

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



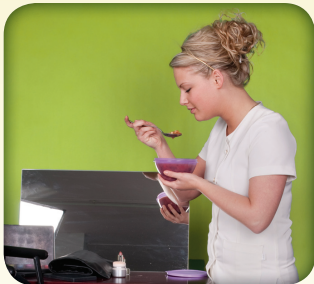
Je fais des mouvements rapides et répétitifs pour poncer ou limer.

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 DU VISAGE

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

Mon métier, j'en prends soin !

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'ajuste la hauteur et l'inclinaison de la table pour avoir une bonne vision du visage de la cliente et 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 et à une hauteur adéquate, par exemple, sur une table à roulettes.
- Je m'assure que la loupe fonctionne bien et qu'elle peut être facilement repositionnée en cours de soin.
- Je laisse la tête de la table dégagée pour avoir accès aux côtés.

3 BIEN S'INSTALLER



En position assise

- 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 son visage soit près de moi.

En position debout

- Je place la table pour que le visage de la cliente soit à la hauteur de mes hanches.
- Mes coudes sont à environ 90 degrés.
- Je travaille près de la table, le dos bien droit.



Dans le feu de l'action

RESTER VIGILANTE ET ÉCOUTER SON CORPS

À PRIVILÉGIER



Je prends place le plus près possible du visage de la cliente. Je déplace ma chaise au besoin. J'appuie mes avant-bras pour diminuer les tensions aux trapèzes et aux épaules.

À ÉVITER



Lorsque je dois utiliser le lavabo ou aller chercher du matériel, j'évite de faire des torsions et de travailler les épaules surélevées. J'alterne plutôt les positions assise et debout.



À PRIVILÉGIER



Lors de l'extraction, je me rapproche du visage de la cliente. Je positionne la loupe de façon à avoir une posture confortable et une bonne vision du visage de la cliente. Au besoin, je repositionne la loupe ou je demande à la cliente de tourner son visage.

À ÉVITER



J'évite de travailler le dos et le cou penchés. Je place la table à la hauteur de mes hanches, ce qui me permet non seulement d'adopter une posture confortable, mais aussi d'avoir une meilleure vision du visage de la cliente.

ASTUCE

Si la table est appuyée contre le mur par manque d'espace, placez-la de biais de façon à dégager la tête et à avoir accès aux côtés.

Je prends soin de moi !

Faire des micropauses 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.

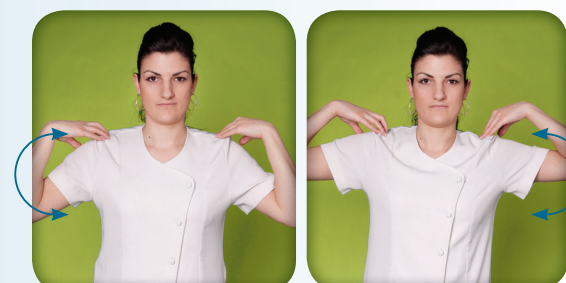
Voici quelques exemples d'exercices d'étirement que vous pouvez faire après le soin. L'étirement ne doit pas causer de douleur. Pour chaque exercice, il est important :

- ▶ 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 épaules et la ceinture scapulaire

- Faire des rotations des épaules de l'avant vers l'arrière, puis de l'arrière vers l'avant.



Le dos

- Se pencher vers l'avant en gardant les genoux pliés ;
- Tenir la position quelques secondes ;
- Remonter en déroulant la colonne doucement, une vertèbre après l'autre.



Les avant-bras

- Faire des rotations avec les poignets dans un sens, puis dans l'autre.

