

Manuel à destination des métiers de
L'ESTHÉTIQUE

Prévention des Troubles Musculo Squelettiques

Bonnes postures et exercices de prévention pour les professionnels des métiers de l'esthétique

Les métiers de l'esthétique impliquent des postures contraignantes : des positions de travail souvent debout, assise, en position penchée. Les soins réalisés fréquemment génèrent des gestes répétitifs, effectués quelquefois "en force" lors de certaines activités ou soins.

Ces contraintes physiques et ces gestes répétitifs sollicitent vos muscles et articulations et peuvent générer des Troubles Musculo Squelettiques (TMS). **La prévention est la meilleure arme contre les TMS.**

Afin de prévenir les TMS et ainsi garantir votre bien-être et confort au travail, la première partie de ce guide vous aidera à adopter les bonnes postures selon l'activité pratiquée et le risque physique associé. La deuxième partie vous proposera des exercices quotidiens, simples et facilement réalisables sur votre lieu de travail, en prévention des TMS.

Partie 1 : J'adopte les bonnes postures

Au travail, vous concentrez souvent votre attention au client et à son bien-être. Une fois votre esprit concentré, vous oubliez facilement de surveiller votre posture.

Certains gestes préalables sont nécessaires pour protéger votre dos, vos épaules, vos coudes, poignets et mains :

- ✓ Réglez la hauteur et la position des tables de soins et des sièges de travail
- ✓ Utilisez des sièges assis-debout dès que possible
- ✓ Placez le matériel nécessaire à proximité de la table de soins, et disposez la table de façon à pouvoir circuler tout autour
- ✓ Alternez les tâches et faites de pauses régulières

Découvrez dans les fiches ci-après, **les bonnes postures à adopter et celles à éviter**, en fonction de la partie du corps sollicitée par l'activité pratiquée.



! La posture et le risque

La tête est penchée vers l'avant avec une flexion sensible des cervicales. Les tensions susceptibles d'apparaître se situent au niveau des muscles du cou : douleurs et gênes fonctionnelles, cervicalgies.

💡 Avez-vous la bonne position ?

Exemple : maquillage



! La posture et le risque

Le dos est penché en avant avec une flexion sensible du tronc. Il existe un risque de lombalgie.

💡 Avez-vous la bonne position ?

Exemple : beauté des pieds



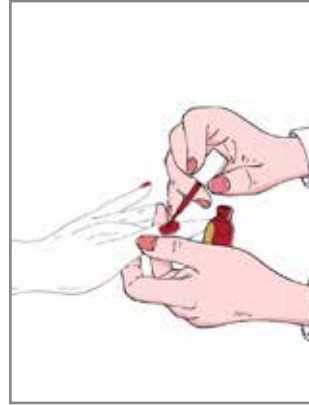
N°3 Les mains

⚠ La posture et le risque

La sur-sollicitation de la dextérité manuelle peut engendrer des risques de tendinites et peut aussi générer les syndrômes du canal carpien et des épicondylites.

💡 Avez-vous la bonne position ?

Exemple : manucurie



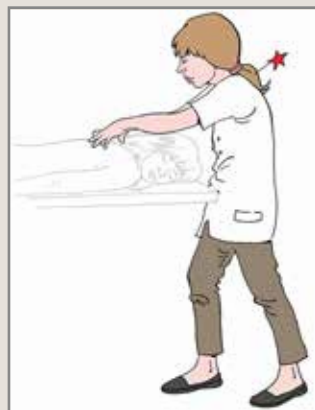
N°4 Les épaules

⚠ La posture et le risque

La sur-sollicitation des épaules. Il existe un risque de blessure au niveau des épaules (notamment un risque de tendinite).

💡 Avez-vous la bonne position ?

Exemple : modelage - massage



● Manoeuvre drainante
Modelage/massage

● Maquillage

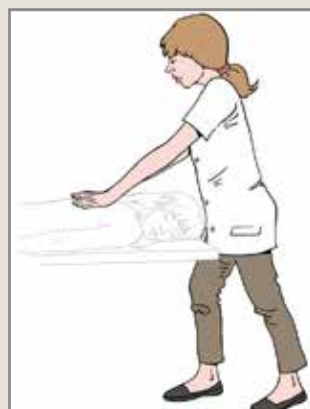
● Epilation corps

N°5
Les jambes

! La posture et le risque

Le piétinement en station debout prolongée peut provoquer des douleurs aux pieds, dans le bas du dos, des raideurs articulaires et des pathologies circulatoires (jambes lourdes, varices, œdèmes des membres inférieurs).

💡 Avez-vous la bonne position ?



“ Prenez soin de vous pour mieux prendre soin des autres. ”

Partie 2 : Je m'exerce au quotidien pour prévenir les TMS




Vous trouverez différents exercices selon les contraintes rencontrées dans votre activité d'esthéticienne. L'objectif afin de prévenir les TMS est de **réaliser « un circuit d'entraînement » trois fois par semaine, comprenant cinq exercices.**

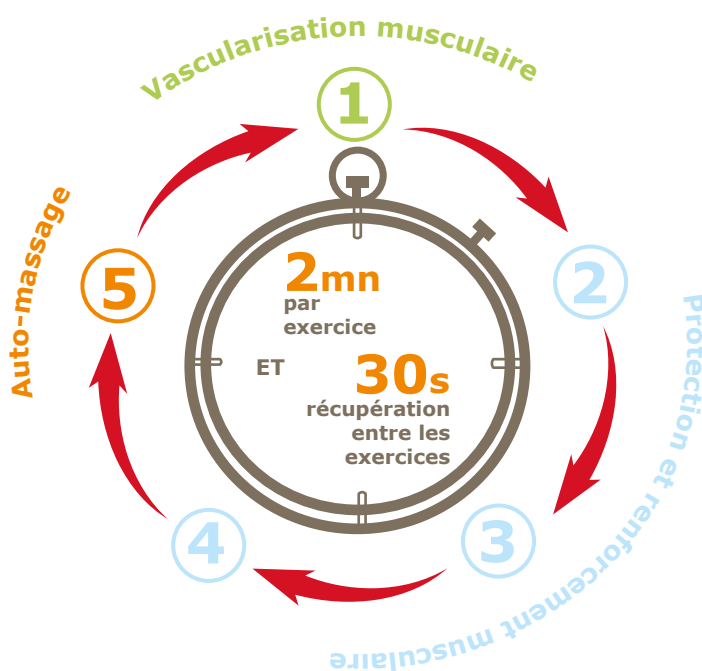
Vous pouvez composer votre propre circuit en fonction de vos besoins, vos activités au travail et de vos douleurs. Reportez-vous aux fiches de bonnes postures dans la première partie pour identifier la posture et les risques rencontrés dans votre activité et ainsi cibler les exercices adéquats.

Nous vous conseillons de choisir **cinq exercices** à enchaîner en alternant :

- 1 exercice de **vascularisation musculaire**
- 3 exercices de **protection et renforcement musculaire**
- 1 exercice d'**auto-massage**

5 exercices
3 fois/semaine

Catégories d'exercices	
	Auto-massage
	Protection et renforcement musculaire
	Vascularisation musculaire



Vos exercices de prévention



Massez les muscles à l'arrière de votre cou :

- en effectuant des pressions
- et en les réchauffant



Tenez votre machoire avec vos mains :

- faites un mouvement vers la droite (tête dans l'axe de l'épaule)
- et imposez une légère résistance avec vos mains

3 X
de chaque côté

Pour la tête et le cou



Exercices plus particulièrement recommandés pour les activités des **fiches n°1, 2 et 3** :
Soins du visage - beauté des pieds - manucurie - prothésie onguaire

Pour les épaules



Rapprochez vos omoplates **4 à 6 fois** vers l'intérieur



Posez votre main sur votre clavicule en étirant l'arrière du bras



Étirez les muscles de l'avant de votre épaule, coude et poignet



Exercices plus particulièrement recommandés pour les activités des **fiches n° 2, 3, 4 et 5 :**
Épilation du corps - manoeuvre drainante - modelage/massage



Prenez 2 petites haltères dans chaque main ou lestez vos poignets :



- assis flexion des avant-bras
- écartez
- puis rapprochez
- étendez vers l'avant
- puis repoussez vers l'arrière

Répétez **5 X**

Pour le dos



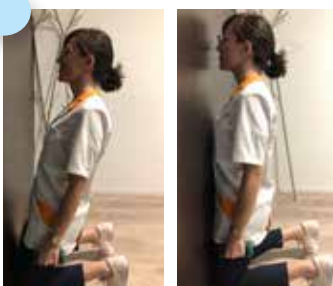
Poussez sur vos bras et étendez votre dos



Répétez **5 X**



En tirant sur les bras,
 - gainez votre ceinture abdominale
 - le dos bien droit
 - passez sur une jambe
 - et puis sur l'autre



Avec 2 petites haltères
 - position à genoux
 - inclinez le dos en arrière
 - puis remonter

Répétez **10 X**



Exercices plus particulièrement recommandés pour les activités des **fiches n°1, 2, 3, 4 et 5 :**
Beauté des pieds - maquillage - épilation corps - manoeuvre drainante - modelage/massage

Pour les mains



Etirez l'ensemble de votre main et de votre poignet



Mains entrecroisées, faites des rotations du poignet dans les 2 sens



Massez l'éminence charnue de votre pouce



Mobilisez votre main et vos doigts pendant le travail ou quand vous ressentez des engourdissements ou des picotements



Exercices plus particulièrement recommandés pour les activités des **fiches n° 1, 2, 3, 4 et 5**
Épilation du corps - manucurie - prothésie onguaire - beauté des pieds

Pour les jambes et les pieds



Marchez
- sur les talons
- puis sur les pointes

10s par exercice

Répétez 5 X



Poussez sur vos bras,
- enfoncez vos pieds dans le sol
- tirez votre tête vers le haut
- et relâchez

10s par exercice

Répétez 3 X



Massez votre mollet du bas vers le haut



Exercices plus particulièrement recommandés pour les activités des **fiches n° 2, 3, 4 et 5**
Maquillage - épilation corps - manoeuvre drainante - modelage/massage



Basculer le poids du corps dans ces 3 positions

30s par exercice