



LES CONSEILS du *Sstrn*⁺
PRÉVENTION

ESTHÉTICIENNES

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX
PRENDRE SOIN DES AUTRES

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES POUR VOTRE SANTÉ ?

- **Atteintes musculaires** dues à une position de travail souvent debout ou assise en position penchée et à des gestes répétitifs. Cela génère de nombreux risques de troubles musculo-squelettiques (douleurs et gênes fonctionnelles qui peuvent devenir très invalidantes).
- **Atteintes respiratoires** dues à l'utilisation de produits très volatils comme les vernis et dissolvants pour ongles, huiles essentielles, parfums... Ils peuvent déclencher des irritations et des allergies.
- **Atteintes cutanées** dues à l'utilisation de produits chimiques irritants ou allergisants et à l'environnement de travail (brûlures, coupures).
- **Atteintes biologiques** dues aux contacts avec le sang, une peau lésée...

Attention !



La station debout favorise les troubles veineux (jambes lourdes, varices).

Pour limiter ces troubles, portez des bas de contention.

PRENDRE SOIN DE SOI POUR ÉVITER L'APPARITION DE DOULEURS MUSCULAIRES

Ne pas attendre l'apparition de douleurs :

- changez régulièrement de position,
- prenez le temps de respirer profondément,
- étirez-vous régulièrement avant, pendant et après le travail.

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE SANTÉ

- Pensez à vous hydrater.
- N'oubliez pas de porter des vêtements et des chaussures adaptés.
- Privilégiez une alimentation saine et une activité physique régulière.
- Respecter les temps de pause et les repas.

Pensez à vous protéger en portant les équipements de protection adaptés au soin :

- gants,
- lunettes,
- vêtements de protection (tablier, blouse).

Comment se protéger contre les dermatoses (affections de la peau) ?

- lavage des mains,
- port de gants,
- hydratation régulière des mains,
- désinfecter toute plaie même minime.

Le saviez-vous ?
La cire contient de la colophane qui est un produit allergisant.

LES ÉTIREMENTS

Tous ces gestes doivent se faire doucement et ne doivent pas être douloureux.

Les avant-bras :

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



Le cou et les épaules :

Faire des rotations du cou, de la gauche vers la droite puis de la droite vers la gauche.



BIEN S'INSTALLER

À SON POSTE DE TRAVAIL

S'installer à son poste :

- Je prends le temps de régler à bonne hauteur la table de soins.
- Je m'installe à proximité de la personne, au plus près de la partie du corps où le soin est donné.
- Je règle mon siège entre chaque soin.
- Je prépare mon matériel en amont et le dispose à proximité.
- Je m'assure d'un éclairage suffisant selon le soin.

Assise :

- Garder le dos bien droit en appui lombaire pour réduire la fatigue des épaules et du dos.
- Utiliser des coussins adaptés et maintenir un angle bras et avant-bras de 90°.

Debout ou assise :

- Maintenir une posture bien en face pour éviter la torsion du dos, si besoin, solliciter la cliente pour modifier sa position.
- Garder les coudes près du corps pour détendre le dos et réduire la fatigue.



Les épaules :

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



Le dos :

Étirez-vous vers le haut en levant vos bras et en vous grandissant au maximum. Tenez quelques secondes avant de relâcher.



Sollicitez votre employeur

N'hésitez pas à informer votre employeur :

- en cas de difficulté dans l'organisation du travail,
- devant une nouvelle tâche à effectuer (besoin de formation),
- devant une situation conflictuelle.

*Femmes enceintes,
soyez vigilantes !*

*Renseignez-vous auprès de
votre médecin du travail.*



Quelques adresses utiles

www.inrs.fr
www.travailler-mieux.gouv.fr

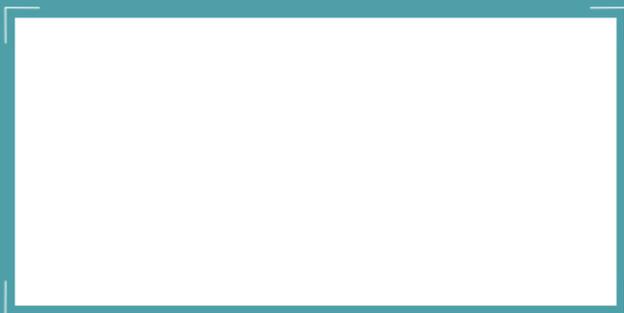
Confédération Nationale Artisanale des Instituts de beauté
05 46 41 69 79
info@cnaib.fr

Union Nationale des Instituts de Beauté
04 78 37 68 50
info@unib-france.fr

Confédération Nationale de l'Esthétique et de la Parfumerie
01 40 07 09 49
confederationcnep@yahoo.fr



Plus d'information
sur notre site internet



sstrn.fr



[sstrn44](https://www.linkedin.com/company/sstrn44)



[sstrn_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[@sstrn44](https://www.youtube.com/@sstrn44)



[#Masantéautaf](https://www.tiktok.com/#Masantéautaf)



ClimatePartner
climatiquement neutre

© SSTRN - Toute reproduction, même partielle, est interdite. Document réalisé par la direction de la communication et les professionnels du SSTRN
2015/12 | Code article : **sstrn-4s048** | Crédits photo : © Photographee.eu, Jeremy - Fotolia.com