

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.



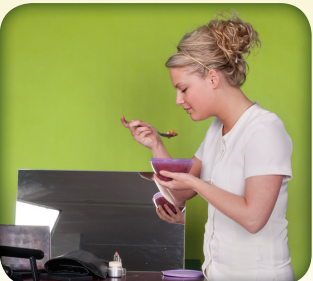
POINTS DE PRESSION



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 PIEDS 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

Mon métier, j'en prends soin !

Avant de faire le soin

3 ÉTAPES INCONTOURNABLES

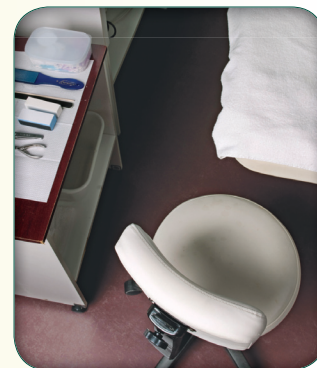
1 PRENDRE LE TEMPS DE BIEN SE PRÉPARER

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 des pieds et être à l'aise lors du soin.
- Je laisse le pied de la table dégagé pour avoir accès aux côtés.
- 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 garde mon dos droit lorsque je transporte le bassin pour le bain de pieds. Je plie mes genoux lorsque je le dépose et le soulève.



ASTUCE

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

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 pieds soient près de moi.

ASTUCE

Si la cliente est petite, ajouter un coussin derrière son dos pour vous assurer que ses pieds soient près de vous.



Dans le feu de l'action

RESTER VIGILANTE ET ÉCOUTER SON CORPS

À PRIVILÉGIER



Je prends place le plus près possible de la zone à traiter. Je déplace ma chaise au besoin.

À ÉVITER



J'évite autant que possible de travailler loin de mon corps, sans appui.

À PRIVILÉGIER



Lors du ponçage, je mets un coussin sous les jambes de ma cliente. Ses genoux doivent être pliés pour un plus grand confort. Le coussin doit être assez épais pour bien dégager le talon.

À ÉVITER



J'évite de tenir la jambe de la cliente en l'air, avec le genou en extension. Cela peut lui occasionner de l'inconfort dans le dos. Cette méthode me demande également plus d'efforts.

À PRIVILÉGIER



Lors de l'application du vernis, je plie la jambe de la cliente pour pouvoir appuyer mes avant-bras sur la table. Ainsi, mon geste est plus précis et je fais moins d'efforts.

ASTUCE

Pour minimiser l'effort et les mouvements répétitifs lors du ponçage, appliquer au préalable une lotion à callosité ou utiliser un appareil de ponçage.



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.



Les trapèzes et le cou

- Incliner la tête sur le côté en gardant l'épaule basse ;
- Tenir la position quelques secondes ;
- Répéter pour l'autre côté.



Les épaules et la ceinture scapulaire

- Faire des mouvements vers l'avant, puis vers l'arrière avec les épaules.



Les mains et les avant-bras

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



Les avant-bras

- Garder le coude tendu ;
- Placer le poignet en flexion ou en extension ;
- Tenir la position quelques secondes ;
- Répéter avec l'autre bras.

