

Mes actions *au quotidien*

✓ Ajuster les équipements de travail

Au début de la journée et au besoin selon les clients et la région à épiler, prenez le temps d'ajuster la hauteur de la table et de la chaise. Si vous faites de la microtrolyse, prenez toujours le temps d'ajuster la position du microscope de manière à garder le dos en appui sur la chaise.

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 pour certaines régions.



✓ Choisir une chaise de travail adaptée

Choisissez une chaise pivotante et ajustable en hauteur, que vous trouvez confortable. Le dossier devrait également être ajustable en hauteur et en inclinaison afin d'assurer un bon support au niveau du dos.

✓ 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



Serrez plusieurs fois une balle antistress entre les doigts. Répétez des deux côtés.

EXERCICE 2



Inclinez la tête du côté opposé à l'étirement de façon à rapprocher l'oreille de l'épaule. Gardez les épaules abaissées. Répétez des deux côtés.

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.

✓ Choisir le bon porte-filament

Lorsque vous épilez des régions qui sont plus difficiles d'accès, choisissez un porte-filament court. Vous aurez ainsi plus de facilité à vous positionner adéquatement.

✓ Relâcher fréquemment la tension sur la peau

Évitez de maintenir la peau du client tendue pendant l'épilation de plusieurs poils à la fois. En relâchant fréquemment la main quelques secondes, vous réduirez la fatigue et les tensions au niveau de la main et de l'avant-bras. Également, variez votre méthode de travail. Utilisez la technique du gonflement ou de l'extension de la peau, selon la région à épiler, comme illustré sur les figures suivantes.

Technique du gonflement



Technique d'extension de la peau



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 L'ÉLECTRICITÉ
(électrolyse et microtrolyse)

Mon métier,
ma santé!

3 astuces simples & efficaces

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

SOINS
PERSONNELS
QUÉBEC



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

Mon métier, ma santé !

3 astuces simples & efficaces

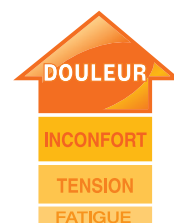
pour prendre soin de son corps
et continuer d'exercer son métier en santé

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 l'électricité**.

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.



À ÉVITER

Évitez de travailler le dos non appuyé au dossier de la chaise.



À PRIVILÉGIER

Glissez votre chaise sous la table et demandez au client de s'approcher pour conserver le haut et le bas du dos appuyés.



Astuce

Pour approcher la zone à épiler et augmenter le confort du client, utilisez des coussins conçus pour l'épilation à l'électricité.
Pour augmenter la visibilité des poils et réduire la flexion du dos et du cou, réajustez la hauteur de votre chaise en fonction de la zone que vous épiliez.

PRINCIPE 2 Garder les coudes près du corps pour détendre les épaules et réduire la fatigue

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



À ÉVITER

Évitez de travailler les coudes loin du corps.



À PRIVILÉGIER

Approchez et tournez le client. Au besoin, utilisez un coussin pour supporter le client.



À PRIVILÉGIER



Astuce

En plaçant le client en diagonale sur la table, vous pourrez mieux vous positionner par rapport aux régions moins accessibles (ex.: les aines).

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.



À ÉVITER

Évitez de travailler sans appuyer les bras.



À PRIVILÉGIER

Prenez appui sur le client afin d'augmenter votre stabilité et de détendre vos épaules.



À PRIVILÉGIER

Positionnez-vous de manière à prendre appui sur la table ou sur un coussin.



À ÉVITER

Évitez de maintenir le pied au-dessus de la pédale.



À PRIVILÉGIER

Entre les poils, posez le pied à côté de la pédale.



À PRIVILÉGIER

Gardez le pied sur la pédale et réappuyez lorsque vous êtes prête.



Astuce

En utilisant une serviette ou un coussin mince, vous serez plus à l'aise pour prendre appui sur le client.

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.



À ÉVITER

Évitez le travail en inversion le plus souvent possible.



À PRIVILÉGIER

Positionnez-vous en fonction de l'orientation du poil. Au besoin, pliez le filament pour vous aider.



Astuce

Lors de l'épilation des aisselles, n'hésitez pas à demander à la cliente de retenir son sein. Vous aurez plus de facilité à tendre la peau et à vous positionner adéquatement.