

Une équation qui en dit long

POSTURES FATIGANTES OU INCONFORTABLES



Je garde le dos courbé, sans appui.



Je reste longtemps debout, le tronc incliné.



Je garde toujours la même posture, en asymétrie.

EFFORTS MUSCULAIRES



Je tire souvent sur des bandelettes de cire.



Je force avec mes mains pour masser ma cliente.



Je maintiens longtemps mon épaule dans les airs.

GESTES RÉPÉTITIFS



Je fais des mouvements rapides et répétitifs pour poncer ou limer.

POINTS DE PRESSION



Je prends appui sur une surface dure.

STRESS



Je ne fais pas de pauses et je prends mes repas en vitesse.

SOUVENT

LONGTEMPS

RISQUES D'INCONFORT, DE DOULEUR OU DE BLESSURES

SOINS ESTHÉTIQUES DES MAINS ET DES ONGLES

Mon métier, j'en prends soin!

DES ASTUCES POUR CONTRER LES RISQUES DE TMS

- Je prends le temps d'ajuster les équipements de travail en fonction du soin à donner et je les réajuste pendant la séance, au besoin.
- Je m'assure d'avoir tous les produits et le matériel à portée de main.
- Je m'assure que mon équipement est adéquat, en bon état et qu'il me permet de prendre une bonne posture pendant le soin (lampe, table, chaise, etc.).
- Je m'assure d'avoir une posture adéquate avant un soin. J'installe ma cliente à mon avantage. Au besoin, je change de position pendant le soin ou je demande à la cliente de le faire.
- Je porte des chaussures confortables qui offrent un bon support et une stabilité adéquate.
- Autant que possible, j'offre différents types de soins durant la journée, ce qui permet de varier mes postures et mes mouvements.
- Je suis attentive à mon corps : je m'étire régulièrement et je change de position lorsque je ne suis pas à l'aise.
- Je fais quelques pauses durant la journée.
- Je consulte un professionnel de la santé sans attendre si les tensions ou les douleurs persistent.

Remerciements pour leur expertise à l'Association des électrolystes et esthéticiennes du Québec et au Réseau national des intervenants en soins personnels

SOINS PERSONNELS QUÉBEC
Comité sectoriel de la main-d'œuvre des services de soins personnels
www.soinspersonnels.com : info@soinspersonnels.com

Avec l'aide financière de :
Commission des partenaires du marché du travail Québec

Analyse et rédaction :
CEMEQ
Centre d'élaboration des moyens d'enseignement du Québec

Expert en TMS :
intergo
Réadaptation • Ergonomie • Formation

Conception graphique :
catapulte

Prise de photos :
Andrée Allard
PHOTOGRAPHE

Des astuces pour préserver sa santé dans l'exercice de son métier

SOINS PERSONNELS QUÉBEC
Comité sectoriel de la main-d'œuvre des services de soins personnels

Avant de faire le soin

3 ÉTAPES INCONTOURNABLES

1 PRENDRE LE TEMPS DE BIEN SE PRÉPARER

Même si le temps presse, je prends quelques minutes pour m'assurer que tout est prêt et bien aménagé. Au besoin, j'évacue le stress et les tensions en prenant de longues respirations ou en faisant des exercices d'étirement.



2 PLACER LES ÉQUIPEMENTS ET LE MATÉRIEL

- J'utilise une table étroite et d'une hauteur adéquate pour être à l'aise lors du soin.
- Je prépare le matériel et les produits dont j'ai besoin. Je les place à portée de main, par exemple, dans un tiroir ou sur la table.
- J'utilise un coussin arrondi, ce qui permet de bien placer la main et les ongles de la cliente tout en appuyant mes avant-bras.
- J'utilise un repose-pieds, si je suis petite et que mes pieds ne touchent pas le sol. Ainsi, j'évite d'adopter une posture inconfortable.



3 BIEN S'INSTALLER



- Je règle la hauteur de la chaise pour avoir les coudes à environ 90 degrés.
- J'ajuste le dossier de la chaise de façon à ce que mon dos soit bien appuyé.
- J'installe la cliente pour que ses mains et ses ongles soient bien visibles, ses avant-bras bien appuyés.

ASTUCE

Si la cliente est en position allongée, je m'assure que sa main et son avant-bras soient bien appuyés. Je me place face à sa main pour garder mon dos droit.



Dans le feu de l'action

RESTER VIGILANTE ET ÉCOUTER SON CORPS

À PRIVILÉGIER



J'utilise une table étroite pour que la main de la cliente soit près de moi. Je prends place le plus près possible de la table.

À ÉVITER



Une table plus profonde oblige de travailler les coudes en extension pour atteindre tout le bras de la cliente. Ceci est plus difficile pour les bras et le haut du dos.

À PRIVILÉGIER



J'appuie mes avant-bras sur un coussin pour diminuer les tensions aux trapèzes et aux épaules, et éviter les points de pression. J'invite ma cliente à faire de même.

À ÉVITER



Appuyer les coudes sur une surface dure cause des points de pression et peut, à la longue, entraîner de la douleur.

À ÉVITER



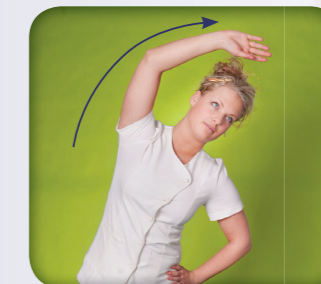
On a parfois tendance à prendre appui sur le côté avec lequel on travaille le moins, par exemple, appuyer le bras sur la table. On se trouve ainsi à travailler le dos incliné. Il faut rester vigilante et garder le dos bien droit.

Je prends soin de moi !

Faire des micro-pauses et des exercices d'étirement entre les soins ou à différents moments de la journée procure des bienfaits immédiats et à long terme. Les exercices détendent les muscles et activent la circulation sanguine.

Voici quelques exemples d'exercices d'étirement que vous pouvez faire après le soin. L'étirement ne doit pas causer de douleur. Pour chaque exercice, il est important :

- ▶ d'expirer pendant l'étirement ;
- ▶ de bouger lentement pour bien sentir l'étirement ;
- ▶ de répéter 2 à 3 fois, au besoin.



Le cou et les épaules

- Faire des rotations du cou, de la gauche vers la droite, puis de la droite vers la gauche ;
- Éviter d'aller vers l'arrière, le cou en extension.



Les avant-bras

- Placer les mains paume contre paume ;
- Faire des mouvements du haut vers le bas.
- Placer les mains dos contre dos ;
- Faire des mouvements du bas vers le haut.



Les mains et les avant-bras

- Faire des rotations des poignets ;
- Puis, ouvrir et fermer les doigts.