

# 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**

MAQUILLAGE

*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

www.soinspersonnels.com : info@soinspersonnels.com

Analyse et rédaction :



Prise de photos :



Avec l'aide financière de :



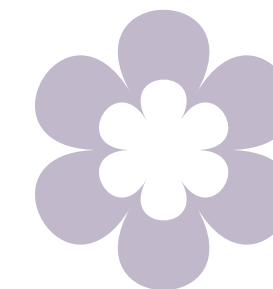
Expert en TMS :



Conception graphique :



Des astuces pour préserver sa santé dans l'exercice de son métier



## Avant de faire le maquillage

### 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



- 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 un comptoir à cosmétiques.
- Je m'assure que l'éclairage est approprié.
- Je laisse de l'espace autour du tabouret de la cliente pour avoir accès aux côtés.

#### 3 BIEN S'INSTALLER

- J'installe la cliente pour que son visage soit bien éclairé.
- Je garde le dos bien droit tout au long du maquillage. Je me déplace au besoin.



Je peux me placer face à la cliente, le dos bien droit.



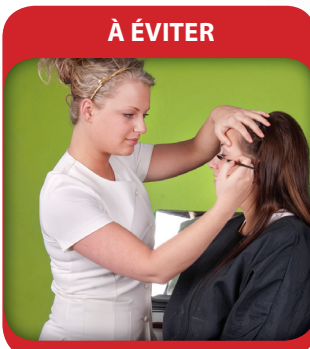
Je peux aussi travailler sur le côté et demander à la cliente de tourner son visage.

#### ASTUCE

Si je fais souvent des maquillages, j'envisage l'achat d'un tabouret adapté qui est réglable en hauteur et qui dispose d'un appui-tête pour faciliter le maintien de la tête de la cliente. Ainsi, j'évite de travailler souvent le dos penché ou les épaules surélevées.

## Dans le feu de l'action

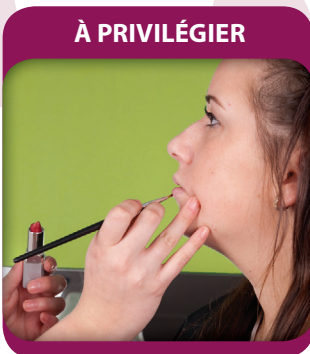
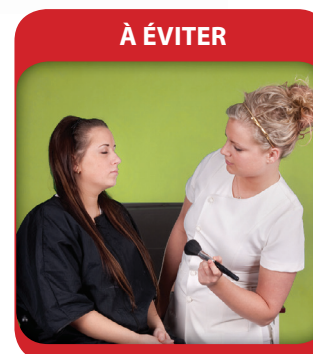
### RESTER VIGILANTE ET ÉCOUTER SON CORPS



J'évite de travailler le dos incliné et de maintenir longtemps une position asymétrique. Pour garder le dos droit et éviter les postures inconfortables, je me déplace.



Pour vérifier le maquillage, je me recule au lieu de m'incliner. Cela me donne une meilleure vue du visage et évite les tensions dans le dos.



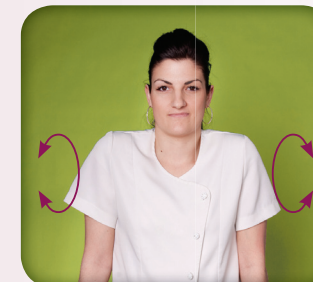
Je peux prendre appui sur le visage de la cliente, par exemple, sur le menton lorsque j'applique le rouge à lèvres. Cela me donne plus de stabilité et me permet de faire des gestes plus précis. Cela permet également de diminuer l'effort de devoir garder les bras dans les airs.

## 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 maquillage. 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

- Faire des rotations de l'avant vers l'arrière, puis de l'arrière vers l'avant en haussant légèrement les épaules.



#### Les avant-bras

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



#### 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.

