

**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.

## Quelques adresses utiles

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)  
[www.travailler-mieux.gouv.fr](http://www.travailler-mieux.gouv.fr)

Confédération Nationale Artisanale des Intituts de beauté  
05 46 41 69 79  
[info@cnaib.fr](mailto:info@cnaib.fr)

Union Nationale des Instituts de Beauté  
04 78 37 68 50  
[info@unib-france.fr](mailto:info@unib-france.fr)

Confédération Nationale de l'Esthétique et de la Parfumerie  
01 40 07 09 49  
[confederationcnep@yahoo.fr](mailto:confederationcnep@yahoo.fr)



Plus d'information  
sur notre site internet

*Femmes enceintes,  
soyez vigilantes !*

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



[sstrn.fr](http://sstrn.fr)



[sstrn\\_44](https://twitter.com/sstrn_44)



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



[sstrn\\_44](https://www.instagram.com/sstrn_44)



[sstrn](https://www.youtube.com/sstrn)

SSTRN  
Service de Santé au Travail de la Région Nantaise  
2, rue Linné - BP 38549 - 44185 NANTES Cedex 4  
Tél. : 02 40 44 26 00 Fax. : 02 40 44 26 10  
SIRET : 788 354 843 000 - Code APE : 8621Z



RÉSEAU  
**présanse**  
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

LES CONSEILS du **Sstrn**<sup>+</sup>  
PRÉVENTION

# ESTHÉTICIENNES

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX  
PRENDRE SOIN DES AUTRES

© 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-45048** | Crédits photo : © Photographee.eu, Jeremy - Fotolia.com

ClimatePartner  
climatiquement.neutre  
FSC PEFC

LE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL  
DE LA RÉGION NANTAISE



## 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.*

## 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).

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

### 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.

## 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.



## 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.

### 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.*



#### 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.*

