

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.

Prenez également le temps de bien positionner votre pédale afin d'y avoir facilement accès tout en conservant une position confortable.

✓ 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.

✓ 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.

✓ 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



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.

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

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

Avec l'aide financière de :

Commission
des partenaires
du marché du travail
Québec

L'équipe Entrac
www.entrac.ca

Analyse et rédaction :
Entrac

Conception graphique :
Artère Marketing Relationnel, Groupe CCL

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

PHOTOÉPILATION :
LUMIÈRE INTENSE
PULSÉE ET LASER
(avec et sans contact)

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

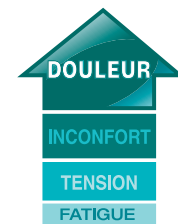
pour prendre soin de son corps
et continuer d'exercer son métier en santé

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 la **photoépilation**.

Vu la grande variété des équipements de photoépilation (laser et lumière intense pulsée) sur le marché, il nous est impossible de tous les représenter. Les professionnelles devront ajuster leur posture selon les caractéristiques spécifiques à chacun des appareils.

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



Approchez et tournez le client vers vous.



Positionnez-vous de l'autre côté de la table ou pivotez la table.

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.



Évitez de travailler les coudes loin du corps, par exemple lorsque vous épilez les épaules ou la nuque.



Demandez au client de s'asseoir sur la table. De cette façon, la région à épiler sera plus près de vous et plus facilement accessible.



Selon la région à épiler, il peut être plus facile de travailler avec une main ou l'autre. En développant la dextérité de vos deux mains, vous aurez plus de facilité à respecter les principes ergonomiques présentés dans cette fiche.

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 sans appui au niveau du bras.



Positionnez-vous de manière à prendre appui sur le client ou sur la 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.



Évitez de maintenir le poignet dans une position qui n'est pas naturelle.



Modifiez votre prise sur la pièce à main afin de conserver la main alignée avec l'avant-bras.



Évitez de travailler en supportant le poids du boyau avec le bras.



Tenez le boyau avec l'autre main.



Déposez le boyau sur votre épaule ou sur vos cuisses.



Évitez de serrer la pièce à main de l'appareil trop fort, vous réduirez ainsi la tension et la fatigue au niveau de l'avant-bras.