soins). Il existe des règlements à ce propos. En règle générale, l'entreprise formatrice met les vêtements à la disposition des apprenti-e-s.

Dans le présent aide-mémoire, il n'est pas question des secteurs d'activité précités, mais de tous ceux dans lesquels les personnes en formation ne portent pas de vêtements de travail mais sont tenues de se conformer à un «code vestimentaire». Si tel est le cas dans votre entreprise, vous devez en informer les jeunes durant l'entretien d'embauche ou au plus tard au début de la formation professionnelle initiale. Quels vêtements la personne en formation peut-elle porter? Y a-t-il des tabous?

Cet aide-mémoire vous donne une vue d'ensemble sur le sujet, sous une forme succincte. Vous apprendrez comment vous comporter au quotidien en tant que formateur/trice.

## Hygiène corporelle

### Que faire si la personne en formation sent mauvais?

Un-e apprenti-e commence sa formation professionnelle initiale. Il/elle transpire rapidement et/ou dégage une odeur corporelle désagréable. Supposons qu'il/elle travaille dans un espace restreint (p. ex. un bureau, un atelier) avec plusieurs autres personnes. Dans ces conditions, on remarque très vite que quelqu'un sent mauvais.

La transpiration, la mauvaise haleine, le manque d'hygiène intime peuvent en être la cause. Même un parfum peut s'avérer irritant ou insupportable pour les autres.

L'odeur corporelle désagréable étant un sujet tabou dans notre société, elle n'est généralement pas abordée, du moins pas avec celles et ceux qui la répandent. La peur de blesser autrui est grande. En outre, beaucoup craignent de sentir eux-mêmes mauvais.

### Quelles sont les personnes concernées?

#### *Celles qui déclenchent la gêne*

L'homme ne perçoit sa propre odeur que dans une mesure limitée. Cela signifie que les personnes qui dégagent des odeurs désagréables n'ont souvent aucune idée qu'elles «incommodent» les autres.

L'exemple suivant démontre aussi que l'on perçoit mal sa propre odeur corporelle. Vous avez participé à une séance avec d'autres personnes et quittez la salle; peu de temps après, vous revenez dans la pièce - qui n'a pas encore été aérée - et constatez combien l'air ambiant est chargé alors que vous n'aviez pas perçu l'odeur comme désagréable pendant la séance.

#### *Celles qui en subissent les inconvénients*

Pour leur part, les collègues des personnes qui sentent mauvais remarquent l'odeur désagréable et se sentent généralement incommodées. On peut fermer les yeux, mais pas se boucher le nez. Ainsi, tous ceux qui travaillent avec des personnes malodorantes sont plus ou moins affectés, parce que la tolérance aux odeurs est individuelle.

#### *Celles qui agissent*

En votre qualité de formateur ou de formatrice en entreprise, vous devez réagir immédiatement si vous remarquez ou si vous apprenez qu'un-e apprenti-e sent régulièrement fort.

### Quelles sont les causes des odeurs corporelles désagréables?

Les odeurs corporelles désagréables peuvent avoir différentes causes:

- manque d'hygiène corporelle (voir la liste à la fin de l'aide-mémoire)
- effets d'un dysfonctionnement (p. ex. glande thyroïde)
- consommation (excessive) de caféine, de thé noir, d'alcool, de médicaments, de boissons sucrées, de boissons énergétiques, d'aliments épicés ou fortement épicés, d'oignon et d'ail
- choix inopportun de vêtements (certaines fibres synthétiques)
- vêtements trop peu souvent changés ou lavés
- stress
- sport (pas de changement des vêtements après le sport)
- puberté (hormones actives)



## **Comment pouvez-vous réagir en tant que formateur ou formatrice en entreprise?**

### *Réactions incorrectes*

On recourt souvent à des allusions indirectes. On aère souvent et longuement la pièce, on évite la personne incriminée, on s'écarte d'elle autant que possible, on tente d'aborder le sujet de façon générale sans s'adresser à la personne concernée, on en parle dans son dos, on émet des remarques ironiques ou ambiguës, on pose un déodorant près du poste de travail.

Mieux vaut éviter de telles réactions qui ne servent à rien, car les personnes malodorantes ne sentent pas leur propre odeur. Elles perçoivent certes l'attitude négative des autres, mais ne comprennent en général pas pourquoi leurs collègues réagissent de cette façon. Elles se sentent exclues, offensées.

### *Réactions correctes*

En votre qualité de formateur ou de formatrice en entreprise, vous devez réagir rapidement s'il est certain que l'apprenti-e répand régulièrement des odeurs désagréables et pas seulement par une chaude journée d'été.

Il est très important de déterminer avec les personnes intéressées (supérieur-e, spécialiste, formateur/trice, responsable des ressources humaines, maître de stage) qui parlera de quoi et avec qui. Il convient de s'entendre sur la manière de procéder. Une seule personne parle à l'apprenti-e. Tous les autres intervenants seront informés: Qu'a-t-on communiqué? Comment s'est passé l'entretien? Quelles ont été les mesures prises?

## **Le premier entretien**

### *Qui conduit l'entretien?*

Comme mentionné plus haut, il est essentiel de déterminer avec les personnes responsables qui conduit l'entretien, puis d'informer toutes les parties concernées. Il peut être judicieux de déléguer l'entretien, par exemple à un-e collègue en qui l'apprenti-e a confiance. Une critique «personnelle» est souvent mieux acceptée si elle est émise par un interlocuteur ou une interlocutrice du même sexe. Il faut impérativement éviter que plusieurs personnes parlent à l'apprenti-e sans aucune coordination.

### *À faire*

Veillez à conduire l'entretien en face à face, prenez le temps nécessaire et assurez-vous aussi que le temps dont dispose l'apprenti-e est suffisant.

Laissez supposer que l'entretien porte sur un autre sujet afin que tout le monde ne sache pas de quoi vous allez parler avec l'apprenti-e et épargnez-lui de se sentir exposé-e et regardé-e lorsqu'il/elle regagnera son lieu de travail.

Entrez vite dans le cœur du sujet! Par exemple ainsi:

«Je vous apprécie beaucoup en tant qu'apprenti-e, raison pour laquelle je vous ai invité-e à cet entretien. Ce que j'ai à dire est un peu difficile, mais important pour moi. J'ai remarqué que vous transpirez rapidement et, je l'avoue, votre odeur me dérange. J'ai donc tendance à prendre de la distance, alors que rien ne le justifie, et je ressens mon attitude comme impolie. On ne remarque souvent pas que l'on sent mauvais. Cela arrive à tout le monde...».

Vous pouvez demander à la personne en formation si elle est consciente de cette situation.

### *À ne pas faire*

Évitez d'amener les déclarations de tiers dans la conversation. «D'autres pensent aussi que...».

Vous ne devez en aucun cas aborder le sujet devant les autres ou inviter la personne concernée à un entretien devant ses collègues après une séance au cours de laquelle tous les participants ont remarqué l'odeur corporelle désagréable.



### *Quelques conseils*

Vous pouvez vous référer à votre propre expérience en relevant l'importance des vêtements, dire qu'il vous est aussi arrivé de porter des t-shirts qui ont très rapidement absorbé la transpiration et dégagé des odeurs désagréables. Vous démontrez ainsi à la personne en formation qu'elle n'est la seule à être exposée à ce problème. Soulignez qu'il est possible d'y remédier en choisissant bien la matière des vêtements, en les lavant souvent, entre autres mesures.

Votre aide peut aussi consister à donner une explication factuelle. Les apprenti-e-s passent d'ordinaire par la puberté pendant la formation professionnelle initiale. Ils/elles vivent un bouleversement hormonal. Les jeunes transpirent davantage, leur odeur corporelle change.

En outre, la formation professionnelle initiale les confronte à une nouvelle situation. Ils se sentent stressés, transpirent et répandent par conséquent une odeur plus forte que d'habitude.

Cela signifie aussi que les jeunes en particulier doivent veiller à une bonne hygiène corporelle.

### *Convenir de mesures à la fin du premier entretien*

À la fin du premier entretien avec l'apprenti-e, revenez sur les objectifs et les mesures – de préférence par écrit – dont vous êtes convenus (par exemple, changer de t-shirt tous les jours, prendre une douche tous les jours, etc.). Fixez avec la personne en formation le délai dans lequel vous vérifierez l'effet des mesures. Prenez rendez-vous pour un deuxième entretien.

À la fin de l'entretien, remettez à l'apprenti-e une copie des conseils d'hygiène (page 5 de cet aide-mémoire).

### *Conclusion positive*

Terminez par des remerciements pour l'entretien.

### *Cas particulier: odeur corporelle due à la maladie*

Il se peut que la transpiration et/ou la mauvaise odeur soit due à la maladie et que l'apprenti-e ne soit pas en mesure d'y remédier. Envisagez avec lui/elle la possibilité d'informer ses collègues et leur demander d'attirer son attention lorsque son odeur corporelle exige qu'il y remédie. Demandez à la personne en formation si vous pouvez l'aider, la soutenir.

### **Le deuxième entretien**

Avant le deuxième entretien, renseignez-vous auprès des personnes concernées pour savoir si la situation s'est améliorée. Parlez avec la personne en formation des mesures qu'elle a été capable de mettre en œuvre et demandez-lui si elles ont été efficaces. S'il vous paraît opportun de continuer à la soutenir, convenez avec elle d'autres mesures et fixez un nouveau rendez-vous pour en discuter.

### **L'apprenti-e est incommodé-e par les odeurs des autres collaborateurs**

La situation inverse peut aussi se présenter. La personne en formation peut être incommodée par les odeurs désagréables des autres collaborateurs. Il est important qu'elle sache à qui elle peut s'adresser dans de telles circonstances.



### Conseils d'hygiène

- Se laver le visage, les aisselles et les parties génitales tous les jours
- Se doucher tous les deux jours
- Se doucher après le sport
- Changer de chaussettes et de sous-vêtements tous les jours
- Porter des chaussettes en coton
- Porter des chaussures en cuir ou avec des semelles en cuir
- Mettre des semelles à la cannelle dans les chaussures en cas de transpiration des pieds
- Changer souvent de tampon ou de serviette hygiénique pendant les règles
- Laver les gants de toilette, essuie-mains, sous-vêtements et chaussettes à 60° C
- Veiller à la matière des vêtements. Les fibres synthétiques favorisent la transpiration et les odeurs désagréables s'y incrustent longtemps.
- Aérer ou laver régulièrement les vêtements
- Ne pas remettre, pour le travail, les vêtements portés la veille pour le sport ou les sorties
- Utiliser un déodorant neutre, un parfum discret
- Emporter aussi du déodorant au travail (en cas de besoin)
- Se brosser les dents trois fois par jour
- Utiliser le fil dentaire tous les jours
- Se rincer la bouche régulièrement
- Nettoyer la langue si nécessaire
- Détartre régulièrement les dents
- Veiller à l'hygiène buccale, car la consommation de nicotine et de caféine réduit la salivation et cause la mauvaise haleine
- Disposer de chewing-gum ou de bonbons à la menthe



## Tenue vestimentaire

### Attachez-vous de l'importance à l'apparence soignée de vos apprenti-e-s?

Les collaborateurs de l'entreprise formatrice, s'ils exercent leur activité dans un atelier ou un bureau, ne portent pas de vêtements de travail, contrairement à ceux d'autres secteurs comme les soins ou la construction, mais observent un code vestimentaire. Il est important que vous en informiez les apprenti-e-s.

Les entreprises formatrices ne fixent pas toujours par écrit les règles à observer en matière de tenue vestimentaire, mais celles-ci sont souvent implicites. Les adultes ont acquis de l'expérience dans le monde professionnel et connaissent le «règlement vestimentaire». Les jeunes n'ont pas encore acquis cette expérience. S'ils portent des vêtements correspondant à leur âge au début de la formation professionnelle initiale, c'est en général par ignorance et non par esprit de rébellion ou par mauvaise volonté.

C'est pourquoi, en votre qualité de formateur ou de formatrice en entreprise, vous devez attirer l'attention de l'apprenti-e sur un éventuel code vestimentaire lors de l'entretien d'embauche ou au plus tard au début de la formation professionnelle initiale.

Si l'entreprise formatrice dispose d'un aide-mémoire au sujet de la tenue vestimentaire, remettez-le à l'apprenti-e. Sinon indiquez-lui en quoi consiste le code vestimentaire en vigueur. Souvenez-vous que la personne en formation n'est pas en mesure d'interpréter l'information «s'habiller convenablement». Exprimez-vous de façon concrète. Dites ce qui n'est pas admissible, par exemple:

- vêtements sales, déchirés ou malodorants
- t-shirts dévoilant le ventre, jupes trop courtes, shorts
- décolletés généreux
- sous-vêtements visibles
- t-shirts avec slogans discriminatoires ou inappropriés
- chapeaux, casquettes de baseball, etc.
- tongs, chaussures éculées, talons hauts, sandales portées avec des chaussettes ou des bas
- coiffures punk, cheveux teints en rouge ou en vert
- maquillage excessif
- piercings visibles, tatouages

### Expliquez aux apprenti-e-s pourquoi ils/elles doivent porter d'autres vêtements au travail que pendant leur temps libre

Comme tous les autres collaborateurs, les apprentis représentent l'entreprise formatrice. Aussi une apparence soignée est-elle importante, en particulier lorsque les personnes en formation sont en contact direct avec la clientèle; elle leur permet d'être pris au sérieux.

Cependant, il convient de souligner que les apprenti-e-s sont des jeunes qui s'habillent différemment des adultes. Cela devrait également être accepté dans une certaine mesure. De plus, les personnes en formation ne doivent pas être obligées d'acheter des costumes ou des robes coûteuses.



### Que faire si les apprenti-e-s ne respectent pas le code vestimentaire?

En l'absence d'information au début de la formation professionnelle initiale, ne tardez pas à combler cette lacune. Si la personne en formation n'a pas été informée et ne respecte pas le code vestimentaire, cherchez le dialogue avec elle. Découvrez pourquoi elle ne suit pas les règles.

Est-ce parce qu'elle n'a pas encore les moyens d'acheter d'autres vêtements en raison d'un budget restreint? Un soutien financier ciblé pourrait se révéler judicieux dans ce cas. La personne en formation n'a peut-être pas pris les règles au sérieux. Expliquez-lui une nouvelle fois qu'elle aussi doit les respecter. Fixez avec elle le délai – par exemple une semaine – dans lequel le changement doit s'opérer et dites-lui que vous vérifierez si elle respecte le code vestimentaire.

### Références bibliographiques

CSFO. *Lexique de la formation professionnelle*.

Berne : CSFO Editions. 2013. 240 pages. ISBN 978-3-03753-065-8

Version en ligne (français, allemand, italien et anglais) avec possibilité de commuter d'une langue à l'autre [www.lex.formationprof.ch](http://www.lex.formationprof.ch)

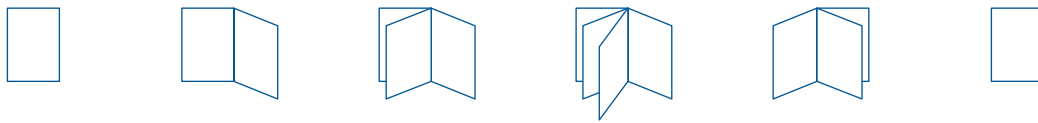
A commander au

CSFO Distribution, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen,  
tél. 0848 999 001, [distribution@csfo.ch](mailto:distribution@csfo.ch), [www.shop.csfo.ch](http://www.shop.csfo.ch)

Commission de jeunesse de l'Union syndicale suisse. «*Je défends mes droits*». Apprentie, apprenti: tes droits de A à Z.

Berne : 2016. [www.jeunesse-syndicale.ch](http://www.jeunesse-syndicale.ch) (Tes droits)





Cet aide-mémoire fait partie de la série «Égalité des chances et traitement équitable»:

<b>Introduction</b>	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am200.pdf">www.formationprof.ch/download/am200.pdf</a>
Compensation des désavantages	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am213.pdf">www.formationprof.ch/download/am213.pdf</a>
Dépendances	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am210.pdf">www.formationprof.ch/download/am210.pdf</a>
Dépression et risque de suicide	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am211.pdf">www.formationprof.ch/download/am211.pdf</a>
Dyslexie et dyscalculie	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am204.pdf">www.formationprof.ch/download/am204.pdf</a>
Égalité entre hommes et femmes	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am202.pdf">www.formationprof.ch/download/am202.pdf</a>
Grossesse et maternité	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am208.pdf">www.formationprof.ch/download/am208.pdf</a>
Harcèlement sexuel	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am209.pdf">www.formationprof.ch/download/am209.pdf</a>
<b>Hygiène corporelle – tenue vestimentaire</b>	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am214.pdf">www.formationprof.ch/download/am214.pdf</a>
Immigration	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am205.pdf">www.formationprof.ch/download/am205.pdf</a>
Maladie et accident	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am203.pdf">www.formationprof.ch/download/am203.pdf</a>
Mobbing	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am206.pdf">www.formationprof.ch/download/am206.pdf</a>
Protection des données et de la personnalité	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am212.pdf">www.formationprof.ch/download/am212.pdf</a>
Racisme	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am207.pdf">www.formationprof.ch/download/am207.pdf</a>
Violence	<a href="http://www.formationprof.ch/download/am201.pdf">www.formationprof.ch/download/am201.pdf</a>

**Aide-mémoire 214**  
**Hygiène corporelle – tenue vestimentaire**  
[www.am.formationprof.ch](http://www.am.formationprof.ch)

Édition juin 2018

© **CSFO Berne**

La reproduction intégrale ou partielle, sous forme imprimée ou électronique, est autorisée uniquement à des fins non commerciales et avec mention de la source.

**SDBB | CSFO** | Belpstrasse 37 | Case postale | CH-3001 Berne  
Téléphone 031 320 29 00 | [formationprof@csfo.ch](mailto:formationprof@csfo.ch)

[www.formationprof.ch](http://www.formationprof.ch)