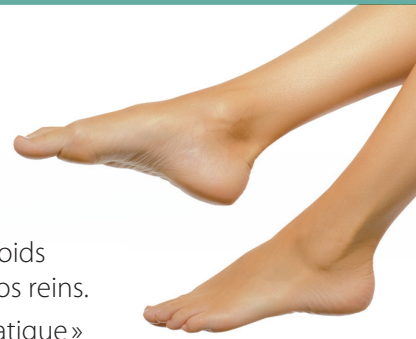


Ménagez vos pieds!

- ➔ 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.
- ➔ 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).

POUR VOTRE COU ET VOS ÉPAULES



- Inclinez la tête sur le côté en gardant l'épaule de l'étirement basse.
- Tenez la position quelques secondes.
- Répétez de l'autre côté.

POUR VOS AVANT-BRAS



- Placez vos mains paume contre paume.
- Faites des mouvements du haut vers le bas.
- Placez vos mains dos contre dos.
- Faites des mouvements du bas vers le haut.

Coiffure au séchoir, à la brosse et au fer



DES ASTUCES POUR DURER DANS LE MÉTIER!

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.

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...

Coiffure
au séchoir,
à la brosse
et au fer

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 !

- ➔ Choisissez un peigne qui glisse dans les cheveux avec un minimum de friction.
- ➔ Choisissez une brosse ou un peigne dont le manche correspond à la taille de votre main.
- ➔ Utilisez un séchoir léger.
- ➔ Utilisez un fer à manche rotatif.
- ➔ Tournez votre brosse entre votre pouce et votre index pour reposer votre poignet.

Protégez vos épaules et votre cou !

- ➔ Placez vos omoplates et stabilisez vos épaules afin de développer moins de tension musculaire, et ce, même si vous devez parfois travailler avec les bras levés.
- ➔ Baissez la chaise de manière à pouvoir travailler sur le dessus de la tête de la personne et penchez-lui la tête lorsque la manœuvre le permet.
- ➔ Marchez vers vos outils et les produits dont vous avez besoin pour les prendre au lieu de vous étirer.

Protégez votre dos !

- ➔ Placez votre bassin droit et rentrez votre ventre.
- ➔ Gardez vos pieds bien ouverts ou l'un devant l'autre.
- ➔ Faites un pas ou deux pour observer dans le miroir le résultat de votre travail au lieu de vous pencher sur le côté.

**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 coiffure !

HAUTEUR DE LA CHAISE



À ADOPTER



- Ajustez votre chaise à une hauteur qui vous permet d'adopter une bonne posture.
- Adoptez une prise sur votre séchoir qui protège vos poignets.



À ÉVITER



- Ne travaillez jamais de façon que vos épaules et vos bras soient surélevés d'une manière contraignante.

TRANSFERT DE POIDS



À ADOPTER



- Transférez votre poids de la jambe avant à la jambe arrière lorsque vous travaillez une mèche de la racine à la pointe.



À ADOPTER



RÉPARTITION DE L'EFFORT



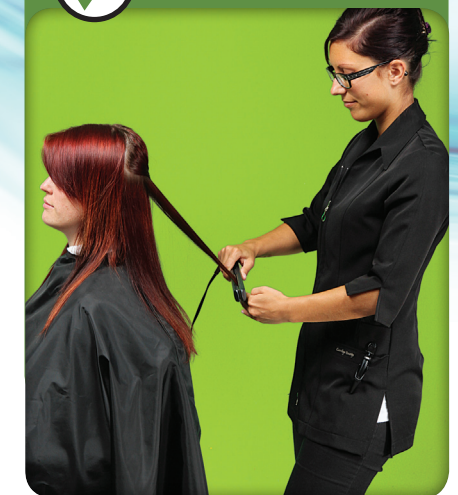
À ADOPTER



- Transférez votre poids lorsque vous glissez la brosse ou le fer sur la mèche pour l'étirer.
- Détendez vos épaules et placez vos coudes près de votre corps.



À ADOPTER



POSITION DES OMOPLATES ET STABILISATION DES ÉPAULES



À ADOPTER



Le mouvement se fait en trois temps :

- Prenez une respiration en montant légèrement une épaule. (Attention ! Rentrez votre menton de façon à étirer légèrement votre nuque vers le haut et veillez à ce que le mouvement parte de l'épaule et non du coude.)
- Prenez une pause et envoyez l'épaule vers l'arrière sans effort.
- Relâchez votre souffle en laissant l'épaule et l'omoplate retomber à leur place confortablement.