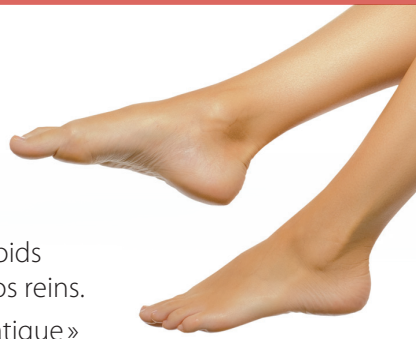




Ménagez vos pieds !

- ➔ Portez des chaussures confortables qui offrent un bon soutien et qui sont assez larges pour ne pas comprimer vos pieds.
- ➔ Évitez les talons hauts qui font porter le poids du corps sur les avant-pieds et cambrer vos reins.
- ➔ Insérez de fausses semelles en gel « anti-fatigue » ou encore des orthèses dans vos chaussures.



Soignez votre dos et vos épaules !

- ➔ Faites des exercices pour étirer et renforcer votre dos et vos épaules, ou de la natation afin de les assouplir et de les renforcer.
- ➔ Apprenez à placer votre bassin et vos épaules correctement en pratiquant une technique de conscience corporelle telle que le tai chi, le baladi ou encore l'anti-gymnastique.

POUR VOS ÉPAULES



- Faites des rotations de l'avant vers l'arrière, puis en sens inverse en haussant légèrement vos épaules.

POUR VOTRE DOS

- Penchez-vous vers l'avant en gardant vos genoux pliés.
- Tenez la position quelques secondes.
- Remontez en déroulant lentement la colonne une vertèbre à la fois.



Shampooing



Conseils généraux

- Respectez vos limites.
- Accordez assez de temps à vos muscles et à vos articulations pour récupérer entre vos différentes tâches.
- Accompagnez la personne dans ses déplacements.
- Variez vos tâches.
- Prenez le temps de vous asseoir lors de vos pauses et de vos repas, et allongez vos jambes le plus souvent possible.
- Ajustez votre équipement de travail de façon à ce que votre posture soit adéquate pendant l'exécution de vos tâches.
- Placez à portée de main tous les produits et le matériel dont vous aurez besoin.
- Installez la personne de manière à pouvoir adopter une posture adéquate et faites-la changer de position au besoin.
- Modifiez votre position de travail dès que vous sentez un inconfort.
- Utilisez le transfert de poids et répartissez vos efforts sur l'ensemble de votre corps pour limiter le stress sur vos muscles et vos articulations.
- Assurez-vous que l'éclairage ne provoque pas d'éblouissement direct (lumière) ou indirect (ex. : réfléchissement sur les miroirs) pour prévenir les contorsions et les mauvaises postures.
- Vous pourriez aussi veiller à ce qu'un tapis anti-fatigue ou de caoutchouc recouvre le plancher de votre poste de travail s'il est de béton ou de céramique afin de prévenir ou d'atténuer d'éventuels problèmes de pieds, de jambes et de dos.
- Consultez un professionnel de la santé dès que vous sentez que des tensions ou des douleurs persistent.

DES ASTUCES POUR DURER DANS LE MÉTIER!

Nous remercions Sylvie Hébert qui nous a permis de prendre les photos au salon Coiffure L'Avant Match, à Victoriaville.



SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC
www.soinspersonnels.com

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

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

Conception graphique :
capite

Recherche et rédaction :
Les services Éduc-Santé Michèle Guérin,
massothérapeute et andragogue.

Prise de photos : Pierre Viger

Experts conseils : Guylaine Tremblay,
Françoise Lortie de l'Institut supérieur
Mode beauté des Faubourgs (CSDM)



Position pour logo
FSC (imprimeur)



SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC

COMITÉ SECTORIEL
DE LA MAIN-D'OEUVRE
DES SERVICES
DE SOINS PERSONNELS



POUR DURER DANS LE MÉTIER...

L'inconfort et les tensions musculaires sont souvent liés à l'adoption de postures contraignantes et aux gestes répétitifs.

Points importants à surveiller !



Protégez vos mains et vos bras !

- ➔ Déposez vos mains sur la tête de la personne de façon naturelle et confortable, sans fléchir vos poignets.
- ➔ Redressez votre corps.



Protégez vos épaules !

- ➔ Placez vos omoplates en abaissant vos épaules.
- ➔ Gardez vos coudes près de votre corps.
- ➔ Évitez de vous étirer au-dessus de la personne pour laver l'autre côté de sa tête; tournez-la, soulevez-la ou penchez-la plutôt.



Protégez votre cou et votre dos !

- ➔ Gardez votre dos droit et évitez de vous pencher sur le côté.
- ➔ Évitez de cambrer vos reins :
 - Basculez votre bassin pour atténuer la courbe du bas de votre dos.
 - Rentrez votre ventre.
 - N'appuyez pas votre ventre sur le lavabo.
 - Si vous le pouvez, posez un de vos pieds sur quelque chose de surélevé (ex. : appuie-pied, tablette, etc.).

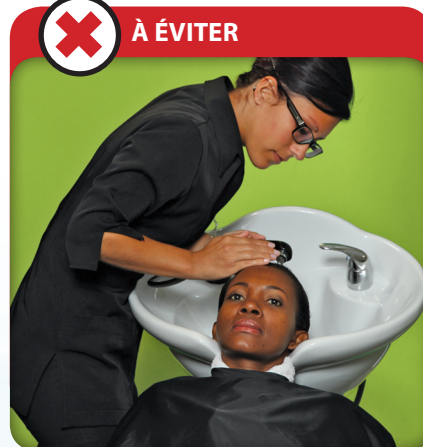
LA CLÉ pour diminuer vos tensions musculaires : veillez à ce que vos poignets, vos coudes, vos épaules et votre dos restent détendus en tout temps.

Bonnes postures et celles à éviter lors du shampooing !

À CÔTÉ DU LAVABO



- Lorsque vous tenez la douche de votre main droite, avancez votre pied droit.
- Lorsque vous tenez la douche de votre main gauche, avancez votre pied gauche.



- Veillez à dégager vos pieds.
- Ne vous penchez pas sur le lavabo.



- Positionnez votre bassin parallèlement à vos épaules.
- Maintenez votre tête et votre dos droit.
- Placez vos coudes près de votre corps et abaissez vos épaules.

DERRIÈRE LE LAVABO



- Si le lavabo est trop large, déplacez-vous légèrement sur le côté.
- Prenez appui sur vos deux pieds distancés l'un de l'autre de côté ou l'un devant l'autre.
- Tenez la douche avec votre main la plus près de la zone à rincer.



- Ne vous appuyez pas sur le lavabo, car vous travaillerez penché.



- Veillez à prendre la douche avec la bonne main.

