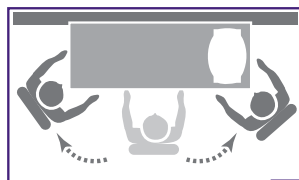


Mes actions *au quotidien*

✓ Ajuster les équipements de travail

Au début de la journée et au besoin selon les clients, prenez le temps d'ajuster la hauteur de la table. Si vous utilisez une chaise (ex.: au cours d'une épilation au sucre), réajustez-la également en fonction de la région à épiler.

Dans une salle où vous n'avez pas accès à l'autre côté de la table, laissez un espace entre la tête de la table et le mur. Vous aurez ainsi plus de facilité à vous positionner selon l'orientation des poils de certaines régions.



✓ Utiliser un type de cire avec lequel vous avez de la facilité à travailler.

✓ Porter des chaussures confortables

Choisissez un modèle qui vous offre un bon support et une bonne stabilité. Évitez les souliers trop étroits ou à talons hauts.

✓ Ramollir votre boule de cire lors de l'épilation au sucre, au besoin.

En ramollissant la boule de cire, vous réduirez la force nécessaire à son application, et ainsi la tension au poignet et à l'épaule.

✓ Prendre quelques instants pour vous asseoir entre les clients et à vos pauses.

✓ Faire des micropauses et des exercices d'étirement dès que vous en ressentez le besoin

Ces exercices détendent les muscles et activent la circulation sanguine. Ils ont des bienfaits immédiats et à long terme. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement que vous pouvez faire pour relaxer vos avant-bras, vos épaules et votre dos.

EXERCICE 1



Placez les mains derrière le dos. Tirez les épaules vers l'arrière en dépliant les coudes. Maintenez quelques secondes.

EXERCICE 2



Placez le bras devant, le coude en extension. Ramenez la paume de la main vers le bas. Maintenez la position quelques secondes. Répétez avec l'autre bras.

EXERCICE 3



Placez les mains devant. Arrondissez le dos en rentrant la tête entre les deux bras et en gardant les épaules basses. Maintenez quelques secondes.

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

Avec l'aide financière de :

Commission des partenaires du marché du travail
Québec

L'équipe Entrac
www.entrac.ca

Comité sectoriel de la main-d'œuvre des services de soins personnels
www.soinspersonnels.com • info@soinspersonnels.com

Analyse et rédaction :
Entrac

Conception graphique :
Artère Marketing Relationnel, Groupe CCL

Prise de photos :
Nathalie Quirion, photographe www.nathaliequirion.com



ÉPILATION
À LA CIRE
(cire tiède/chaude/sucre)

Mon métier,
ma santé!

3 astuces simples & efficaces

pour prendre soin de son corps
et continuer d'exercer son métier en santé

Version 05/2010

SOINS PERSONNELS QUÉBEC

Comité sectoriel de la main-d'œuvre des services de soins personnels

Mon métier, ma santé !

3 astuces simples & efficaces

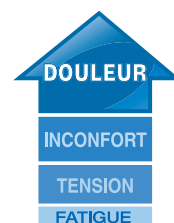
pour prendre soin de son corps
et continuer d'exercer son métier en santé

1. Écouter son corps !

Lorsque le corps est soumis à un stress important et qu'il est sollicité au-delà de ses limites, il nous envoie des signaux :

- **Fatigue, tension au dos ou aux épaules après une épilation;**
- **Tension, inconfort au dos, aux épaules ou aux poignets à la fin de la journée de travail;**
- **Inconfort plus important et parfois douleur à la fin de la semaine.**

Ce qui débute par un inconfort peut se transformer en douleur si on répète les gestes problématiques jour après jour. Pour éviter les blessures, il faut donc écouter les signaux de son corps et faire les bons choix au quotidien.



2. Faire les bons choix !

Le corps s'adapte au travail. La capacité du corps à effectuer une tâche augmente au fur et à mesure qu'il s'adapte à cette tâche. Cependant, lorsque certains principes de base ne sont pas respectés, le corps a plutôt tendance à s'affaiblir. Il devient ainsi plus à risque de blessure.

Pour que votre corps s'adapte favorablement, vous devez agir au quotidien.

Action	
Bonne posture Bon mouvement	Mauvaise posture Mauvais mouvement
Adaptation favorable du corps	Adaptation défavorable du corps
↓ Fatigue ↓ Douleur ↓ Risque de blessure	↑ Fatigue ↑ Douleur ↑ Risque de blessure

3. Agir au quotidien !

Ne pas attendre d'avoir mal !

Quand vous ressentez de l'inconfort, votre corps vous indique qu'il est temps de **changer de position**.

Positionner le client à votre avantage

Demandez toujours au client de se positionner **à votre avantage**, c'est-à-dire de manière à ce que vous soyez dans une position confortable. N'hésitez pas à solliciter la participation du client en cours d'épilation en lui demandant de se repositionner.

Respecter les principes ergonomiques

Cette fiche vous présente les **principes ergonomiques** vous permettant d'exercer votre travail en restant en santé, ainsi que quelques **exemples d'application** de ces principes au cours de l'**épilation à la cire**.

PRINCIPE 1 Limiter les mouvements du dos pour réduire la tension et la fatigue

Voici un exemple de situation où vous pouvez appliquer ce principe.



Évitez de travailler au bout de la table.



Évitez de vous pencher vers l'avant lorsque vous épilez la région opposée.



Positionnez-vous sur le côté de la table.



Tournez le client vers vous ou positionnez-vous de l'autre côté de la table.



En utilisant des bandelettes plus courtes, vous réduisez l'amplitude de mouvement à l'épaule et la force nécessaire pour retirer la bandelette.

PRINCIPE 3 Conserver un appui pour réduire la fatigue aux épaules et au dos

Voici un exemple de situation où vous pouvez appliquer ce principe.



Évitez de travailler loin de la table.



Approchez-vous et prenez appui au niveau des hanches. Vous serez plus stable et la tension sur le dos sera réduite.



Pour vous aider à conserver un appui tout en gardant le dos droit, ajustez adéquatement la hauteur de votre table.

PRINCIPE 4 Maintenir les poignets alignés pour réduire la tension sur le poignet et l'avant-bras

Voici un exemple de situation où vous pouvez appliquer ce principe.



Lorsque vous appliquez la cire, évitez les mouvements du poignet de grande amplitude.



Positionnez-vous, ou positionnez le client, de manière à toujours garder votre poignet en position neutre.



En demandant au client de tourner la tête ou la jambe, vous aurez plus de facilité à conserver votre poignet en position neutre à l'application de la cire.