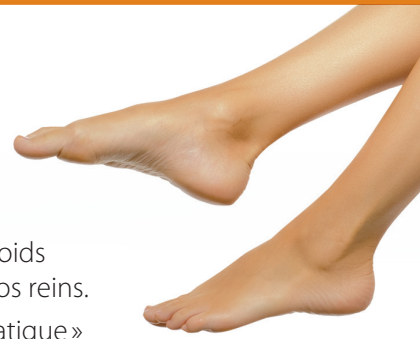


Ménagez vos pieds !

- ➔ 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, vos épaules, vos mains, vos poignets et vos avant-bras !

- ➔ 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 taï chi, le baladi ou encore l'anti-gymnastique.
- ➔ Portez des vêtements dont la coupe ne vous fait pas cambrer le dos (ex. : pantalon trop serré ou jupe étroite qui vous oblige à garder les pieds rapprochés).



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.

POUR VOTRE COU ET VOS ÉPAULES



- Faites des rotations du cou de la gauche vers la droite, puis de la droite vers la gauche.
- Évitez d'aller à l'arrière, le cou en extension.

POUR VOS MAINS ET VOS AVANT-BRAS



- Faites des rotations des poignets.
- Ouvrez et fermez les doigts.

Coupe de cheveux



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.



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

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 poignets !

En entretenant vos outils de travail pour réduire l'effort :

- ➔ Réglez la tension de vos ciseaux chaque jour et veillez à ce qu'ils soient toujours bien lubrifiés.
- ➔ Assurez-vous que leurs lames sont toujours bien affûtées, car des ciseaux qui coupent mal vous obligent à prendre de plus petites mèches et à répéter plus souvent les mêmes gestes.

En choisissant les bons outils et une technique de coupe adéquate :

- ➔ Tenez vos ciseaux sur vos doigts entre la première et la deuxième phalange.
- ➔ Utilisez de préférence, pour les graduels et les coupes pour hommes, une tondeuse légère ou munie d'un adaptateur qui vous permet de travailler les poignets l'un sur l'autre. Ou encore, employez la technique des ciseaux sur peigne.
- ➔ Variez vos techniques de coupe.

Protégez vos coudes et vos épaules !

- ➔ Réglez votre distance et la hauteur de la chaise selon la taille de la personne, la vôtre et la hauteur de la mèche à travailler ; ainsi, vous pourrez garder vos coudes baissés et près de votre corps le plus souvent possible.

Protégez votre dos !

- ➔ Adoptez une posture détendue et confortable, les pieds écartés ou l'un devant l'autre pour éviter de creuser vos reins et pour vous déplacer plus facilement.
- ➔ Placez votre bassin droit et rentrez votre ventre.

**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 de la coupe de cheveux !

POSITION DES POIGNETS



- Choisissez une prise sur le peigne et les ciseaux qui vous permet de garder vos poignets droits.



- Soutenez votre poignet pour certaines techniques de coupe.



- Soutenez votre poignet lorsque vous utilisez la tondeuse.



- N'inversez pas votre prise sur les ciseaux.



- Ne fléchissez pas vos poignets.

POSITION DES COUDES, DES ÉPAULES ET DU HAUT DU DOS



- Réglez la hauteur de la chaise.
- Placez vos omoplates et stabilisez vos épaules pour être plus confortable si vous devez lever un bras.



- Adoptez une distance qui vous permet de garder les coudes baissés et le dos droit.



- Assoyez-vous pour couper les zones basses.



- Ne vous placez pas trop près de la personne afin de ne pas lever vos épaules et vos coudes.



- Ne vous penchez pas inutilement afin de garder votre dos droit.