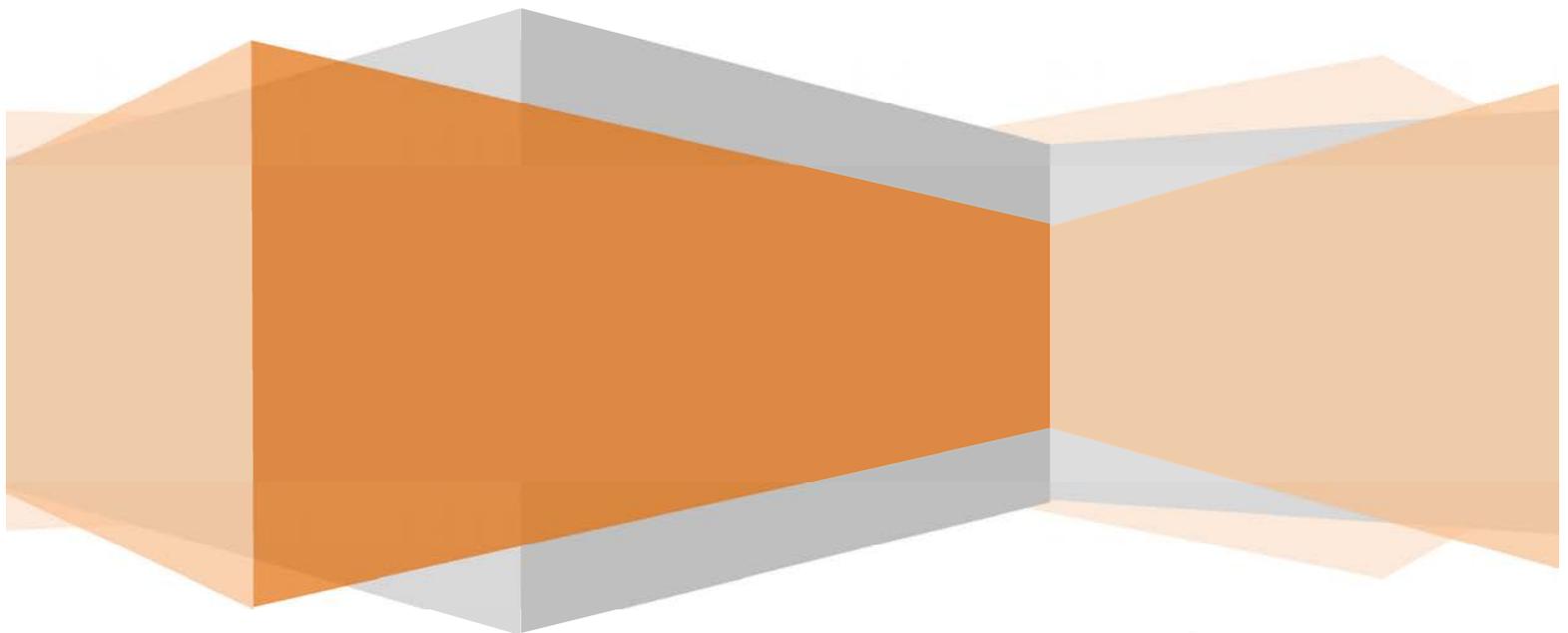


Pratiques personnelles et professionnelles

COS1010 – Document d'appui

Ensemble d'outils destiné aux enseignants du cours COS1010

2013



ISBN 978-1-4601-0718-8

Remarque. – Dans cette publication, les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. Ils sont utilisés uniquement dans le but d'alléger le texte et ne visent aucune discrimination.

Plusieurs sites Web sont énumérés dans ce guide. Ces sites sont proposés à titre de service uniquement, pour vous aider à trouver des idées pouvant être utiles pour l'enseignement et l'apprentissage. Toutes les adresses des sites Web ont été vérifiées et étaient exactes au moment de la publication, mais il revient à l'utilisateur d'en valider l'exactitude au moment de les utiliser.

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquer avec :

Direction de l'éducation française
Alberta Education
Édifice 44 Capital Boulevard
10044, 108^e Rue N.-O.
Edmonton (Alberta) T5J 5E6
Tél. : 780-427-2940 à Edmonton ou
Sans frais en Alberta en composant le 780-310-0000
Télec. : 780-422-1947
Courriel : DEF@edc.gov.ab.ca

Ce document est destiné aux personnes suivantes :

<i>Élèves</i>	
<i>Enseignants</i>	✓
<i>Personnel administratif</i>	
<i>Conseillers</i>	
<i>Parents</i>	
<i>Grand public</i>	



Cette ressource est disponible en ligne seulement à l'adresse suivante : education.alberta.ca/francais/teachers/progres/compl/ept/appui.aspx

Copyright © 2013, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education, Alberta Education, Édifice 44 Capital Boulevard, 10044, 108^e Rue N.-O., Edmonton (Alberta) T5J 5E6. Tous droits réservés.

Tout a été mis en œuvre pour assurer la mention des sources originales et le respect de la loi sur le droit d'auteur. Nous prions toute personne qui relève un écart à ces principes de bien vouloir en informer la Direction de l'éducation française, Alberta Education.

Le détenteur des droits d'auteur autorise toute personne à reproduire ce document, ou certains extraits, à des fins éducatives et sans but lucratif. La permission de reproduire le matériel appartenant à une tierce partie devra être obtenue directement du détenteur des droits d'auteur de cette tierce partie.

Nous remercions de façon spéciale les compagnies et organismes suivants qui nous ont accordé la permission d'utiliser leurs œuvres (créations) originales dans cette ressource : Clipart.com, Marie 4 Poches, Photos.com.

Ce document est conforme à la nouvelle orthographe.

Table des matières

Section A – Introduction.....	1
Section B – Organisation et planification du cours	5
Section C – Unités d’enseignement	6
Unité 1 : L’apparence physique comme moyen de communication	6
Unité 2 : Les pratiques personnelles et les produits qui favorisent le mieux-être	12
Unité 3 : Un programme de santé et de sécurité	24
Unité 4 : Le code d’éthique professionnelle en salon de coiffure	32
Unité 5 : Les dossiers des clients	36
Unité 6 : Les mesures d’hygiène et de prévention des infections en salon de coiffure ou de beauté	37
Section D – Équipement	46
Section E – Techniques de base.....	47
Section F – Évaluation	51
Section G – Glossaire	52
Section H – Références et ressources.....	56
Annexes.....	59
Annexe A-1 : Exemple de plan de cours	61
Annexe C-1 : Produits pour les soins de la peau du corps	62
Annexe C-2 : Les phanères.....	64
Annexe C-3 : Choix des brosses et des peignes	65
Annexe C-4 : Produits pour les soins des cheveux.....	66
Annexe C-5 : Accessoires et outils pour les soins des cheveux	68
Annexe C-6 : Types de peau.....	70
Annexe C-7 : Produits pour les soins du visage	71
Annexe C-8 : Outils nécessaires aux soins du visage	73
Annexe C-9 : Produits pour les soins des ongles	74
Annexe C-10 : Produits pour les soins de la bouche et des dents.....	75
Annexe C-11.1 : La posture	76
Annexe C-11.2 : Exercices sur la posture	77
Annexe C-11.3 : Exercices sur la posture (Corrigé).....	78

Annexe C-12.1 : Tableau des portions alimentaires	79
Annexe C-12.2 : Exercices sur les portions alimentaires	80
Annexe C-12.3 : Exercices sur les portions alimentaires (Corrigé)	82
Annexe C-13.1 : Programme de croissance et de mieux-être (complété).....	83
Annexe C-13.2 : Programme de croissance et de mieux-être (vierge).....	86
Annexe C-14.1 : Fiche de renseignements personnels du client (complétée)	88
Annexe C-14.2 : Fiche de renseignements personnels du client (vierge)	90
Annexe C-15 : Visite dans un établissement de cosmétologie	92
Annexe C-16 : L'aménagement d'un établissement de cosmétologie.....	94
Annexe C-17 : Les fiches signalétiques (FS) du SIMDUT	96
Annexe E-1 : Lavage et soins de la peau du corps	97
Annexe E-2 : L'épilation	98
Annexe E-3 : Lavage et soins des cheveux.....	100
Annexe E-4 : Nettoyage et soins du visage	102
Annexe E-5 : Lavage et soins des mains et des ongles	106
Annexe E-6 : Nettoyage et soins des dents et de la bouche.....	107
Annexe F-1 : Choix de carrière.....	108
Annexe F-2 : Grille des compétences de base	109
Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 1	111
Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 1 (Corrigé)	113
Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 2.....	115
Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 2 (Corrigé)	118
Annexe F-5.1 : Évaluation de l'unité 3.....	121
Annexe F-5.2 : Évaluation de l'unité 3 (Corrigé)	122

Section A – Introduction



Ce document se veut une aide précieuse pour l'enseignant qui planifie son cours et qui peut l'adapter comme il l'entend, selon ses préférences et ses connaissances personnelles. Il comprend les éléments nécessaires pour que l'élève puisse atteindre les résultats d'apprentissage du cours COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles. Il a été élaboré conformément au programme d'études de l'Alberta. Ce dernier apparaît dans le tableau présenté aux pages 1 à 4.

Du point de vue psychologique, émotionnel et physique, l'apparence est importante pour soi-même et pour les autres. Concrètement, prendre soin de son apparence aide à développer une meilleure confiance en soi, à diminuer son niveau de stress, à favoriser la communication avec les autres et à renforcer son identité professionnelle. Il est possible d'appliquer plusieurs pratiques personnelles et professionnelles pour présenter une apparence soignée. Ces pratiques se traduisent par différentes approches en matière des soins de santé psychologique, émotionnelle et physique offerts à une personne. En général, quand l'apparence personnelle et professionnelle est soignée, l'image que l'on dégage est une image saine et positive qui contribue à refléter un sentiment de mieux-être.

Ce document survole les aspects importants du maintien d'une bonne santé dans la vie personnelle et professionnelle nord-américaine. C'est aussi un outil de référence pour l'élève proposant des manières concrètes de prendre soin de sa personne, des programmes de développement personnel et professionnel en matière de santé et de sécurité, des consignes de sécurité et d'hygiène générale à respecter quand on exerce un métier lié à l'esthétique, des exemples de code d'éthique personnelle et professionnelle et des moyens de choisir sa voie professionnelle.

Un exemple de plan de cours à l'intention des élèves et des parents est fourni en annexe.

Voir l'annexe A-1

Voici les résultats d'apprentissage énoncés dans le programme d'études relativement au cours COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles.

L'élève va :

1. comprendre que l'apparence est un moyen de communication avec les autres

- 1.1 définir le concept d'*apparence personnelle*
- 1.2 décrire l'apparence personnelle selon différents points de vue, p. ex., le point de vue culturel, personnel, le point de vue des pairs ou du monde du travail
- 1.3 identifier et décrire les éléments d'hygiène qui s'inscrivent dans l'apparence personnelle comme la peau, les cheveux, le visage, les mains et les ongles
- 1.4 identifier les habitudes et les conditions en matière d'apparence, qui influencent :
 - 1.4.1 la confiance en soi
 - 1.4.2 les relations interpersonnelles
 - 1.4.3 un sentiment de bien-être
- 1.5 établir un rapport entre l'importance de l'apparence professionnelle et personnelle et l'identité individuelle positive

2. identifier des pratiques personnelles et des produits qui favorisent le mieux-être

- 2.1 faire des recherches sur les produits de toilette, les décrire et choisir ceux qui conviennent à l'usage personnel et professionnel
- 2.2 appliquer des habiletés de prise de décisions éclairées dans le choix et l'utilisation de produits et d'appareils et décrire les conséquences de ces décisions sur l'environnement
- 2.3 déterminer et décrire d'autres éléments du mieux-être comme la posture, les exercices physiques, le repos et la nutrition
- 2.4 élaborer un programme de croissance et de mieux-être personnels

3. mettre au point un programme de santé et de sécurité

- 3.1 identifier huit éléments courants d'un programme de santé et de sécurité et faire des recherches sur eux
- 3.2 expliquer chacun des éléments en réfléchissant plus particulièrement à ses incidences sur la santé et la sécurité au travail
- 3.3 définir les éléments de santé et de sécurité qui s'appliquent au monde du travail
- 3.4 présenter un plan de santé et de sécurité en précisant sa pertinence pour le monde du travail et la société en général
- 3.5 identifier des pratiques de travail sécuritaire, aussi bien personnelles qu'axées sur la protection du public
- 3.6 expliquer les responsabilités de l'employé, de l'employeur et du gouvernement en matière de santé et de sécurité
- 3.7 décrire les mesures de sécurité générale et de prévention des accidents
- 3.8 énumérer les cas d'utilisation des mesures de sécurité et des premiers soins, p. ex., les brûlures superficielles, les coupures, les cas de suffocation, les blessures à l'œil, les pertes de conscience, les chutes et les blessures au dos

4. réussir la formation sur le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT)

- 4.1 décrire les trois principales composantes du SIMDUT
- 4.2 reconnaître les symboles de danger du SIMDUT
- 4.3 interpréter les renseignements d'une fiche signalétique (FS)
- 4.4 décrire l'emplacement d'une aire d'entreposage de produits chimiques et décrire l'entreposage adéquat de produits chimiques
- 4.5 appliquer les exigences du SIMDUT dans le salon de coiffure en :
 - 4.5.1 décrivant les mesures de protection environnementale et de manipulation des substances utilisées dans un salon de coiffure
 - 4.5.2 décrivant l'équipement de protection personnelle et ses applications dans un salon de coiffure

5. définir le code d'éthique professionnelle nécessaire à la réussite du salon de coiffure

- 5.1 décrire brièvement les règlements du code d'éthique professionnelle et la façon dont ils influent sur la réussite professionnelle d'un individu
- 5.2 décrire le code d'éthique professionnelle
- 5.3 décrire le code d'éthique personnelle

6. comprendre les raisons de la constitution et de la conservation des dossiers de clients

- 6.1 expliquer le processus à suivre pour obtenir les renseignements personnels des clients, y compris le respect des lois applicables telles que la *Personal Information Protection Act (PIPA)* (Loi sur la protection des renseignements personnels)
- 6.2 élaborer un système d'enregistrement de clients (p. ex., fiche de dossier, dossier numérique) où sont consignés le nom, l'adresse, la date de naissance, le type de service, la date des anciens rendez-vous, les formulaires d'autorisation
- 6.3 identifier les méthodes employées pour faire le suivi des rendez-vous des clients, p. ex., calendrier papier ou numérique

7. décrire les méthodes de prévention des infections et les mesures d'hygiène qui s'appliquent dans un salon de coiffure ou de beauté

- 7.1 définir le terme *bactériologie*
- 7.2 faire la distinction entre les organismes, les bactéries, les virus et les champignons pathogènes et non pathogènes
- 7.3 décrire les différents types de bactéries pathogènes et expliquer leur rythme de croissance, leur système de reproduction leurs effets sur la santé humaine
- 7.4 décrire les différents niveaux de prévention des infections et autres mesures de prévention utilisées dans les salons de coiffure ou de beauté
- 7.5 connaître les techniques de lavage de mains appropriées
- 7.6 discuter de l'importance de bien nettoyer tout le matériel et tous les postes de travail pour les clients et le personnel
- 7.7 décrire les mesures d'hygiène personnelle et publique à appliquer pour prévenir la propagation des maladies contagieuses ou transmissibles, y compris :
 - 7.7.1 les maladies infectieuses
 - 7.7.2 les pathogènes transmissibles par le sang; p. ex., les coupures superficielles, les éclaboussures de sang
 - 7.7.3 les bactéries, les virus, les champignons et les parasites

8. démontrer qu'il possède des compétences de base

- 8.1 démontrer qu'il possède des compétences de base pour :
 - 8.1.1 communiquer
 - 8.1.2 gérer l'information
 - 8.1.3 manipuler des chiffres
 - 8.1.4 résoudre les problèmes éprouvés
- 8.2 démontrer qu'il possède les compétences requises sur le plan personnel pour :
 - 8.2.1 adopter des attitudes et comportements positifs
 - 8.2.2 agir de façon responsable
 - 8.2.3 s'adapter à la situation
 - 8.2.4 acquérir continuellement de nouvelles connaissances
 - 8.2.5 travailler en toute sécurité
- 8.3 démontrer qu'il possède un esprit d'équipe suffisant pour :
 - 8.3.1 collaborer avec les autres
 - 8.3.2 participer aux projets et aux tâches

9. faire le rapprochement entre les possibilités qui s’offrent à lui, le contenu et les processus du thème afin de mieux choisir sa voie

- 9.1 réaliser ou tenir à jour un répertoire personnel, contenant par exemple ses préférences, ses valeurs, ses convictions, ses ressources, ses apprentissages précédents et ses expériences vécues
- 9.2 créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

Section B – Organisation et planification du cours



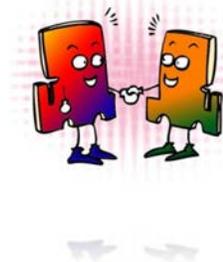
Alberta Education recommande aux enseignants d'allouer 25 heures au cours COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles. La répartition du temps est laissée à la discrétion de l'autorité scolaire et des écoles.

Espace physique

Ce cours est conçu pour cibler l'apprentissage théorique. L'enseignement se fait dans la salle de classe pour le plus grand confort des élèves et pour faciliter l'intégration de la matière. Il est aussi recommandé de diriger les élèves, vers la fin du cours, vers des salons de beauté, d'esthétique ou de coiffure pour leur permettre de recueillir des informations pertinentes sur la réalité de ces métiers.

Formation de groupes de travail

Le travail individuel est recommandé. Selon les besoins, on peut répartir les élèves en groupes pour qu'ils prennent part à des échanges qui favoriseront l'intégration de la matière et qui stimuleront leur intérêt.



Répartition des tâches

Point de vue personnel :	Point de vue professionnel :
<ul style="list-style-type: none">• approfondissement des connaissances de base sur l'apparence personnelle• soins personnels en matière de santé psychologique et émotionnelle• choix des produits et outils pour les soins de son propre corps• soins corporels• programme de croissance personnelle• programme personnel de santé et de sécurité• mesures d'hygiène personnelle	<ul style="list-style-type: none">• approfondissement des connaissances de base sur l'apparence professionnelle• soins en matière de santé psychologique et émotionnelle• choix des produits et outils pour les soins corporels du public• soins corporels du point de vue du professionnel• programme de développement professionnel• programme professionnel de santé et de sécurité• mesures d'hygiène professionnelle

Section C – Unités d’enseignement

Le cours COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles est divisé en six unités d’enseignement. Alberta Education recommande aux enseignants d’allouer 25 heures pour ce cours.

Unités d’enseignement	Nombre d’heures
Unité 1 : L’apparence physique comme moyen de communication	4 à 5 heures
Unité 2 : Les pratiques personnelles et les produits qui favorisent le mieux-être	4 à 5 heures
Unité 3 : Un programme de santé et de sécurité	4 à 5 heures
Unité 4 : Le code d’éthique professionnelle en salon de coiffure	4 à 5 heures
Unité 5 : Les dossiers des clients	4 à 5 heures
Unité 6 : Les mesures d’hygiène et de prévention des infections en salon de coiffure ou de beauté	4 à 5 heures

❖ Unité 1 : L’apparence physique comme moyen de communication

Remarque : Les enseignants doivent faire en sorte de présenter cette composante en portant une attention particulière aux réactions qu’elle pourrait susciter chez les élèves. L’enseignant ne veut pas encourager le jugement négatif de l’apparence physique des gens. Il pourrait y avoir une discussion au sujet de certains proverbes connus.

Par exemple :

« Il ne faut pas juger le sac à l’étiquette. » (Il ne faut pas juger en fonction des apparences.)

« Sous la crasse, la beauté s’y cache. » (La première impression que l’on porte sur une personne n’est pas nécessairement la bonne. Sous la carapace de quelqu’un peut se cacher une très belle personne.)

« Beauté sans bonté est comme vin éventé. » (La beauté ne vaut rien si la personne n’a pas de grandes qualités qui lui permettront d’aller au-delà de l’apparence.)

« Beauté n’est qu’une image fardée. » (La beauté que l’on voit n’est qu’une apparence. La beauté d’une personne ne se trouve pas qu’à l’extérieur.)

Dans cette unité, il sera question des principes de base de l’apparence physique. Pour débiter, il faut comprendre que l’apparence physique représente un mode de communication avec les autres. Le principe de l’apparence physique et personnelle sera défini et sera ensuite décrit selon divers points de vue, notamment ceux de la dimension culturelle et personnelle et du jugement des autres dans un contexte professionnel, scolaire ou autre. Ces définitions théoriques seront complétées par des explications plus pratiques de l’apparence physique. La présentation des éléments de l’hygiène personnelle soutenus par des soins de la peau, du visage, des cheveux et des ongles sera suivie d’une présentation des pratiques et des conditions qui influent sur la confiance en soi, les relations interpersonnelles et le sentiment de bien-être. Bref, cette unité a pour but de faire ressortir l’importance de l’apparence physique.

L’apparence personnelle

L’apparence personnelle est à la base de ce qui constitue l’image d’une personne. Cette image extérieure englobe l’apparence réelle du corps, la perception que l’on a de son corps et la perception qu’en ont les autres. Le corps et la façon dont il est habité donnent des informations

éloquentes sur la façon dont une personne se définit. Ces informations sont interprétées et analysées par la personne elle-même et par son entourage. Elles sont souvent influencées par des jugements préconçus qui nuisent à l'estime de soi et qui ne favorisent pas l'épanouissement. Plus particulièrement, l'approbation des autres est un facteur important de l'acquisition d'une saine confiance en soi. Cette approbation est en fait une sorte de barème de comparaison entre soi et les autres qui aide à se situer par rapport à eux. Plus une personne mûrit et se fait confiance, moins l'approbation des autres prend de l'importance.



© Dean Mitchell/Photos.com

L'interprétation de la beauté de son corps est souvent liée aux images stéréotypées qu'envoient la mode et les modèles de beauté présentés par la publicité. De plus, dans la majorité des cas, c'est à l'adolescence que commencent véritablement tous ces questionnements sur le corps et l'image. À l'amorce des transformations hormonales et corporelles, l'importance de son corps est au cœur de toutes les préoccupations. Le corps et l'image qu'il projette deviennent parfois une obsession. La confiance en soi, à cet âge, commence par le fait de se sentir bien dans sa peau. Car, même en ayant eu une enfance heureuse au cours de laquelle elle a été appuyée positivement, une personne qui ressent le jugement des autres sur ses différences physiques peut facilement perdre confiance en elle. Il faut parfois attendre l'âge de la maturité pour que la personne comprenne que si elle s'aime et s'accepte comme elle est, elle aura une meilleure image d'elle-même. La confiance en soi passe par l'acceptation de soi. Elle se traduit par une présence qui exprime le bien-être et l'assurance.

L'apparence personnelle selon différents points de vue

L'apparence personnelle réunit un ensemble de facteurs. Ces facteurs se divisent en quatre sortes d'influence principales, à savoir celles venant de soi-même, des autres dans son milieu personnel, de sa culture (ou de la société) et de la culture internationale. Chacune de ces quatre sortes d'influence comporte plusieurs éléments :

- soi-même : l'âge, les émotions, l'estime de soi, l'acceptation,
- les autres dans son milieu personnel : les relations interpersonnelles, les amis, la famille, le travail, l'école,
- sa culture (la société) : la publicité, la mode, les modes de communication, le milieu culturel, la religion,
- la culture internationale : les modes de communication, le milieu culturel, la religion.

Soi-même

L'apparence personnelle est ce que l'on voit d'un être humain. Au-delà de l'apparence physique, il y a différents aspects qui peuvent faire l'objet d'un travail sur soi pour atteindre un état de bien-être. Tout débute avec soi quand on est bien dans sa tête, se connaît, s'accepte et grandit. Ce n'est qu'avec l'âge qu'une personne ne s'efforce plus de correspondre à un idéal de beauté. À l'adolescence commence le temps de la séduction et de la longue transformation de l'enfant en adulte. C'est en se cherchant que l'on accomplit ce voyage vers l'âge adulte. Se chercher veut dire aussi trouver des modèles auxquels on s'identifie pour devenir un être nouveau, un être que l'on ne connaît pas encore. Cette quête de soi passe par plusieurs étapes et explorations qui mèneront à une bonne connaissance de soi-même et à une bonne estime de soi. Si, à l'âge adulte, le jugement des autres prend plus de place que son propre jugement, c'est qu'on n'a toujours pas acquis une bonne estime de soi.

Être bien dans sa peau veut dire aussi être bien dans son corps et en prendre bien soin, se laver quotidiennement, hydrater et nourrir sa peau, s'occuper de ses cheveux, de ses ongles et de ses dents, bien se nourrir et bien s'hydrater, faire régulièrement de l'exercice, se développer au niveau intellectuel, développer ses compétences techniques, évoluer au sein d'un groupe social, etc. Ces facteurs permettent de maintenir et de conserver une apparence personnelle saine. Par contre, il est tout à fait normal de connaître des hauts et des bas émotifs qui bouleversent cet équilibre de temps à autre. Habituellement, un retour à l'entretien de base rétablit l'équilibre et ramène le sentiment de bien-être général.

Les autres dans son milieu personnel

L'apparence personnelle est aussi le lien direct entre soi et les autres. Elle est en quelque sorte le véhicule, la carte professionnelle, le passeport, le moyen de communication le plus efficace et le plus direct que possède l'humain. Ce que les autres voient de quelqu'un est tout d'abord son corps, la couleur de sa peau, son sexe biologique, ses vêtements, son expression faciale, son port de tête, sa posture, son regard, les effets de ses soins esthétiques, etc. Tous ces éléments forment le début d'une communication avec le monde extérieur. Dès le premier regard, une analyse s'amorce et un jugement s'installe. Par la suite, s'il y a une communication accompagnée de paroles, une réévaluation de ce jugement se fait instantanément. Mieux l'interlocuteur connaîtra la personne, plus son jugement correspondra à l'essence même de la personne. La communication avec les autres passe par la connaissance et l'acceptation de soi et des autres.

Les relations avec les autres sont nombreuses et constantes, que ce soit à la maison, à l'épicerie, à l'école ou au travail. À mesure qu'un enfant grandit, les relations avec les autres prennent plus d'importance et de place dans sa vie. À l'adolescence, les relations et l'apparence physique sont le centre de son existence : « De quoi ai-je l'air? », « Est-ce qu'il m'aime? », « Qu'est-ce qu'on fait en fin de semaine? » Ces rencontres et ces expériences sociales jouent un rôle essentiel dans le développement personnel qui mènera au bien-être et à l'acceptation de soi à l'âge adulte. L'importance de l'apparence personnelle et des relations contribue au sentiment d'appartenance à un groupe, ce qui crée un contexte favorable au développement sain de la personnalité.

Sa culture (la société)

L'importance accordée à l'apparence physique et personnelle par la société est comme un moule qui influence chaque individu sans qu'il s'en rende trop compte. Aujourd'hui, des dimensions importantes de notre société s'appuient sur l'apparence physique personnelle. En témoignent l'omniprésence de la publicité, la quantité considérable de boutiques de mode, la présence tout aussi considérable des salons de beauté, de massage, d'esthétique et de coiffure ainsi que la consommation effrénée de produits d'hygiène personnelle. Bien paraître et être beau semblent être nos principales préoccupations. Par contre, il est important de différencier entre quelqu'un qui essaie d'avoir l'air « cool et branché » et quelqu'un dont l'apparence est soignée. Prendre soin de soi accroît le sentiment de confiance en soi, mais trop en faire en matière d'apparence pour se faire accepter des autres est un piège à éviter. Apprendre à être soi-même au sein de la société est le signe de quelqu'un qui affirme sa personnalité. Il va de soi que l'environnement, la religion et la culture influencent grandement tous les choix qu'une personne fait dans sa vie, mais il n'en demeure pas moins que cette personne a la responsabilité de faire des choix réfléchis qui se rapportent à ses véritables



© Hemera Technologies/Photos.com

besoins. Nous devons trier les informations qui nous parviennent et choisir de faire attention à celles qui nous aideront à nous accomplir.



© AlexMax/Photos.com

La culture internationale

Les peuples se distinguent par leur langue, leurs habitudes de vie, leur culture particulière, leur musique, leur style de vêtements, etc., mais en même temps, chaque être humain participe au grand tout que forme l'humanité. Par exemple, il se sert des mêmes moyens de communication, il consomme les mêmes produits culturels ou il pratique la même religion que les membres de plusieurs cultures autres que la sienne, et le sentiment que cela lui donne d'appartenir à la famille humaine tout entière constitue un autre ingrédient de la connaissance de soi qui se trouve au cœur de sa personne.

En conclusion, l'apparence personnelle est un élément important et déterminant dans la création de l'identité personnelle et de l'acquisition d'une bonne estime de soi. Il ne faut pas banaliser le fait que le soin que l'on prend de son apparence physique s'accompagne d'un investissement émotif et psychologique important. Ainsi, l'apparence a des effets directs sur les relations que nous entretenons avec les autres, que ce soit notre famille, notre cercle d'amis, nos collègues au travail ou les autres habitants de notre planète. Étant donné cette influence sur les autres, chacun d'entre nous a un rôle important à jouer dans le monde qui l'entoure. Plus il y a de personnes qui font de leur mieux pour être elles-mêmes, plus il y aura de modèles d'apparence positive à imiter.

Les habitudes et les conditions qui influencent l'apparence personnelle

Plusieurs facteurs, tant psychologiques ou émotionnels que physiques, influencent l'apparence personnelle. Lorsque le corps est bien soigné, bien nourri et bien oxygéné, il faut prendre soin des aspects psychologiques et émotifs. Si on veut que son apparence personnelle dégage la bienveillance et la sincérité, il faut d'abord répondre à plusieurs besoins humains.

Pour débiter, il sera principalement question de la confiance en soi, des relations interpersonnelles et du sentiment de bien-être.

La confiance en soi

La confiance se définit comme le sentiment de pouvoir se fier au comportement ou au jugement de quelqu'un. C'est un stimulant irremplaçable pour toute personne qui cherche à mener une vie heureuse et l'un des facteurs essentiels à une conduite humaine équilibrée.

Avoir confiance en soi, c'est d'abord et avant tout apprendre à se connaître, à croire en soi et en ses capacités. La confiance en soi est un sentiment qui se développe tout au long d'une vie. Le début de cet apprentissage se fait principalement avec les parents et la famille. Ensuite, à mesure que nous grandissons, nous l'approfondissons en compagnie de ses amis et en imitant des modèles adultes.

Normalement, à l'âge adulte, le sentiment de confiance en soi est plus fortement ancré, car les expériences vécues et les compétences développées aident à croire en son potentiel. Il est toutefois naturel et normal de ne pas avoir toujours totalement confiance en soi, chaque expérience vécue apportant de nouveaux défis et, de ce fait même, un territoire inconnu à explorer. Le sentiment de confiance peut naître seulement après que l'on a franchi les étapes

de la sécurité intérieure, de l'affirmation de ses besoins, du développement de ses compétences et de la reconnaissance des autres. La personne doit faire un travail d'introspection pour parvenir à être bien dans sa peau et donc, dans son corps. Les états psychologique et physique sont intimement liés et doivent tous deux faire l'objet de soins, d'où l'expression « une âme saine dans un corps sain ».

Les relations interpersonnelles

La relation est un rapport entre des choses ou des personnes. L'interrelation est une relation que l'on entretient avec plusieurs éléments ou membres d'un même ensemble ou groupe.

Chacune des relations que nous entretenons au cours de notre vie marque notre développement, qu'il s'agisse de relations que nous entretenons avec nos parents, notre famille, nos amis, nos enseignants, nos patrons, nos employés, des commis de magasin ou le facteur. L'ensemble de ces relations représente les interrelations que nous vivons jour après jour. Ces rencontres qui se succèdent au fil des jours, des mois et des années forment finalement un tout qui forme notre personnalité sur laquelle s'appuie notre apparence. Chacune de ces relations, qu'elle dure une minute ou plusieurs heures, influence chacun des participants à nos relations, et ce, à plusieurs niveaux et de façon mutuelle. Nos états émotifs, intellectuels et physiques et ceux des autres influencent la confiance que nous avons en nous-mêmes, celle que nous faisons aux autres et nos perceptions de nous-mêmes et des autres. Lors des échanges interpersonnels, les émotions viennent influencer l'ensemble des expressions corporelles telles que l'attitude, la gestuelle et la posture. L'intellect (le rationnel ou le mental) intervient dans le cadre des connaissances, de la logique et du raisonnement. L'apparence de la personne montre aux autres une partie de sa personnalité et ce qu'elle souhaite exprimer à son sujet.



© Dean Mitchell/Photos.com

En conclusion, vivre et comprendre ses états d'âme, accumuler des connaissances, acquérir des compétences et prendre soin de son apparence physique et vestimentaire sont des facteurs essentiels pour qui veut présenter une apparence personnelle saine et optimiser son sentiment de bien-être.

Le sentiment de bien-être

Le sentiment de bien-être se définit comme la sensation d'épanouissement, de confort et de satisfaction générale, tant du corps que de l'esprit. Il y a une distinction à faire entre le bonheur et le bien-être : l'état de bien-être sous-entend que le corps est un acteur actif dans le processus.

Le sentiment de bien-être est un sentiment auquel on parvient quand on a comblé les différents besoins qui interviennent dans le développement personnel, du point de vue de la santé physique aussi bien que psychologique ou encore émotionnelle. Pour ressentir cet état de bien-être, une personne doit avoir le sentiment de s'être réalisée, d'être en harmonie avec elle-même et les autres, d'être reconnue par les autres, de vivre des moments de plaisir, d'être autonome, etc. Plus ses besoins d'amour, de sécurité, d'épanouissement, de reconnaissance et de confiance sont comblés, plus on arrive à ressentir un fort sentiment de bien-être. Ce sentiment est l'un des sentiments les plus puissants et pousse à vouloir faire le bien autour de soi et à vouloir continuer de s'accomplir. Plus cet état est présent, plus l'apparence de la personne en sera transformée. Quand on dit à quelqu'un : « Tu as l'air d'aller bien, tu as l'air en forme... », cela traduit souvent le sentiment de bien-être qui se dégage de cette personne.

Le rapport entre l'importance de l'apparence personnelle et professionnelle et l'identité individuelle positive

Chaque fois qu'une personne établit une relation, une autre facette de sa personnalité ressort. Les multiples facettes de la personnalité, qui aident à s'adapter aux diverses situations de la vie, se rattachent à des rôles connus dont les principaux sont ceux de l'enfant, du frère ou de la sœur, du parent, de l'ami, de l'élève, de l'enseignant, de l'employé, du patron, etc. Chacun de ces rôles est influencé par des facteurs physiques, psychologiques et émotifs liés au développement des personnes qui interviennent dans les échanges entre elles et sont liés à un contexte. Par exemple, il faut tenir compte du milieu physique où se déroule l'interaction, du langage physique et vestimentaire, des attentes des deux parties qui prennent part à l'échange, des émotions déclenchées par l'entretien, de la confiance et de l'estime de soi, etc. L'ensemble de ces facteurs crée un contexte favorable ou non à l'échange entre deux ou plusieurs personnes. Ce contexte peut être positivement influencé si chacun prend soin de son apparence et estime qu'il est important d'être au meilleur de sa forme.



© Photos.com

Si un adolescent s'adresse à un enseignant, il n'aura pas la même attitude qu'un adolescent du même âge qui s'adresse à son père qui est enseignant. Probablement que dans le premier cas, l'adolescent sera poli et se présentera bien, et que dans le second cas, l'adolescent risque de laisser un peu de côté les règles de la politesse et d'être moins soigné de sa personne. Cela est normal, le rôle en question n'est pas le même, et cela, même s'il s'agit du même adulte. De plus, cet adulte ne répondra pas aux deux adolescents de la même façon. Il y a donc, dans l'univers personnel et professionnel, des distinctions importantes à faire. Pour vivre en société, il faut faire preuve de savoir-vivre et respecter les bonnes manières, mais il faut également avoir une certaine conscience de soi et des autres quand on doit effectuer certains choix.

Dans le contexte personnel, il est important d'avoir une apparence soignée, elle joue un rôle dans la confiance en soi, dans les relations amicales et dans le sentiment de bien-être que l'on cherche à atteindre. Dans le contexte professionnel, il est impératif de répondre aux attentes du milieu professionnel, car les services offerts, la réputation de l'entreprise et la satisfaction des clients y sont directement liés. Que penser du médecin qui dit à un patient qu'il est trop fatigué pour répondre à ses questions? Ou encore, d'une esthéticienne qui a les ongles sales? Dans un cas comme dans l'autre, la personne qui a besoin d'aide ne peut plus faire confiance au professionnel auquel elle s'est adressée et ne peut pas continuer à la respecter. Une mauvaise impression circule plus rapidement qu'une bonne réputation qui est longue à acquérir dans le domaine professionnel.

L'importance de prendre soin de son apparence physique, de sa santé émotionnelle et de son développement personnel est intimement liée à l'apparence professionnelle. En plus d'être heureuse dans son travail, l'individu soigné de sa personne sera bien dans sa peau, les deux sphères personnelle et professionnelle de sa vie étant équilibrées.

❖ Unité 2 : Les pratiques personnelles et les produits qui favorisent le mieux-être

À noter : Les enseignants doivent s'assurer de présenter cette unité en portant une attention particulière à la réalité de leurs élèves.

Pour arriver à présenter une apparence personnelle positive, il existe des recettes utiles telles que prendre soin de son corps et bien soigner sa santé. Plusieurs parties du corps requièrent des soins particuliers, comme la peau, le visage, les cheveux, les mains, les pieds, les ongles et les dents. Voici une description des soins appropriés à apporter.

LA PEAU

La peau est l'organe le plus étendu du corps humain. Elle est en quelque sorte le miroir de ce qui se passe à l'intérieur du corps. Prendre soin de sa peau, c'est lui offrir un moyen de bien se protéger des éléments extérieurs et de ressentir un sentiment de bien-être général. Une peau en santé peut être synonyme d'une personne en santé.

Voir l'**annexe C-1**

Comment en prendre soin

Premièrement, il est important de laver régulièrement la peau de tout le corps avec un savon doux pour enlever l'accumulation de sébum et les poussières de la journée. Le savon est un dégraissant, il enlève les saletés sans briser la peau. Il est donc important de choisir un savon approprié. Il existe aussi des savons surgras et des « savons sans savon » qui peuvent être utilisés pour les peaux plus sensibles, car l'utilisation d'un savon fort qui enlève en profondeur le sébum fait travailler intensément les glandes sébacées qui produisent alors encore plus de sébum pour compenser ce qu'elles ont perdu.

Le savon s'utilise mouillé, soit dans le bain ou sous la douche soit avec une débarbouillette humide sans tremper complètement le corps dans l'eau. Le savon peut s'utiliser avec une débarbouillette, un gant de toilette ou avec les mains directement sur le corps. Il est aussi possible d'enlever les peaux mortes du corps plus en profondeur en utilisant un gant de toilette, un luffa, une brosse pour le corps ou une pierre ponce. Une fois débarrassé des saletés et des cellules mortes de la peau, le corps est prêt à être massé avec un hydratant à la sortie du bain ou de la douche.

Quand on se lave, il ne faut pas oublier les principales zones des glandes sudoripares (sueur), surtout à l'adolescence et à l'âge adulte. Les mauvaises odeurs proviennent surtout des glandes sudoripares à sécrétion apocrine qui se développent à la puberté. Ces glandes sécrètent la sueur qui contient des lipides et des protéines, dont les phéromones. Au contact de l'oxygène, les bactéries se développent dans cette sueur et provoquent les mauvaises odeurs. Les zones à ne pas négliger sont principalement les aisselles et les parties intimes (pour les filles particulièrement sensibles et sujettes aux infections, il faut éviter les savons dans cette région). Pour certaines personnes, il est recommandé d'enlever certains poils pour diminuer les odeurs fortes, vu que ces glandes sécrètent la sueur par le follicule pileux. Se laver régulièrement aide à maintenir une bonne hygiène et une bonne odeur corporelle.

Effectuer un massage en se lavant favorise la circulation sanguine, donc la régénérescence des cellules. De plus, les massages des zones à cellulite naissante peuvent aider à la ralentir ou même à l'enrayer. Prendre le temps de faire sa toilette comme il faut crée un sentiment de détente et de bien-être, ainsi qu'un temps de pause dans la journée.

Quand on prend une douche, il est conseillé de faire suivre l'eau chaude d'un jet d'eau froide pour bien refermer les pores dilatés de la peau. Cette étape aide à garder une peau ferme. Quand on sort de l'eau, il est très important de s'essuyer en tapotant le corps pour sécher l'eau et non de le frotter pour ne pas l'irriter. L'eau qui s'évapore du corps assèche la peau. La dernière étape consiste à hydrater la peau en sortant du bain ou de la douche, ce qui améliore l'effet hydratant des crèmes et des lotions. L'application d'une bonne crème, d'une huile riche ou d'un beurre de karité aide à garder une peau souple et hydratée. De plus, une hydratation riche en gras et en vitamines peut aider à prévenir les vergetures qui surviennent lors des poussées de croissance, lors de la grossesse et des prises et pertes subites importantes de poids. Ces soins aident à garder l'élasticité de la peau et empêchent que les fibres élastiques ne se cassent. Bref, il n'y a que des avantages à se laver et à s'hydrater quotidiennement.

Les odeurs corporelles

Éviter les odeurs corporelles est un signe de politesse et de savoir-vivre en société. En plus du bain, de la douche et de l'hydratation, il existe d'autres moyens pour combattre les odeurs corporelles aigres ou acides qui sont loin d'être agréables. Par exemple, on peut acheter des déodorants, des antisudorifiques, des poudres, etc. Mais ces produits ne sont pas tous bons pour la peau. Il faut donc les choisir avec soin et tenir compte de leurs ingrédients.

Il est aussi important d'incorporer à son quotidien certains facteurs qui aident à diminuer les odeurs corporelles : bien manger et bien digérer, s'hydrater en buvant beaucoup d'eau, éliminer les toxines en faisant de l'exercice physique, éliminer les bactéries à la surface de la peau avec des produits antiseptiques (savon antiseptique, alcool, vinaigre, etc.), assécher à l'aide de poudres de talc ou de bicarbonate les zones humides qui ont tendance à sentir mauvais, utiliser des déodorants antibactériens (plusieurs personnes préfèrent les produits naturels à ceux du commerce qui sont parfois trop agressifs pour la peau). Transpirer est un phénomène tout à fait normal et il est même bénéfique pour l'organisme, mais il faut surveiller l'odeur que dégage la transpiration; c'est pourquoi il est important de prendre soin de soi et d'acquérir de bonnes habitudes de vie.

LES POILS

Les poils sont des phanères, des structures construites par la peau qui servent à nous protéger. Les poils, les ongles et les cheveux en font partie. L'épilation est l'action d'enlever les poils du corps, surtout pour des raisons esthétiques, de confort ou d'hygiène. Il existe différentes manières d'ôter les poils du corps : il y a des façons permanentes, semi-permanentes et temporaires.

Voir l'annexe C-2

Les méthodes permanentes d'épilation sont le laser et l'électrolyse. Ces méthodes sont souvent plus coûteuses, nécessitent plusieurs séances et peuvent parfois être douloureuses. Il faut faire appel à des appareils spécialisés ou à des technologies avancées lors de leur application. En général, ces méthodes sont d'une efficacité permanente et conviennent à tous les types de peau.

Les procédés d'épilation semi-permanents consistent principalement en l'application de cires épilatoires (froides, tièdes et chaudes), l'épilation au sucre et la méthode de l'épilateur électrique. Ces méthodes sont utilisées chaque fois que les poils repoussent (de 3 ou 4 mm), à des intervalles de deux à quatre semaines. Quand le bulbe du poil est arraché, cela amoindrit sa force et, à chaque utilisation, la repousse des poils se fait plus lentement, plus faiblement et moins douloureusement.

Les principales méthodes d'épilation temporaires sont le rasage et l'emploi de crème dépilatoire. Ces procédés permettent de couper le poil à la surface de la peau de sorte à laisser vivant le bulbe, ce qui fait repousser le poil plus fortement et plus rapidement. Ces méthodes sont indolores, rapides et peu coûteuses.

Dans notre société qui prône une belle image du corps, l'idéal de beauté est souvent imberbe et sans poils. Enlever les poils visibles du corps devient souvent un incontournable pour qui veut correspondre au modèle vanté par les publicités. La majorité des métiers qui font intervenir des relations avec le public et les métiers de l'esthétique nécessitent que l'on élimine tous les poils disgracieux.

LES CHEVEUX

Entretenir ses cheveux permet de les garder en bonne santé, protège la tête du froid et du soleil et permet de réguler la température. Dans le monde d'aujourd'hui, avoir une belle chevelure, une belle couleur de cheveux, une coupe à la mode et une manière branchée de se coiffer sert à rehausser l'apparence personnelle. Une belle chevelure signifie que la personne prend soin d'elle-même. Pour entretenir ses cheveux, il faut commencer par la base : il faut les laver, les hydrater, les brosser et en couper les pointes. Il existe plusieurs autres soins disponibles sur le marché, mais l'essentiel est de préserver une apparence saine.

Mode d'emploi pour un lavage de base des cheveux

La première étape pour entretenir de façon adéquate ses cheveux consiste à les laver avec un shampoing adapté. Il est avantageux de choisir un shampoing doux, pas trop agressif. Le cuir chevelu est semblable au type de peau; par conséquent, si la peau du corps et du visage est sensible, le cuir chevelu le sera lui aussi. Certains shampoings sont trop forts, il est donc recommandé de magasiner et de choisir un shampoing dans un centre spécialisé en soins du cheveu et de la peau.

Pour choisir un shampoing, il faut tenir compte de son type de cheveux : gras, secs, frisés, normaux, teints, etc. Ensuite, il faut songer à l'endroit où l'on vit (ville, pollution, etc.), à ses habitudes de vie (sport, piscine, travail extérieur, etc.) et aux traitements que l'on fait subir aux cheveux (coloration ou permanente). Une fois l'analyse des besoins de la chevelure complétée, il reste, pour déterminer le genre de soins à apporter, à définir l'effet que l'on souhaite obtenir : volume, renforcement, hydratation, longue tenue de la coloration, frisettes, etc. Quand on a trouvé une réponse à toutes ces questions, il est temps de faire une synthèse des informations. Pour réussir à faire un choix adapté, il est possible d'utiliser plus d'un seul shampoing en alternance selon le lavage, le mois ou la saison. Par exemple, une personne peut utiliser une fois sur deux un shampoing pour cheveux secs et une fois sur deux un shampoing pour cheveux frisés, ce qui combinera les deux effets, ou choisir en hiver un shampoing hydratant et en été, un shampoing qui favorisera l'aspect volume.

Une fois le shampoing choisi, il faut adopter la meilleure technique pour réaliser un shampoing efficace. Commencer en mouillant les cheveux abondamment à l'eau tiède. Appliquer une quantité de shampoing qui convient à la longueur des cheveux (à titre indicatif : une cuillerée à soupe pour des cheveux qui tombent aux épaules). Il suffit ensuite d'étendre le shampoing de la racine vers les pointes, en massant doucement avec des gestes circulaires du bout des doigts. Un léger massage du cuir chevelu favorise une meilleure circulation sanguine et déloge les peaux mortes, le gras et les saletés. Il n'est souvent pas



© Jupiterimages/Photos.com

nécessaire de faire deux shampoings. Si les cheveux ne sont pas excessivement sales, un seul suffit largement. Il faut rincer abondamment pour être certain qu'il ne reste pas de résidus de savon. Un rinçage à l'eau fraîche aide à refermer les écailles des cheveux et à les rendre plus brillants. À la suite du lavage et du rinçage, il est conseillé à une personne qui a une chevelure abondante d'appliquer un revitalisant pour nourrir les cheveux et pouvoir les démêler plus facilement. Il s'agit d'appliquer une noisette du produit et de masser seulement les pointes à l'eau tiède, car le revitalisant risque de boucher les pores du cuir chevelu et d'alourdir les cheveux. Il est préférable de choisir un revitalisant de la même marque que le shampoing, car les deux produits sont conçus pour se compléter. Ensuite, il faut rincer abondamment et terminer par un jet d'eau fraîche.

À la sortie de la douche, il est conseillé de s'essuyer les cheveux avec une serviette propre et sèche en exerçant de petites pressions et sans les frotter durement. Ensuite, on peut démêler la chevelure avec un peigne et sécher les cheveux à l'aide d'un séchoir électrique, mais il faut faire attention à la chaleur excessive pour ne pas les abîmer. On peut également laisser sécher les cheveux naturellement.

Voir les **annexes C-4 et C-5**

La fréquence du lavage des cheveux varie selon l'individu, mais si les cheveux sont lavés trop fréquemment, ils s'assècheront plus vite et le cuir chevelu produira plus de sébum, ce qui l'irritera. Un shampoing qui mousse beaucoup peut parfois contenir trop d'ingrédients détersifs qui diminuent la protection naturelle des cheveux. Il faut donc choisir le rythme de lavage en fonction de ses besoins.

Brossage des cheveux

Il est recommandé de choisir et d'utiliser une bonne brosse et/ou un bon peigne. Le brossage régulier des cheveux aide à étendre le gras naturel à l'ensemble de la chevelure, ce qui protège les cheveux et les hydrate naturellement. Il permet d'éliminer certaines saletés et il favorise la circulation sanguine du cuir chevelu, ce qui irrigue et nourrit la racine des cheveux. Le brossage sert aussi à démêler les nœuds des cheveux, facilite la coiffure et aide à lustrer les cheveux. Souvent, la brosse est utilisée au quotidien pour les brossages à sec tandis que le peigne sert à démêler les cheveux à la suite d'un lavage.

Comment choisir des brosses et des peignes adaptés à son type de cheveux

Les brosses se présentent sous différentes formes et elles sont munies de différents types de poils. Il existe sur le marché des brosses à poils de sanglier (excellentes), à poils en nylon (très bonnes), à picots en plastique souple (bonnes) et à picots métalliques (à éviter). Ensuite, il faut choisir la brosse en fonction de son type de chevelure : raide et longue (brosse plate et large, avec poils de sanglier ou en nylon), frisée ou ondulée (brosse ronde et poils de sanglier ou en nylon), épaisse (brosse souple et plate et à longs picots en nylon), fine et sensible (brosse en soie naturelle).

Voir l'**annexe C-3**

Pour les peignes, il y a principalement les peignes démêloirs (à dents écartées), les peignes à tige (à petites dents, munis d'une tige pour séparer les cheveux), les peignes à crêper (munis de petites dents alternées avec de plus longues pour donner du volume), les peignes de coiffeur (moitié dents serrées et moitié dents larges). Les peignes servent surtout à démêler les cheveux mouillés, à donner du volume aux cheveux secs, à coiffer les cheveux courts, à séparer les cheveux pour des soins ou des coiffures ou à les couper.

Peu importe la brosse ou le peigne utilisés, il est important d'enlever les cheveux qui s'y sont déposés et de les laver régulièrement avec du savon ou un désinfectant si les cheveux ont des problèmes ou une maladie. C'est une question d'hygiène, de même qu'il est recommandé de ne pas prêter son matériel de soins corporels qui entre en contact direct avec le corps.

Couper les pointes des cheveux

Les cheveux poussent à une vitesse constante, soit d'environ 1 cm par mois. Il peut être bon de couper la pointe des cheveux tous les deux mois pour enlever les pointes fourchues. Cela aide à donner du volume aux cheveux, à les démêler et à leur donner une meilleure apparence.

Autres produits

Il existe d'autres produits de soins capillaires : des masques, des crèmes hydratantes, des traitements spéciaux, des pommades, des cires, du gel, du fixatif, etc. On trouve également plusieurs appareils pour les aplatir, les friser et leur donner du volume. À chacun de déterminer combien de temps, d'énergie et d'argent il veut investir dans ces soins. Plusieurs solutions de rechange et trucs maison sont aussi disponibles dans des livres et sur Internet. Il faut s'informer et vérifier ses sources avant de les tester.

LE VISAGE

Le visage est la partie de la peau qui est le plus en vue et, de ce fait même, il est le plus exposé aux intempéries et à la pollution. Prendre soin de son visage contribue à son sentiment de bien-être. À l'exclusion du maquillage et du démaquillage, voici quelques bonnes façons de prendre soin de son visage. On doit d'abord définir son type de peau, qu'elle soit normale, mixte, sèche, grasse ou sensible. Il faut ensuite nettoyer, tonifier et hydrater le visage.

Le rôle du produit de nettoyage est d'enlever le sébum accumulé sans pour autant l'enlever trop en profondeur, parce que cela fait travailler davantage les glandes sébacées qui finissent par produire encore plus de sébum pour compenser les pertes encourues. Il faut bien nettoyer le visage matin et soir pour enlever tout le sébum accumulé, les peaux mortes, la transpiration, les grains de poussière, etc.

L'utilisation du produit nettoyant se fait à l'aide d'un léger massage de la peau du visage avec les doigts ou un disque en coton. Il est important de respecter certaines règles : toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, faire attention à la peau du contour des yeux, ne pas oublier le cou et ne jamais frotter la peau trop vivement. Il faut rincer suffisamment la peau du visage avec de l'eau (certaines personnes utilisent de l'eau minéralisée) dans une débarbouillette, un disque en coton ou simplement les mains. Ensuite, il faut essuyer doucement le visage avec une serviette douce en tapotant, sans frotter.



© George Doyle/Photos.com

Le rôle de la lotion tonique est de compléter le nettoyage en assurant l'élimination des résidus des produits nettoyants et des saletés, en enrichissant la peau avec des vitamines, des minéraux et des agents actifs, en resserrant les pores dilatés, en équilibrant le pH de la peau à la suite du nettoyage, en l'apaisant et en la préparant à recevoir les soins hydratants.

L'utilisation de la lotion tonique se fait normalement en imbibant de lotion un disque en coton et en le passant sur la peau du visage comme pour le nettoyage. Il faut toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, faire attention à la peau mince du contour des yeux et n'oublier ni le cou, ni le décolleté. Ces soins doivent être exécutés avec douceur.

Le rôle de l'hydratant est de rendre à la peau son hydratation naturelle et de la nourrir par de bons agents actifs tels que des gras, des vitamines, des minéraux, etc.

Voir les **annexes C-6 à C-8**

Il est conseillé d'appliquer une noisette de crème sur les deux joues, de masser légèrement le visage avec les mains comme pour le nettoyage, de toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, de faire attention à la peau du contour mince des yeux et de ne pas oublier le cou et le décolleté. Ces soins doivent être exécutés avec douceur.

Il existe aussi d'autres produits qui perfectionnent les soins du visage comme les masques, les gommages et les exfoliants. À chacun de choisir ses soins en fonction de ses besoins.

LES MAINS

Les mains sont souvent agressées, encore plus que le visage, car elles sont soumises à toutes sortes d'intempéries, de polluants, de chocs thermiques et de lavages agressifs ou fréquents. Sur les mains, il peut y avoir des gerçures, des crevasses ou des fissures, et elles peuvent être sèches et déshydratées. La prévention est donc importante pour assurer la santé des mains.

Il faut garder la peau des mains saine, car parfois lorsque les mains sont trop sèches, il peut survenir des complications telles que l'exéma.

Pour prendre soin de ses mains, il est conseillé de les protéger en tout temps. Le fait de porter des gants est un bon moyen de les protéger quand on effectue des tâches ménagères, en sortant dans le froid, au moment de faire le jardin ou lorsqu'on travaille avec des matières irritantes ou déshydratantes comme l'argile ou le plâtre. Il est également important d'hydrater ses mains plusieurs fois par jour avec des crèmes hydratantes, protectrices et réparatrices de bonne qualité. Il existe aussi des spécialistes de soins des mains. Pour un résultat plus soutenu, il est aussi conseillé d'appliquer des huiles hyperhydratantes et de porter des gants de coton toute la nuit. Cette méthode refait une beauté aux mains en peu de temps.

Note : Quand il est question des mains, il est important de souligner le fait que de nombreuses bactéries sont présentes à la surface des mains en raison des multiples manipulations qu'elles accomplissent tous les jours. Il est donc impératif pour sa santé et celle des autres de les laver souvent avec des savons à main ou des savons liquides. Se laver correctement les mains peut véritablement aider à diminuer les risques de transmission de certaines maladies. En raison des lavages fréquents, en plus de toutes les autres tâches qui agressent la peau des mains, il est très important d'hydrater les mains à la suite de chaque lavage, des coudes jusqu'au bout des doigts.

LES ONGLES

Les ongles sont la plaque cornée qui pousse au bout des doigts et des orteils. Ils servent à protéger le bout des doigts, à nous défendre, à nous aider à être plus efficaces quand nous manipulons des objets et que nous effectuons des travaux manuels. Les ongles sont des phanères comme les cheveux, les cils, les sourcils et les poils. L'ongle est implanté dans la peau et pousse continuellement. Son aspect est généralement blanc translucide, brillant et strié sur la longueur, et il est d'une dureté et d'une épaisseur très variables selon les individus.

Voir l'**annexe C-9**



© Thinkstock/Photos.com

Les ongles peuvent refléter notre état de santé globale. Pour bien entretenir ses ongles, il est conseillé de les couper avec un coupe-ongle et les limer avec une lime douce et molle. Pour les couper, il faut commencer par le centre puis arrondir légèrement les côtés. Il ne faut pas les couper trop court, car cela peut causer des problèmes d'ongles incarnés. Le limage aide à lisser le bout de l'ongle pour qu'il soit moins tranchant et qu'il n'accroche pas. Des ongles bien taillés et lissés sont moins irritants pour la peau grattée à cause des démangeaisons cutanées.

Les ongles doivent être lavés et hydratés comme les cheveux. Le lavage se fait en même temps que le lavage des mains. Il est conseillé de passer sous l'ongle un bâtonnet spécialement conçu pour déloger les saletés qui peuvent propager des bactéries et des microbes. Il ne faut pas enlever la peau du contour du dessus de l'ongle qui sert à protéger ce dernier des infections et des champignons. Les ongles peuvent aussi être insuffisamment hydratés, mais la vitamine E peut remédier à ce problème. Les soins des mains aident souvent à maintenir les ongles en bonne santé.

Note : La pose d'ongles synthétiques présente plusieurs avantages. Ces ongles sont tous identiques et égaux, et l'ensemble qu'ils forment est joli à voir. En revanche, ils peuvent briser les ongles naturels, les amincir ou les rendre mous et cassants. À long terme, cette pratique peut nuire à la santé des ongles. Si l'on désire vraiment posséder de faux ongles, il est conseillé de les porter pendant une à deux semaines et puis de les enlever pour permettre aux ongles naturels de se régénérer en attendant la prochaine pose d'ongles synthétiques. Le vernis, pour sa part, empêche l'oxygénation naturelle qui fragilise l'ongle. Il existe cependant des vernis qui traitent les ongles tout en permettant de mieux faire adhérer le vernis de couleur. Ces vernis-là protègent les ongles contre les cassures, le dédoublement ou le jaunissement.

Il est toutefois conseillé de bien se renseigner à propos des ongles synthétiques pour ne pas abîmer ses ongles.

LES DENTS

Avoir des dents, des gencives et une haleine saines est un signe important de bonne santé et d'une belle apparence personnelle. Il est donc important d'avoir une bonne hygiène dentaire. La meilleure manière de s'y prendre consiste à passer la soie dentaire entre chaque dent régulièrement, à se brosser les dents tous les jours, idéalement après chaque repas, et à consulter son dentiste au moins une fois par an.

Voir l'**annexe C-10**

La soie dentaire

L'utilisation de la soie dentaire est indispensable à une bonne hygiène dentaire. Les parois des dents que la brosse à dents ne peut pas atteindre correspondent au tiers de la surface des dents. En ne prenant pas soin de ces interstices, on crée des conditions favorables aux caries. Il est donc conseillé de commencer par l'usage de la soie dentaire et de poursuivre en se brossant les dents afin de minimiser les risques de caries dentaires.

Voici comment bien utiliser la soie dentaire : prendre une longueur de fil de soie équivalente à la longueur allant de la main jusqu'à l'épaule, l'enrouler autour des deux majeurs en laissant entre les deux doigts la mesure d'une main. Ensuite, faire descendre le fil dans les espaces entre les dents, d'abord contre celle de gauche et ensuite, celle de droite. Il ne faut pas oublier l'arrière des molaires. Lorsque le fil est souillé de particules de nourriture, le déplacer en déroulant un peu d'un doigt et en l'enroulant autour de l'autre doigt. Continuer jusqu'à ce que chaque interstice soit nettoyé. De légers saignements des gencives peuvent survenir au début de l'utilisation de la soie. En entretenant ses dents quotidiennement avec la soie dentaire, on remarquera que ces saignements cesseront rapidement. Dans le cas contraire, il faut consulter un dentiste.

Le brossage des dents

Le brossage des dents aide à prévenir la carie, les maladies des gencives et la plaque dentaire. Pour un bon brossage, il n'est pas nécessaire de brosser les dents en exerçant de fortes pressions, il faut surtout être minutieux et ordonné dans sa manière de procéder. Un brossage devrait durer entre deux et trois minutes et se faire avec une brosse à dents à poils souples et arrondis. Selon l'Association dentaire canadienne (ADC), les brosses à dents devraient être remplacées tous les trois mois. Il est aussi recommandé d'utiliser un dentifrice qui élimine les bactéries et la plaque.

Voici comment bien se brosser les dents : mouiller la brosse à dents à l'eau froide, appliquer un peu de dentifrice sur la brosse et brosser en effectuant des mouvements de demi-cercle de la base des gencives vers le haut de la dent. Brosser chaque dent, à l'intérieur et à l'extérieur au minimum cinq fois chacune. Ensuite, brosser le dessus des dents toujours cinq fois chacune. Ne pas oublier l'arrière des molaires ainsi que la langue. À la suite du brossage, il est possible d'utiliser un rince-bouche qui permet d'éliminer la plaque dentaire et les bactéries présentes dans la bouche.



© mocker_bat/Photos.com

Avoir une bonne hygiène buccale est aussi important que prendre soin de ses odeurs corporelles. C'est un signe de politesse, de savoir-vivre en société et de respect pour les gens qui nous entourent. Du point de vue personnel, cette forme d'hygiène est importante pour la santé physique et psychologique (confiance en soi), alors que du point de vue professionnel, elle est importante quand on travaille avec le public et dans l'esthétique. Prendre soin de sa bouche et de ses dents est important pour soi et pour les autres.

En conclusion, prendre soin des parties visibles du corps telles que la peau, le visage, les poils, les cheveux, les mains, les ongles et les dents est une manière d'atteindre plus facilement un état de bien-être général et, de ce fait même, de présenter une apparence personnelle et professionnelle soignée.

Autres éléments du mieux-être comme la posture, l'exercice physique, le repos et la nutrition

Le mieux-être est un état de confort général et de satisfaction des besoins généraux du corps et de l'esprit. Pour améliorer son état de mieux-être physique, il y a différentes méthodes : prendre soin de sa posture, faire des exercices physiques, prendre du repos et bien se nourrir. Ce sont des manières concrètes de combler les besoins physiques du corps. Ces éléments permettent d'avoir une apparence personnelle saine et de rester en bonne santé.

LA POSTURE

La posture est le maintien et la position du corps ou d'une de ses parties dans l'espace qui l'entoure. Au cours d'une vie, chacun adopte des postures qui semblent lui convenir, mais qui parfois peuvent être néfastes pour la santé du corps et de l'esprit. Une mauvaise posture adoptée depuis longtemps peut être difficile à changer. Il est donc important de prendre de bonnes habitudes pour adopter une posture adéquate, et ce, le plus tôt possible. Une bonne posture favorise le sommeil, la digestion et la respiration, elle permet d'éviter les maux chroniques de dos et de tête et elle aide à diminuer le niveau de stress physique. De plus, choisir une bonne posture en tout temps se traduit par un port de tête qui favorise la confiance en soi.

Voir les **annexes C-11.1 à C-11.3**

La meilleure façon de réussir à adopter une bonne posture consiste à y penser fréquemment afin de rectifier sa position, de développer les muscles en vue d'un bon maintien, de prendre le temps d'observer sa posture en position assise et quand on est debout ou couchée, et de se questionner souvent sur la position du corps et l'alignement de la colonne vertébrale. Certaines personnes peuvent avoir besoin de consulter un spécialiste qui peut les aider à réajuster le corps tel qu'un chiropraticien, un physiothérapeute ou un médecin.

En conclusion, une bonne posture permet de tonifier les muscles liés au bon maintien du corps et de promouvoir l'état de mieux-être. De plus, elle améliore l'apparence personnelle et professionnelle en permettant de dégager un sentiment de bien-être et de confiance en soi.

Voici des conseils généraux pour avoir une bonne posture en étant debout, assis ou couché :

Position debout

Lorsqu'une personne travaille debout ou demeure longtemps debout dans la même position, il est important de respecter des conseils de base pour éviter des problèmes liés à la posture.

- Garder la même distance entre les pieds que celle entre les épaules.
- Garder les genoux légèrement fléchis.
- Les oreilles, les épaules, les hanches et les chevilles devraient former une ligne verticale.

Position assise

Lorsqu'une personne travaille assise ou demeure longtemps assise dans une même position, il est important de respecter les conseils de base pour éviter des problèmes liés à la posture.

- Si la personne effectue son travail en étant assise sur une chaise, la chaise devrait posséder un dossier qui lui supporte la colonne vertébrale.
- Elle doit garder les pieds à plat au sol et si la chaise ne se règle pas, prendre un marchepied.
- Elle doit garder la même distance entre les hanches, les genoux et les chevilles que celle qu'il y a entre les épaules.

- Elle doit garder la tête dans l'alignement de la colonne vertébrale en travaillant.
- Son bras et son avant-bras doivent former un angle entre 90 et 120 degrés.
- Elle doit garder les poignets alignés sur les avant-bras.
- Elle doit penser régulièrement à détendre les épaules et le cou.
- Elle doit changer souvent de position pour se détendre les muscles.

Position couchée

- L'oreiller doit supporter la tête et les épaules de manière à ce que la colonne vertébrale soit dans l'alignement du cou.
- Pour réduire la tension dans le dos, on peut dormir sur le dos en plaçant un oreiller sous les genoux.
- Pour réduire la tension dans le bas du dos, dormir sur le côté en plaçant un oreiller entre les genoux.
- Il faut éviter de dormir sur le ventre ou avec les bras au-dessus de la tête.

L'EXERCICE PHYSIQUE

L'exercice physique désigne tout type d'activité physique pratiquée pour développer ou conserver la forme physique et la santé en général¹.

Près de la moitié du corps humain est constitué de muscles et de mécanismes servant à se mouvoir. Le corps est conçu pour dépenser l'énergie fournie par une saine alimentation. Les muscles augmentent de taille chaque fois qu'ils sont sollicités par l'effort et ils s'adaptent au travail que l'on attend d'eux quotidiennement. Faire de l'exercice est un excellent moyen de prendre soin de sa personne. Des activités régulières demandant au cœur et aux muscles un effort soutenu augmentent la sensation de bien-être, car les bienfaits de l'exercice sont nombreux. En effet, l'exercice contribue au développement musculaire harmonieux, permet de lutter contre l'ankylose et l'ostéoporose, brûle l'excès de graisses et de sucre qui encombre l'organisme, aide à réduire le surpoids en remplaçant une partie de la masse adipeuse (grasse) par une masse musculaire de qualité, abaisse le taux du mauvais cholestérol et augmente le taux du bon (celui qui protège les artères), augmente le débit cardiaque et régularise la tension artérielle, augmente la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons, assure un bon drainage des sécrétions et permet de lutter contre l'obstruction nasale, assure un meilleur équilibre nerveux, aide à gérer le stress, facilite le sommeil et stimule le système immunitaire.

Pour obtenir un état de bien-être au quotidien, la fréquence et le genre d'exercice pratiqué sont des éléments clés. Certains exercices ne sont pas bénéfiques pour la santé, par exemple les exercices brusques, statiques et qui nécessitent une grande force musculaire subite. Il est préférable de prioriser des formes d'exercices qui requièrent de l'endurance physique, qui sollicitent des efforts modérés de plus longue durée et qui sont pratiqués régulièrement, en moyenne trois fois par semaine.



© Photos.com

Pour pouvoir réaliser sainement un exercice, il faut qu'il se déroule en condition d'aérobie, c'est-à-dire que la respiration doit rester régulière. Il n'est pas souhaitable de perdre haleine lors d'un exercice. L'exercice doit être aussi accompli par étapes progressives. Il est conseillé de commencer doucement et d'augmenter l'effort selon sa capacité individuelle, de privilégier

¹ « Pourquoi l'exercice est essentiel à la santé », *Ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario*, mhp.gov.on.ca/fr/active-living/exercice.asp.

l'endurance qui demande un effort soutenu, constant et régulier. L'exercice devient véritablement profitable à long terme. La marche rapide, la marche de montagne, les randonnées, la course (jogging), la natation, le vélo, les exercices au solo sont des activités physiques qui permettent de joindre l'utile à l'agréable. La majorité des gens pratiquent des exercices par plaisir et par souci de rester en bonne santé plutôt que de participer à des sports de compétition de haut niveau qui se pratiquent sous la supervision d'entraîneurs spécialisés.

Prendre plaisir à la pratique d'un sport ou d'une activité physique est indissociable d'un état de mieux-être. Il est bien mieux d'insérer des périodes d'exercice, aussi brèves soient-elles, dans une journée que de ne faire aucun exercice faute de temps. On peut marcher pour aller à l'école ou au travail au lieu de prendre l'autobus ou la voiture, c'est non seulement une manière agréable de rester en forme, mais aussi une occasion de mettre de l'ordre dans ses idées. Faire des étirements en regardant un film permet d'entretenir sa force et sa souplesse. Bref, insérer des activités sportives à son horaire est avantageux pour tous et permet une meilleure santé psychologique et physique, et donc un état de mieux-être.

LA NUTRITION

La nutrition est le processus par lequel un être vivant transforme des aliments pour assurer son fonctionnement. L'hydratation est l'absorption d'eau par un être vivant (par la consommation de liquides ou de nourriture).

Voir les **annexes C-12.1 à C-12.3**

Une saine alimentation et une hydratation suffisantes sont des composantes primordiales de la santé et du mieux-être. La nourriture et l'eau sont l'équivalent pour le corps humain du carburant pour les automobiles. C'est l'essence qui fournit l'énergie, les vitamines, les minéraux, les sucres, les gras et les protéines à l'ensemble de l'organisme pour lui permettre de fournir le meilleur de ses capacités.

Pour être saine, une alimentation doit être équilibrée et variée. Il ne suffit pas, pour bien se nourrir, de manger tout ce que l'on trouve sous la main. Idéalement, nos repas doivent comprendre des victuailles représentant les quatre principaux groupes alimentaires, soit les fruits et les légumes, les produits céréaliers, la viande et ses substituts et les produits laitiers. Il est préférable de manger des aliments sans sucre et sans sel dont la cuisson est diversifiée (crus, cuits, de couleurs variées, etc.). Il est conseillé de manger, dans une journée, des portions de comestibles appartenant à chaque groupe alimentaire. Leurs proportions varieront selon le sexe et l'âge des gens, mais en général, les fruits et les légumes devraient constituer la majorité des aliments journaliers consommés, suivis de près par les céréales entières, puis par la viande et ses substituts qui fournissent les protéines dont le corps a besoin et enfin, par le lait et ses substituts. Les desserts et tous les mets préparés sont des gâteries qui devraient être consommées avec parcimonie et avec une attention particulière.

Il est recommandé de surveiller les étiquettes nutritionnelles et la liste des ingrédients des produits alimentaires que l'on achète. Il faut privilégier les listes d'ingrédients courtes dont les éléments sont familiers. Il est préférable d'éviter les produits qui comportent des agents de conservation et des colorants. En général, les mets et les desserts préparés ne font pas partie d'une alimentation saine et équilibrée. Il est préférable de les cuisiner soi-même en choisissant les ingrédients ou en privilégiant des desserts contenant des sucres naturels plus digestes comme le sirop d'érable, le miel, les sucres naturels de fruits, etc.



© Jupiterimages/Photos.com

L'hydratation est l'apport d'eau dans le corps. Boire souvent et en quantité suffisante constitue la meilleure façon de ne pas se déshydrater. Boire régulièrement a plusieurs effets bénéfiques sur le corps. Par exemple, cela draine les toxines du corps et les élimine (quand on urine), aide les reins à mieux filtrer et les intestins à mieux fonctionner pour éviter la déshydratation et les malaises et régule la température corporelle. Il est conseillé d'acquérir de bonnes habitudes d'hydratation, par exemple, on peut apporter au travail ou à l'école une bouteille d'eau (une gourde de qualité, lavée quotidiennement, évite le gaspillage et rappelle qu'il faut boire).

LE REPOS

Le repos est l'absence de mouvement, l'immobilité, l'arrêt, le sommeil. La quiétude, la tranquillité et le calme intérieur qui en résultent aident à faire disparaître la fatigue.

Le repos du corps et de l'esprit est un facteur essentiel et déterminant dans le maintien de la santé mentale et physique. Passer une bonne nuit de sommeil, faire une sieste ou prendre un temps de pause contribuent à remettre en forme le corps et l'esprit.

Durant les périodes de sommeil, le corps se répare, se régénère et se restaure. Au cours de la nuit de sommeil, le corps est en pleine action, il fabrique des hormones, régénère les cellules, combat des infections, aide à assimiler les acquis de la journée et conserve la bonne forme du cerveau. Les adultes devraient dormir en moyenne six à huit heures pour être reposés et

Trucs et conseils pour mieux s'endormir :

- Éviter de boire des boissons contenant de la caféine pendant quelques heures avant d'aller se coucher.
- Faire une sieste de 15 minutes maximum pendant la journée pour éviter de briser le rythme de sommeil de la nuit.
- Au moins une demi-heure avant d'aller au lit, se détendre, interrompre l'activité en cours, éviter de penser à des tracas, faire le vide, etc.
- Faire du sport durant la journée, dépenser sainement l'énergie du corps pour diminuer les tensions corporelles.
- Ne pas prendre un gros repas juste avant d'aller au lit.
- Se lever, si le sommeil ne vient pas, et lire ou faire des activités tranquilles jusqu'à ce que le sommeil se présente.
- Se lever à des heures fixes pour garder un rythme d'éveil et de sommeil régulier.

calmes, et aussi pour favoriser les connexions du cerveau, stimuler le système immunitaire, clarifier les idées et acquérir un meilleur niveau d'énergie. Par contre, à la suite de six heures d'éveil, plusieurs personnes ressentent le besoin de faire une petite pause ou une courte sieste. Une sieste ou un repos complet de 15 minutes suffisent largement à l'adulte pour récupérer, mais au-delà de 15 minutes, la sieste risque de bouleverser le sommeil de la nuit. Cette petite pause à la mi-journée permet d'être plus concentré, plus efficace, plus serein, plus calme et moins sujet à des moments de déprime ou à l'épuisement. Par contre, le manque de sommeil augmente l'état de fatigue, l'irritabilité, les erreurs d'inattention, les difficultés de concentration, le stress et le temps de réaction. Quand on ressent le manque de sommeil, il est temps de réagir et de s'accorder des moments de repos réparateurs. Dormir le nombre d'heures nécessaires pour être frais et dispos augmente considérablement la qualité de vie, et de ce fait même, l'état de mieux-être. Ainsi, le sommeil, aussi, favorise une apparence personnelle et professionnelle saine.

Programme de croissance et de mieux-être personnel

Après avoir pris connaissance des différentes manières de prendre soin de sa santé, de son bien-être et de son apparence physique, pour les mettre en pratique efficacement, on doit élaborer un programme de croissance et de mieux-être personnel. Pour ce faire, il est conseillé de commencer par se questionner pour bien cibler ses besoins, ses objectifs, ses acquis, ses bonnes et mauvaises habitudes de vie et son horaire. Il est toutefois très important de faire cet apprentissage de manière progressive et à son rythme.

En annexe se trouve un tableau dont on peut se servir pour créer son propre programme de croissance et de mieux-être. Ce tableau est en quelque sorte un calendrier incorporant tous les éléments dont il faut tenir compte pour se sentir mieux dans sa tête, dans son cœur et dans son corps. Ce tableau est une ressource complémentaire qui peut aider à mieux prendre soin de son corps et à mieux gérer ses états émotionnels afin d'atteindre un sentiment de mieux-être.

Voir les **annexes C-13.1 et C-13.2**

Une apparence personnelle saine mène à une apparence professionnelle saine. Elle aide aussi à atteindre l'équilibre travail-famille.

❖ Unité 3 : Un programme de santé et de sécurité



Dans cette unité, il sera question de la santé et de la sécurité au travail. Dans un premier temps, on décrit comment on peut prévenir les risques d'accident et sécuriser son lieu de travail. Ensuite, on aborde les mesures à prendre en cas d'accident et les soins à donner dans les cas les plus courants. On explique également comment prendre soin de sa santé au travail. Pour finir, on résume les droits et les responsabilités des entreprises, du gouvernement, des employeurs, des employés et des clients en matière de santé et de sécurité, on présente les principaux éléments qui influencent la santé et la sécurité au travail et on recommande des mesures pour favoriser un bon niveau de santé et de sécurité dans le monde du travail.

Chaque entreprise doit être dotée d'une politique de santé et de sécurité afin que les employés, les superviseurs et les employeurs respectent les normes qui s'y rattachent. Cette politique doit être connue de tous ceux qui travaillent dans l'entreprise.

Les huit éléments courants d'un programme de santé et de sécurité au travail sont :

1. L'engagement en matière de gestion, de leadership et d'organisation
2. La détermination et l'évaluation des risques
3. Le contrôle des risques
4. L'orientation et la formation du travailleur
5. L'inspection du lieu de travail
6. L'intervention en cas d'urgence
7. L'enquête en cas d'accident
8. L'administration du système de gestion (surveillance et évaluation)

1. L'engagement en matière de gestion, de leadership et d'organisation

L'engagement en matière de gestion est essentiel pour le développement et le maintien des systèmes efficaces de gestion de la santé et de la sécurité au travail. La mise en texte ou la rédaction de la politique de santé et de sécurité est un élément important de la gestion de la santé et de la sécurité en milieu de travail et constitue une première étape cruciale dans la démonstration de cet engagement. La politique de santé et sécurité énonce :

- l'engagement de l'employeur en matière de santé et sécurité;
- les buts et les objectifs en matière de santé et sécurité;
- les responsabilités en matière de santé et sécurité attribuées aux gestionnaires, aux travailleurs, aux visiteurs et aux entrepreneurs.

Chaque individu travaillant dans une entreprise est responsable de la santé et de la sécurité sur le lieu de travail. Une entreprise sérieuse s'attardera à bien encadrer ses employés du point de vue de la santé et de la sécurité.

2. La détermination et l'évaluation des risques

Les risques sont posés par certaines conditions et choses qui peuvent être dangereuses pour la santé ou la sécurité des travailleurs.

- Certains risques sont **graves** et ont un effet immédiat, par exemple le risque d'être heurté par un camion.
- D'autres risques sont **chroniques**, menaçant les gens à long terme, par exemple le risque de perdre l'ouïe à la suite d'une exposition répétée au bruit.



La détermination, l'évaluation et le contrôle des risques constituent les fondements d'une politique en matière de santé et de sécurité au travail selon la loi, les règlements et le code *Occupational Health and Safety (OHS)* de l'Alberta. Ces concepts se divisent en deux éléments :

- la détermination et l'évaluation des risques,
- le contrôle des risques.

La détermination et l'évaluation des risques ont pour but **la prévention** de blessures et de maladies pouvant se produire dans un milieu de travail. Les trois sources de ces risques sont :

- ✓ l'équipement,
- ✓ les conditions de travail sur le site,
- ✓ les gens.

Il y a de nombreuses façons de déterminer les risques qui se trouvent sur un lieu de travail, entre autres :

- on peut faire le tour du lieu de travail en examinant la façon dont le travail est fait et en demandant aux travailleurs de nommer les aspects de leur travail qu'ils jugent dangereux;
- on peut réfléchir à tout ce qui pourrait mal aller et aux moyens à prendre pour l'éviter.

Il existe plusieurs types de formulaires de styles différents pour aider à déterminer les risques. L'essentiel, c'est que le processus soit adapté au lieu de travail et qu'il permette de faire ressortir tous les risques que ce lieu comporte.

3. Le contrôle des risques

Une fois que les risques ont été déterminés et évalués, il est recommandé d'adopter un plan d'action et de prévention visant au moins les risques prioritaires, mais autant que possible, **les risques devraient être complètement éliminés**, et si cela n'est pas possible, ils doivent tous être contrôlés.

Contrôler signifie réduire le risque à un niveau qui ne présente pas de danger pour la santé ou la sécurité d'un travailleur. Toute entreprise doit mettre en place une politique de contrôle des risques sur ses lieux de travail. Voici les étapes à suivre :

- Déterminer quels risques sont déjà contrôlés efficacement et vérifier s'il serait possible de les éliminer en utilisant des mesures techniques.
- Développer un plan d'action pour éliminer ou contrôler les dangers posant le plus de risques aux travailleurs.
- Impliquer les travailleurs dans le développement et la mise en œuvre des moyens de contrôle. Les inclure dans les équipes d'évaluation et de contrôle des risques.
- Former les travailleurs à l'utilisation des mesures de contrôle administratives, techniques et exigeant de l'équipement de protection personnelle (ÉPP).
- Développer un système pour l'entretien de l'équipement et éviter qu'un équipement défectueux ou endommagé soit utilisé.
- Poursuivre l'exécution des mesures de contrôle appropriées. Faire en sorte que les travailleurs se servent d'un équipement de protection personnelle (ÉPP) adéquat.
- Avertir des conséquences de leur comportement les travailleurs ne portant pas l'ÉPP requis, ne suivant pas les mesures techniques exigées ou n'agissant pas de façon sécuritaire.

4. L'orientation et la formation du travailleur

Même si tous les risques identifiés sont contrôlés, des incidents se produiront si les travailleurs ne sont pas tenus au courant des règlements. Il est important de faire en sorte que les travailleurs connaissent les règles générales en matière de santé et de sécurité sur leur lieu de travail et qu'ils reçoivent la formation appropriée pour faire leur travail de façon sécuritaire.

L'**orientation** sert d'introduction à l'entreprise pour les nouveaux travailleurs. Elle inclut :

- une vue d'ensemble du système de gestion de la santé et de la sécurité de l'entreprise;
- la présentation des règlements de la compagnie;
- la description des responsabilités du travailleur et de l'employeur;
- le signalement des risques et des dangers imminents;
- la communication des mesures de premiers soins et pour le signalement des blessures;
- l'explication du plan d'intervention en cas d'urgence.

La **formation** comporte de l'information pratique sur la façon d'exécuter le travail. Elle peut aussi comporter la formation proprement dite, en classe, ainsi que des démonstrations sur le lieu de travail. Un cours de secourisme, une formation SIMDUT, un cours de conduite préventive, un atelier de formation portant sur l'utilisation sécuritaire d'un outil ou d'une machine spécifiques sont des exemples de formations possibles.

Les agents de formation ou les superviseurs doivent surveiller les progrès du travailleur pour s'assurer qu'il comprend la formation reçue et qu'il respecte les procédures.

5. Inspection du lieu de travail

Une des mesures les plus importantes pour assurer la santé et la sécurité sur le lieu de travail, c'est l'inspection régulière de ce même lieu. Le deuxième élément d'un programme de santé et de sécurité, c'est la détermination et l'évaluation des risques, et la manière de les contrôler constitue le troisième élément. Une fois les risques évalués, des inspections régulières assurent un suivi et permettent de vérifier que tous les risques sont contrôlés. L'**inspection** est une tâche continue, car le lieu de travail change constamment.

Un système d'inspections sur une base régulière ou continue fera de la détermination et du contrôle des risques un aspect normal du travail de tous les jours. Les inspections régulières devraient autant que possible être effectuées par un superviseur et un travailleur.

Les inspections fournissent **deux renseignements importants** à propos du lieu de travail :

- de l'information au sujet des risques réels ou potentiels qui n'auraient pas été notés précédemment;
- la confirmation de l'élimination ou de la réduction efficaces des risques connus grâce aux contrôles.

6. Intervention en cas d'urgence

Les employeurs doivent établir un plan d'intervention en cas d'urgence pour les situations qui nécessiteraient **un sauvetage ou une évacuation**. Le plan doit être écrit et les travailleurs concernés doivent être consultés lors de son élaboration.

De plus, la partie 11 du code *OHS* oblige l'employeur à assurer l'accès des travailleurs à des fournitures et à des services de premiers soins sur tous les lieux de travail. Les exigences particulières dépendent :

- du nombre de travailleurs,
- de la nature des risques,
- de la distance à laquelle se trouve l'établissement hospitalier le plus proche.

7. Enquête en cas d'accident

Il est toujours déplorable qu'un travailleur se blesse dans le cadre de son travail. Il est encore plus déplorable qu'aucun effort ne soit fait pour tirer des leçons de ce genre d'accident et pour en éliminer les causes, car si la situation n'est pas corrigée, encore plus de travailleurs pourraient se blesser dans des circonstances semblables.

Il est nécessaire d'enquêter :

- pour découvrir la ou les causes de l'accident et pour éviter qu'il ne se reproduise,
- pour s'assurer que le danger ayant causé l'accident a été enrayé,
- afin de déterminer si la formation, l'ÉPP, les procédures, etc. doivent être changés,
- pour s'assurer que les exigences légales ont été respectées, ou faire en sorte qu'elles le soient,
- pour recueillir des faits dans le but d'améliorer la prévention (et non pas de blâmer un individu).

Une fois que les causes et les actions correctives à entreprendre ont été déterminées, le rapport d'enquête peut être rédigé. Toutefois, il reste des étapes à accomplir :

- les résultats doivent être transmis aux employés concernés;
- les actions correctives recommandées doivent être mises en application;
- un suivi doit être fait pour assurer que les actions correctives sont adéquates.

8. L'administration du système de gestion (surveillance et évaluation)

On doit revoir le système de gestion de la santé et de la sécurité afin de s'assurer qu'il est à jour et efficace. Cette révision aidera à cerner les forces et les faiblesses du système et à se concentrer sur leurs aspects à améliorer. Il est important de faire participer les travailleurs au processus de révision. Il est essentiel d'évaluer l'efficacité du système de santé et de sécurité, de préférence à l'aide de sa liste de contrôle pour être certain de ne rien oublier.

Les milieux de travail faisant la promotion de la santé et de la sécurité sont des endroits qui aident à préserver le bien-être des employés, des employeurs et de la clientèle. Lorsque des mesures concrètes sont prises et appliquées, les employeurs ainsi que les employés se trouvent dans de meilleures conditions pour effectuer leur travail, ce qui, du fait même, rend la clientèle plus patiente et plus satisfaite.

On observe que dans les entreprises qui adoptent ces mesures, le taux d'absentéisme est moins élevé, la production est en hausse et la satisfaction des employés est élevée. Les employés ont une meilleure santé, leur niveau de stress et de maladie lié au travail est moins élevé et leur vie personnelle et professionnelle est plus équilibrée.

Les facteurs qui aident à favoriser la santé et la sécurité au travail relèvent de trois domaines principaux :

• L'ENVIRONNEMENT

- **L'état physique du lieu** : il faut un environnement sain, adéquat et adapté au travail effectué;
- **La répartition des tâches et les relations de travail** : on doit viser des relations de qualité entre employés et superviseurs et le partage des responsabilités selon le poste et le salaire de chacun;
- **L'horaire de travail et les mesures en place pour faciliter l'équilibre travail-famille** : il est préférable d'adapter aux besoins différents des gens, dans la mesure du possible, les horaires, les manières de cumuler les heures et la façon de répartir le salaire et les congés.

• LES RESSOURCES HUMAINES

- **Le sentiment d'accomplissement et de bien-être** : pour le bon fonctionnement de l'entreprise, tous doivent sentir que la santé est une priorité;
- **Le sentiment de participation, notamment à la prise de décision** : chacun doit sentir son influence dans son milieu de travail et la reconnaissance de sa contribution par les autres;
- **Le soutien** : chacun se sent soutenu en cas de difficulté et connaît les sources d'aide auxquelles il peut faire appel.

- **LES MESURES PHYSIQUES**

- **L'exercice** : au sein du milieu de travail, on fait activement la promotion de l'exercice physique en faisant connaître ses bienfaits et, parallèlement au travail, des groupes d'activité s'organisent pour les employés qui désirent y participer;
- **L'alimentation** : la promotion d'une alimentation saine se fait activement au sein du milieu de travail et si l'entreprise offre un service de restauration collective ou de machines distributrices, le produit offert est de bonne qualité;
- **Le repos et le sommeil** : on fait la promotion des bienfaits d'une nuit de sommeil réparatrice et des petits moments de repos (siestes, repos calme, périodes de respiration contrôlée de 10 à 15 minutes) pour entrecouper les longues journées.

Les pratiques de travail sécuritaire, y compris des mesures de sécurité générale et de prévention d'accidents pour protéger le personnel et le public

Voici un tableau des principales sources de risque dans le cas d'un métier de service à la clientèle.

Sources de risque	Mesures de prévention
Air	Renouveler régulièrement l'air ambiant pour éviter les problèmes respiratoires.
Bruit	Doser le volume de la musique d'ambiance, choisir des outils qui font le moins de bruit possible, protéger la santé de ses oreilles en évitant les bruits forts et prolongés.
Chute	Munir le sol de tapis antidérapants sur les zones glissantes et à risque et nettoyer le sol régulièrement pour enlever les objets non utilisés et les saletés qui l'encombrent.
Chaleur	Faire en sorte que tout le monde boive suffisamment lorsqu'il y a de fortes chaleurs dues au travail effectué ou à la température extérieure.
Éclairage	Prévoir des sources d'éclairage suffisantes et appropriées au travail effectué. Préférer l'éclairage naturel quand c'est possible.
Électrique	Faire un contrôle annuel des panneaux électriques, s'assurer que les armoires électriques sont fermées adéquatement.
Équipement	Utiliser de l'équipement adapté aux tâches à effectuer.
Hygiène	Mettre à la disposition de tous des dispositifs pour se laver les mains et/ou les désinfecter, ainsi que le nécessaire pour les sécher, et offrir des gants pour protéger les mains contre tous les produits forts.
Incendie	Ranger les produits inflammables à l'abri des sources de chaleur et mettre des extincteurs à la disposition de tous.
Produits chimiques	Effectuer les mélanges de produits chimiques sous ventilation, éviter les produits qui contiennent des solvants, être vigilant lors de l'utilisation de produits chimiques et être prêt à réagir en cas de blessure; avoir les numéros de téléphone d'urgence à portée de main, disposer d'éviers pour rincer abondamment et d'une trousse de premiers soins complète pour les brûlures, les coupures, etc. Faire attention à sa posture lors de gestes répétitifs pour éviter les bursites, tendinites, etc., forcer avec les jambes et avec le dos bien droit lors en soulevant des charges lourdes, choisir des outils ergonomiques, légers et adaptés. Mettre à la vue des clients les sorties de secours, les extincteurs, les trousse de premiers soins. Les informer des étapes à suivre dans l'utilisation de produits pouvant causer des irritations cutanées. Inspecter la peau du client avant de lui appliquer des produits pour ne pas causer de blessures plus graves.

Les responsabilités de l'employé, de l'employeur et du gouvernement en matière de santé et de sécurité

Responsabilités de l'employé et du travailleur

Les responsabilités de l'employé et du travailleur sont de travailler en respectant la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* et ses règlements, d'utiliser l'équipement de protection personnelle et les vêtements de protection selon les directives de l'employeur et de signaler les risques et les dangers présents sur le lieu de travail.

Responsabilités de l'employeur

Les responsabilités de l'employeur sont d'établir et de maintenir un comité de santé et sécurité au travail (SST) ou de choisir au moins un représentant SST, de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer un lieu de travail sécuritaire, de former les employés aux risques potentiels, de fournir l'équipement de protection personnelle (ÉPP) et de s'assurer que les travailleurs savent utiliser correctement ce dernier, de signaler immédiatement toutes les blessures graves à l'organisme gouvernemental responsable de la SST ou de l'indemnisation des travailleurs, de former tous les employés à la façon d'utiliser, d'entreposer et d'éliminer de façon sécuritaire les matières dangereuses et de faire face aux situations d'urgences.

Responsabilité du gouvernement

La responsabilité du gouvernement face aux citoyens est de mettre en application la réglementation en matière de santé et de sécurité, d'effectuer l'inspection des lieux de travail, de rendre l'information accessible et de faire la promotion de la formation, de l'éducation et de la recherche.

Principaux cas d'utilisation des mesures de sécurité et des premiers soins

Lors d'un accident, il est nécessaire de prendre toutes les mesures nécessaires pour limiter les risques de complications et de décès qui pourraient être posés par l'incident. Toutes ces étapes se déroulent très rapidement.

Les étapes à suivre du secouriste suite à un accident :

Sécuriser le lieu de l'accident

Évaluation des risques pour le blessé et pour le secouriste avant d'agir. Sécuriser rapidement les lieux (éloigner les curieux, etc.).

Déterminer l'état de la victime

Vérifier l'état de conscience du blessé, chercher des témoins de l'accident qui connaissent la victime, confirmer l'identité du blessé et s'informer sur les détails particuliers de sa santé (maladie cardiaque, etc.). Se présenter en tant que secouriste.

Constater les lésions éventuelles

Observer ou déduire les lésions probables causées par l'accident et prendre les mesures nécessaires et appropriées (par exemple, ne pas déplacer une personne ayant des possibilités de blessure à la colonne vertébrale ou à la tête).

Appeler des secours

Si nécessaire, appeler l'ambulance et les secours médicaux.

Surveiller la victime en attendant les secours

Si la personne est consciente, rester avec elle et lui parler pour la rassurer durant l'attente de l'ambulance.

Cas de blessure les plus courants dans un salon d'esthétique ou de coiffure :

Les brûlures superficielles

Les principales sources de brûlures thermiques dans un salon de coiffure sont les fers (plats ou à friser) et les sècheurs. Les principales sources de brûlures chimiques sont les produits de coloration, de décoloration, de permanente, etc. Dans les deux cas, il existe trois degrés de brûlure. Seules les brûlures du premier degré ne nécessitent aucun suivi médical. Dans ce cas, il est conseillé de laver la zone brûlée à l'eau fraîche pendant 10 à 15 minutes afin de refroidir la brûlure pour qu'elle ne s'attaque pas aux couches cutanées du dessous. Recouvrir la brûlure d'un linge propre. Il est primordial que le tissu ne touche pas directement la peau brûlée, sinon il pourrait coller à la plaie.

L'étouffement d'un adulte

Les principales sources d'étouffement en salon de coiffure sont la nourriture, la gomme à mâcher ou les breuvages. Dans ce cas, si la personne étouffée tousse, c'est qu'il y a de l'air qui peut encore circuler dans la trachée. Il faut demander à la personne de tousser pour expulser le corps étranger et rester près d'elle. Il ne faut rien lui donner à boire ou à manger. Si l'obstruction est complète, la personne (adulte) ne peut pas parler ni tousser, son visage change de couleur et elle panique (porte les mains à la gorge).

Demander si quelqu'un peut pratiquer les compressions abdominales et appeler le 911.

Si personne ne peut aider, faire des poussées abdominales en commençant les compressions :

- en se plaçant derrière la personne, un pied entre ses jambes, lui entourer la taille (sans lui appuyer sur les côtes) et trouver l'endroit où faire les poussées au-dessus du nombril et au-dessous du sternum;
- fermer le poing et le placer contre l'abdomen de la personne, le pouce vers l'intérieur;
- saisir le poing avec l'autre main;
- faire une pression assez forte en faisant un mouvement qui va vers l'intérieur et vers le haut;
- continuer ces manœuvres jusqu'à ce que le corps étranger soit expulsé ou que la personne devienne inconsciente. La diriger ensuite vers un milieu hospitalier.

Les coupures mineures

Il se trouve bien évidemment dans les salons de coiffure des outils coupants tels que les ciseaux, le rasoir, etc. En cas de coupure, il est conseillé d'éviter le plus possible tout contact avec le sang de la victime. On peut demander à la victime d'exercer une pression directement sur sa plaie, sinon il faut le faire pour elle avec des gants ou un tissu propre. On peut allonger la victime à l'horizontale afin d'assurer son confort et de lui éviter d'autres blessures en cas de perte de conscience. Il est recommandé d'appliquer fermement un pansement stérile à la plaie pour la tenir fermée et de changer le pansement par la suite pour réduire la pression et permettre à la peau de se régénérer. Il faut alerter les secours s'il y a lieu ou aller consulter un médecin si la victime a besoin de points de suture ou s'il y a un risque d'infection.

Les blessures à l'œil

Les principales sources de blessures aux yeux en salon de coiffure sont les grains de poussière, les contusions, les coupures et les produits chimiques.

- En cas de blessure à l'œil causée par des particules ou de la poussière : ne pas frotter l'œil, mais tenter de le dégager en clignant la paupière et en le rinçant abondamment. Si la sensation granuleuse persiste, consulter un spécialiste qui pourra gratter la cornée au besoin.
- Pour soigner une blessure à l'œil causée par une contusion : appliquer immédiatement une compresse d'eau froide durant 15 minutes pour faire diminuer l'enflure et limiter la douleur. Consulter un spécialiste pour qu'il vérifie les dommages.
- Face à une coupure à l'œil : faire un pansement sur l'œil et se rendre d'urgence à l'hôpital le plus près.
- Pour traiter une brûlure chimique : laver abondamment l'œil durant 15 minutes et se rendre d'urgence à l'hôpital le plus près.

La perte de connaissance

La perte de connaissance en salon de coiffure est souvent causée par les produits chimiques, la chaleur et le surmenage. Si quelqu'un perd connaissance, on peut le vérifier en faisant du bruit près de ses oreilles ou en le pinçant légèrement. On doit ensuite ouvrir les voies respiratoires de la personne en renversant sa tête vers l'arrière, en appuyant sur son front avec une main et en lui soulevant le menton avec l'autre. Il faut demander à quelqu'un d'appeler les services d'urgence ou si on est seul, le faire soi-même aussi rapidement que possible.

Vérifier que les signes vitaux sont présents et tourner la victime sur le côté en position latérale de sécurité. Sinon, il faut commencer les manœuvres de réanimation au mieux de ses connaissances. Il faut rester auprès de la victime en attendant les secouristes et vérifier régulièrement les signes vitaux jusqu'à ce qu'ils arrivent.

Les chutes et les blessures au dos

Les principales causes de chutes et de blessures au dos en salon de coiffure sont le sol mal nettoyé, des fils électriques qui traînent, des objets non rangés, etc. La répétition de gestes, le travail exigeant une mauvaise posture, le transport de lourdes charges ou la circulation des gens dans le salon peuvent aussi être la cause de ce genre de blessure. Si une blessure au dos ou une chute survient, on doit éviter de déplacer la personne sauf en cas de danger mortel. Il faut appeler les secours rapidement. Dans l'attente des secouristes, on peut recouvrir la personne d'une couverture chaude et, si possible, stabiliser sa tête en plaçant les mains sur les côtés de la personne, de sorte à maintenir la tête dans le prolongement direct du corps.

❖ Unité 4 : Le code d'éthique professionnelle en salon de coiffure

Dans cette unité, il sera question des règles nécessaires à la tenue d'un salon de coiffure ou de beauté.

Le code d'éthique professionnelle nécessaire à la réussite du salon de coiffure

Un code d'éthique est un document qui vise à clarifier les obligations et devoirs d'une association, d'un organisme ou d'un établissement. Il sert aussi à guider les pratiques et les conduites attendues des personnes travaillant dans la profession ou l'établissement en question et de leurs clients. Le code d'éthique ou de déontologie d'une profession est souvent inspiré d'un texte de loi de la province et/ou du pays. Les coiffeurs et coiffeuses doivent respecter

plusieurs normes relatives à la santé et à la sécurité, au civisme, à la confidentialité, à l'apparence et à l'équité des prix et des salaires. Une personne œuvrant en coiffure doit respecter toutes ces mesures qui assurent un service uniforme et de qualité, car le métier de coiffeur existe à condition d'avoir une clientèle fidèle régulière et occasionnelle, ainsi que de nouveaux clients, et savoir garder sa clientèle équivaut à la réussite professionnelle.

Voici les éléments à respecter pour offrir un service de qualité en respectant les normes canadiennes en matière d'éthique. Chaque salon de coiffure peut composer sa propre charte de règlement tout en respectant les normes canadiennes.

Il n'est pas toujours nécessaire de suivre une formation pour exercer le métier de coiffeur. Par contre, une formation générale est souvent un prérequis pour travailler dans les salons professionnels.

Les coiffeurs et coiffeuses doivent respecter des standards en matière d'équipement, d'outils et de services offerts.

LE MATÉRIEL

L'équipement

Un salon de coiffure ou un coiffeur doit :

- être pourvu d'équipement de haute qualité adapté à la nature des cheveux et des différents types de peaux;
- posséder l'équipement nécessaire aux services offerts;
- posséder les produits nettoyants nécessaires à l'entretien des équipements;
- posséder l'équipement de bureau nécessaire pour prendre les rendez-vous, rejoindre les clients au besoin, faire de la promotion, tenir un inventaire et effectuer la tenue de caisse et la comptabilité.

Entretien et hygiène des instruments et produits de coiffure

Le coiffeur, la coiffeuse ou son salon doit :

- enlever les poils et les cheveux des outils, des surfaces de travail et du plancher après chaque rendez-vous;
- laver les instruments tels que les brosses, les peignes, etc., après chaque rendez-vous;
- nettoyer tous les appareils servant dans un salon de coiffure;
- aiguiser les lames des instruments pour assurer une performance optimale;
- vider les filtres des séchoirs afin d'en obtenir un rendement maximal et d'éviter les courts-circuits;
- remplacer le matériel servant aux permanentes tel que les élastiques;
- organiser et ranger de manière adéquate tous les instruments et produits de coiffure au nom de la santé, de la sécurité, de l'ergonomie des travailleurs et de l'apparence du salon;
- inspecter régulièrement le matériel pour en constater le degré d'usure, et le remplacer au besoin;
- porter une attention particulière aux instruments et aux produits chimiques utilisés pour les colorations afin d'éviter tout mélange accidentel pouvant avoir des conséquences graves;
- changer régulièrement les solutions désinfectantes pour qu'elles soient efficaces;
- ranger tout le matériel désinfectant et les produits chimiques de manière adéquate selon les règlements en vigueur de la localité.

Organisation du poste de travail

Le coiffeur, la coiffeuse ou son salon doit :

- ajuster à chaque client l'équipement réglable, comme la chaise de coiffure, le séchoir, etc.;
- s'assurer que les postes de travail sont rangés de manière à être confortables, sécuritaires et efficaces;
- nettoyer, stériliser et désinfecter tout l'équipement;
- faire tremper régulièrement les instruments dans une solution désinfectante ou appliquer un désinfectant en aérosol pour éviter les maladies contagieuses, les bactéries, les microbes;
- utiliser des produits de nettoyage appropriés pour tous les instruments comme les capes, les miroirs, les bureaux, etc.;
- laver chaque jour les serviettes, les débarbouillettes, les bandeaux à cheveux à la laveuse et à la sècheuse avec des produits de blanchiment pour désinfecter et maintenir un aspect propre;
- utiliser de préférence du linge blanc et en coton.

Sécurité

Le coiffeur, la coiffeuse ou son salon doit :

- posséder une trousse de premiers soins complète, dont le contenu n'est pas périmé et qui se trouve à la disposition de tous, ainsi qu'un extincteur d'incendie;
- posséder de l'équipement de protection personnelle comme des gants, des masques, etc.;
- être vêtu de manière sécuritaire;
- veiller à ce que le lieu de travail soit sécuritaire, autant pour les clients que pour les employés;
- se débarrasser des instruments et des produits chimiques usés ou devenus dangereux, afin d'éviter les blessures et la pollution;
- administrer les premiers soins au besoin.

LES CLIENTS ET LES EMPLOYÉS

Préparation du client selon le service demandé

Le coiffeur ou la coiffeuse doit :

- interroger le client sur ce qu'il souhaite comme service;
- écouter attentivement le client afin de bien le comprendre pour pouvoir répondre au mieux de ses connaissances à son besoin ou à sa demande;
- déterminer l'état des cheveux et du cuir chevelu avant d'offrir des soins;
- déterminer le teint, la forme de visage, le type de cheveux et la personnalité globale du client pour mieux cibler la coupe ou les soins capillaires à exécuter;
- informer le client de la durée des soins à faire et des frais liés au service;
- confirmer l'acceptation par le client des soins proposés avant de les prodiguer;
- évaluer correctement le service à rendre pour ne pas faire attendre tous les autres clients et pour fixer un horaire de rendez-vous efficace;
- bien gérer son horaire pour éviter le stress et offrir un meilleur service;
- savoir planifier et combiner le temps d'attente et le temps de coiffure de ses clients de sorte à se préparer pour des journées de travail bien organisées;
- poser la cape sur le client avant de commencer les soins, pour protéger ses vêtements;
- choisir et utiliser les instruments appropriés aux services demandés.

Langage

Le coiffeur ou la coiffeuse doit veiller à ce que :

- chaque employé tienne un langage soigné et respectueux et qu'il connaisse les termes liés au métier;
- chaque client utilise un langage respectueux en s'adressant aux autres clients.

Discrétion et respect de la vie privée des clients

Le coiffeur ou la coiffeuse doit :

- savoir faire preuve de discrétion suite à l'écoute des confidences des clients
- parfois demander à un client de ne pas parler trop fort quand le niveau de bruit ambiant est bas;
- respecter la vie privée des employés et des clients qui fréquentent l'endroit.

Formation continue

Le coiffeur ou la coiffeuse doit poursuivre sa formation en suivant des cours et des formations d'appoint, assister à des congrès professionnels, être à l'affût des nouvelles tendances, se procurer des revues récentes afin de mieux s'entendre avec les clients sur la coupe désirée, tester des produits et des nouveautés une ou deux fois par année pour être le plus compétent possible auprès de sa clientèle.

Connaissances diversifiées et spécialisation

La coiffeuse ou le coiffeur doit être polyvalent dans ses compétences et avoir une ou des spécialités à offrir, comme la coloration.

Voir les **annexes C-15 et C-16**

Code vestimentaire et esthétique

Le coiffeur ou la coiffeuse doit porter un habillement sécuritaire qui témoigne de son respect des autres. Il faut choisir des chandails à manches courtes ou longues, serrés et sans décolleté (pas de camisole), un pantalon à jambe longue et droite avec une taille d'une hauteur normale et des souliers fermés et confortables, plus sécuritaires pour le travailleur qui doit rester debout toute la journée. Il ne faut pas porter de bijoux, de bracelet, de bagues ou de montre pour ne pas blesser le client ou se blesser.



© jean-marie guyon/Photos.com

Le coiffeur ou la coiffeuse doit avoir une apparence personnelle propre qui reflète son respect des autres. Ses cheveux doivent être propres et bien arrangés. Son hygiène personnelle doit toujours être soignée, la peau, le visage, les poils (épilation), les cheveux, les dents et les ongles étant toujours propres et bien entretenus. Éviter la gomme à mâcher. Se laver les mains après chaque rendez-vous pour des raisons d'hygiène et de respect des autres. L'apparence et l'hygiène personnelles sont les marques de commerce de la personne qui coiffe.

La coiffeuse doit porter un maquillage léger et fin, ne doit pas avoir de vernis aux ongles ou porter de vernis transparent, car un produit irritant peut les décolorer et les salir. Les faux ongles sont également à éviter.

Attitude et habitudes de vie du coiffeur ou de la coiffeuse

Le coiffeur ou la coiffeuse doit faire de bonnes nuits de sommeil afin d'être efficace. Sa journée de travail peut durer de 4 à 12 heures pendant lesquelles il faut rester debout en honorant des rendez-vous souvent rapprochés. De plus, le service à la clientèle exige l'attention soutenue du coiffeur ou de la coiffeuse, qui doivent donc être toujours frais et dispos afin de garder leur clientèle.

Le coiffeur ou la coiffeuse doit gérer son stress pour arriver à bien servir la clientèle et la conserver. Il a le droit de dire non si le client demande un traitement abusif ou déconseillé pour sa chevelure. Il doit informer le client à propos de son type de cheveux et suggérer des produits adaptés si le client le demande ou l'informer que ses cheveux ont besoin de traitements appropriés.

Un coiffeur doit être confiant, souriant, attentif à sa clientèle et aux autres employés. Il doit s'assurer que le lieu de travail est sécuritaire autant pour les clients que pour les employés. Il doit jeter et se débarrasser des instruments usés et des produits chimiques afin d'éviter les blessures et la pollution le plus possible. Il doit administrer les premiers soins au besoin.



© George Doyle/Photos.com

❖ Unité 5 : Les dossiers des clients

Dans cette unité, il sera question des raisons pour lesquelles on constitue et conserve les dossiers des clients.

Comment recueillir les renseignements personnels, les conserver et s'en départir correctement

Il existe des lois au Canada sur la protection des renseignements personnels. La loi principale vise à compléter la législation en matière de protection des renseignements personnels et de droit d'accès des individus aux renseignements personnels qui les concernent. Dans cette loi, on retrouve des clauses se rapportant à la collecte, à la conservation et au retrait des renseignements personnels.

En Alberta, la *Personal Information Protection Act* (PIPA) est entrée en vigueur en janvier 2004. Cette loi protège la vie privée en obligeant les entreprises privées à obtenir le consentement de leurs clients à propos de la collecte, de l'utilisation et de la divulgation des renseignements personnels à leur sujet. La loi permet également aux individus d'avoir accès à ces informations.

Voici les principaux points à respecter :

- Les seuls renseignements personnels pouvant être recueillis sont ceux qui se rapportent au service demandé ou aux activités ou aux programmes offerts.
- L'entreprise elle-même ou le requérant lui-même doit recueillir les informations personnelles nécessaires au bon suivi du client.
- L'entreprise ou le requérant doit expliquer les raisons de la demande et à quoi serviront les renseignements demandés.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le site Web « Legislation » au servicealberta.ca/pipa/legislation.cfm.

Fiches de renseignements personnels

Une fiche est un formulaire ou un fichier texte d'ordinateur qui permet de conserver les renseignements personnels dans un but d'archivage ou de suivi dynamique (à chaque rencontre, on ajoute une note sur l'évolution des traitements). Elle doit être facile à consulter, pouvoir se classer rapidement et permettre de donner les renseignements recherchés au moment voulu. De plus, elle doit comprendre tous les renseignements pertinents et nécessaires relativement aux soins demandés, par exemple le nom, le prénom, le numéro de téléphone et l'adresse de la personne qui les requiert, les dates de ses visites, les sommes déboursées pour les soins effectués, les suivis réalisés, etc. Ce système permet d'offrir un meilleur service aux clients et de fournir des preuves aux instances en droit de les demander (la cour, le gouvernement).

Il est du devoir des deux parties de faire bon usage des renseignements privés d'une personne. Donner des renseignements personnels comporte parfois des risques. Pour éviter ces risques, la personne qui donne l'information et celle qui la demande doivent respecter certaines règles.

- La personne ou l'entreprise qui demande les renseignements doit respecter la vie privée de chaque personne en ne divulguant à personne les informations recueillies. Elle doit conserver les dossiers de manière sécuritaire et adéquate, de sorte que seules les personnes ayant le droit de consulter les dossiers y aient accès. Lorsque les fiches ne servent plus, elles doivent être détruites de manière appropriée, déchiquetées en fins morceaux illisibles ou brûlées. On peut aussi faire affaire à des entreprises de destruction de renseignements personnels.
- La personne qui donne des renseignements personnels doit être consentante et honnête au moment de les divulguer. Elle doit aussi faire confiance à l'entreprise qui les demande et croire que la confidentialité de ses informations personnelles sera respectée.

Méthodes employées pour assurer le suivi des rendez-vous des clients

Dans un salon de coiffure, les renseignements personnels des clients peuvent être importants pour préserver la santé de la personne, par exemple une personne allergique à la poudre des gants, une personne qui a des problèmes de cuir chevelu, etc. De plus, comme les fiches comportent des renseignements de base tels que les coordonnées des clients, elles permettent d'identifier correctement les gens sans se tromper d'individu. Ces renseignements peuvent être recueillis sous forme de fiches cartonnées que l'on peut garder dans un boîtier, de feuilles dans un cartable, un cahier ou un calendrier, ou encore sous forme de fichier informatique.

On trouve en annexe un exemple de fiche à conserver en dossier dans une banque de renseignements personnels importants pour les salons de coiffure.

Voir les **annexes C-14.1** et **C-14.2**

❖ Unité 6 : Les mesures d'hygiène et de prévention des infections en salon de coiffure ou de beauté

Dans cette unité, nous aborderons plusieurs questions relatives aux règles d'hygiène et de prévention des infections en salon de coiffure ou de beauté.

Les méthodes de prévention des infections et les mesures d'hygiène qui s'appliquent dans un salon de coiffure ou de beauté

Les mesures de prévention en matière d'infection et d'hygiène aident à éviter des risques en matière de santé et de sécurité au travail. Elles sont essentielles pour limiter les risques de la

propagation des infections, des bactéries, des maladies, etc. Cette prévention est une responsabilité personnelle et professionnelle. Les sources principales de contamination sont les instruments non désinfectés, les personnes porteuses de maladies, les infections cutanées, les infections respiratoires, etc.

Les principales façons de limiter les risques sont :

Disposer d'un stérilisateur de matériel et de produits désinfectants adaptés aux instruments et aux surfaces à nettoyer. Choisir ces produits en fonction de l'environnement et de leur efficacité.

Porter du matériel de protection adapté comme des gants adaptés aux utilisations. Ainsi, pour une coloration, utiliser des gants de nitrile, et pour le nettoyage des salles de bains, des gants de caoutchouc. Le matériel peut être réutilisable ou jetable. D'autres accessoires nécessaires : des masques pour la toux, des crèmes pour protéger la peau et des capes pour protéger les vêtements.

Mettre des savons antibactériens, des lavabos et des serviettes propres à la disposition de tous, ou bien des gels antibactériens à 70 % d'alcool. Il est de mise d'avoir des crèmes hydratantes pour maintenir les mains en bon état.

Laver, au savon ou à l'alcool et après chaque utilisation, les outils touchant directement le corps du client comme les brosses, les peignes, les ciseaux. Il est suggéré que devant chaque chaise de coiffure, il y ait deux jeux d'instruments de coiffure de sorte à pouvoir en désinfecter un pendant l'utilisation de l'autre.

Laver les serviettes et les linges à l'eau chaude avec un savon à lessive approprié et parfois un désinfectant (eau de javel), et ce, séparément des tabliers et habits de protection.

Chaque jour, laver les chaises, les surfaces dures couramment utilisées, le miroir, le plancher, la salle de bain, les capes, etc.

Les repas doivent se prendre à l'extérieur des lieux de coiffure et des colorations, ou dans un lieu conçu à cet effet, pour éviter les risques de la contamination et du surmenage.

Les rôles des bactéries dans le métier de coiffeur/coiffeuse

Le terme « bactériologie » désigne la branche de la biologie qui traite des bactéries et des maladies infectieuses des humains. Cette branche est particulièrement importante dans la compréhension des manières de prévenir et de traiter les maladies. Il y a des distinctions importantes à faire entre les organismes comme les bactéries, les virus, les champignons, les pathogènes et les non pathogènes, et entre les bactéries pathogènes selon leur rythme de croissance, leur système reproducteur et leurs effets sur la santé humaine. De plus, différents niveaux et mesures de prévention d'infections comportant plusieurs techniques importantes sont utilisés dans les salons de coiffure ou de beauté. Par exemple, il faut connaître les techniques appropriées pour le lavage des mains et bien comprendre l'importance de nettoyer à fond tout le matériel et tous les postes de travail entourant les clients et le personnel. Il est également essentiel de connaître les mesures d'hygiène personnelle et publique à appliquer pour prévenir la propagation des maladies contagieuses ou transmissibles telles que les maladies infectieuses portées dans les bactéries, les virus, les champignons et les parasites, ainsi que les pathogènes transmissibles par le sang dans les coupures superficielles et les éclaboussures sanguines.

Voici des distinctions importantes à faire en bactériologie :

Les bactéries sont des êtres unicellulaires, à structure simple, qui n'appartiennent ni au règne animal, ni au règne végétal. Ce type de microbe peut se reproduire rapidement dans des conditions favorables.

Les virus sont des êtres biologiques qui ont besoin d'une cellule hôte pour pouvoir se multiplier.

Les champignons sont des organismes biologiques sans chlorophylle qui se forment dans des endroits humides. Il y a plusieurs sortes de champignons néfastes pour la santé. Ils peuvent se retrouver sur des surfaces dures comme les rebords des fenêtres, dans les salles de bains ou sur la peau sous forme de mycoses. Cette sorte de champignon, qui est l'une des affections de la peau ou de ses annexes, s'appelle aussi maladie fongique.

Le terme « pathogène » s'utilise à l'endroit des germes, des virus et des bactéries qui entraînent des maladies. Un agent pathogène provoque des troubles de fonctionnement chez son hôte.

Le terme « non pathogène » se dit des germes, des virus et des bactéries qui ne sont pas généralement responsables des maladies de l'homme, et qui sont même parfois bénéfiques pour l'organisme hôte.

Il existe différents types de bactéries pathogènes, principalement les strictes et les opportunistes. Les bactéries strictes ou spécifiques provoquent généralement des troubles chez ceux qui les contractent, tandis que les bactéries opportunistes provoquent des troubles chez ceux dont le système immunitaire est affaibli. Ces bactéries possèdent un pouvoir invasif, ce qui veut dire qu'elles ont la capacité de se multiplier et de s'installer dans le corps de leur hôte. Elles sont aussi toxiques, et donc nuisibles pour l'organisme hôte. Les bactéries se reproduisent à un rythme vertigineux si elles ne sont pas arrêtées ou détruites. À partir d'une cellule mère, deux cellules identiques se forment et ainsi de suite.

Plusieurs techniques peuvent aider à enrayer la propagation des infections. Il faut connaître les techniques appropriées pour le lavage de mains et bien comprendre l'importance de nettoyer à fond tout le matériel et tous les postes de travail entourant les clients et le personnel, ainsi que les mesures d'hygiène personnelle et publique à appliquer pour prévenir la propagation des maladies. Une des premières mesures sanitaires à prendre dans les salons de coiffure ou de beauté consiste à porter une attention particulière à la désinfection des instruments, des outils et des linges utilisés dans ce lieu de travail, ainsi que de chaque personne qui y travaille (les mains, la bouche, le visage, etc.). À chaque fois qu'une personne touche un objet, cet objet risque d'être contaminé par des bactéries pathogènes. Après avoir toussé ou éternué dans ses mains ou être allé aux toilettes, on doit se laver les mains. Cette manière très efficace de limiter la propagation des bactéries est une responsabilité personnelle et professionnelle.

Règles et trucs pour une hygiène de base dans un travail en esthétique :

- Considérer que chaque client est infecté, mais faire preuve de tact (la courtoisie est aussi de mise dans le service des soins esthétiques)
 - Toujours montrer aux clients les mesures d'hygiène qui vont être appliquées
 - Porter des gants ou des doigtiers au besoin
 - S'attacher les cheveux, porter un sarrau et des souliers à surface lavable, et ne pas porter de bijoux
 - Se laver les mains devant le client avant de lui apporter des soins et encore après l'avoir fait
 - Utiliser toujours un nouveau matériel pour chaque client
 - Laver les surfaces inertes que tout le monde utilise après avoir travaillé avec chaque client
 - Avoir les ongles courts, propres et sans vernis
 - Mettre à la disposition des clients tout ce qu'il leur faut pour pouvoir se laver les mains
- Afficher dans la salle de bains la description détaillée d'une méthode efficace pour bien se laver les mains ainsi que des règles de base en hygiène (p. ex., jeter ses mouchoirs usagés dans la poubelle, tousser dans son coude, se laver les mains après être allé à la salle de bain)

Les pratiques de sécurité et d'hygiène publique

Pour débiter, il faut distinguer la désinfection de l'action de rendre antiseptique.

Désinfection : La désinfection est un procédé chimique ou physique qui tue ou rend inactifs des microorganismes tels que les bactéries et les virus. La désinfection s'effectue sur les surfaces inertes telles que les sièges, les poignées de porte, les sols et les murs.

Rendre antiseptique : Quand on rend antiseptique, on stérilise. Cela comprend la désinfection, mais seulement de l'extérieur du corps. Pour désinfecter l'intérieur, il faut des antibiotiques.

Il est important de travailler dans un environnement aseptisé afin d'éviter la transmission de microbes et des infections transmises par le contact avec le sang, les bactéries, les virus, les champignons et les parasites. La propreté, la désinfection et la stérilisation constituent les trois éléments les plus importants quand on désire maintenir des conditions d'asepsie.

C'est la responsabilité professionnelle de la personne qui travaille dans un salon de coiffure ou de beauté de respecter les règles d'hygiène et de sécurité. La santé des clients en dépend. Voici quelques conseils à suivre pour garantir que le poste de travail est propre et désinfecté, et que les clients sont en toute sécurité.

Maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire

Dans le domaine de la santé, et aussi dans celui des relations avec le public, il est très important de faire en sorte que les règles d'hygiène en milieu de travail soient respectées afin d'éliminer les risques de contamination.

En un premier temps, il est important que le milieu de travail soit bien rangé, et que l'on n'y trouve aucun objet superflu. Il est préférable d'avoir un minimum d'objets décoratifs dans cet espace et d'y installer des surfaces dures qui se nettoient mieux que les surfaces en tissu.

On utilise les produits désinfectants sur les objets inertes. Cela réduit les risques de contamination par les germes, les bactéries et les autres microorganismes nuisibles à la santé. Un produit désinfectant a trois effets principaux : il arrête la croissance des germes, il les tue et il les empêche de recoloniser la surface nettoyée.

Il existe différents produits nettoyants. Un nettoyant dont la concentration d'alcool est de plus de 70 %, l'eau de Javel, le vinaigre pur ou même de la vapeur d'eau sont des exemples de produits désinfectants efficaces. On doit utiliser ces produits désinfectants sur les surfaces appropriées et selon les instructions qui se trouvent sur le contenant.

Il est recommandé de désinfecter, après avoir servi chaque client, toutes les surfaces que l'on touche régulièrement comme les poignées de porte, un stylo, la surface de la table, le siège de la chaise, etc. Il est aussi fortement recommandé de se servir de matériel jetable quand on doit travailler directement sur la peau d'un client.

Respecter les mesures universelles de précaution

L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION PERSONNELLE

Il faut choisir une tenue vestimentaire adaptée à ses besoins de travail. En général, il convient d'être vêtu d'un sarrau blanc confectionné avec une étoffe tissée serrée qui résistera à de multiples lavages, qui recouvre bien les vêtements de ville et qui peut être javellisée.

LES TECHNIQUES POUR SE LAVER LES MAINS

Lorsqu'on a accès à de l'eau courante, il est important de se laver les mains avec de l'eau et du savon ordinaire, et de bien les sécher. Il est recommandé de procéder comme suit pour bien se laver les mains lorsqu'on a accès à l'eau courante :

- retirer les bijoux (bagues, etc.),
- se mouiller les mains jusqu'aux poignets,
- utiliser suffisamment de savon pour qu'il y en ait partout sur les mains,
- faire pénétrer la mousse du savon sous les ongles, dans les jointures et entre les doigts,
- rincer la mousse du savon à l'eau courante,
- fermer le robinet en utilisant un essuietout ou une serviette,
- sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuietout, en faisant bien attention d'assécher les espaces entre les doigts (car l'humidité favorise le développement des bactéries).



© caimacanul/Photos.com

Lorsqu'on n'a pas accès à l'eau courante, il s'agit d'employer deux récipients différents pour se laver les mains, l'un pour contenir l'eau et l'autre comme bol pour se laver les mains. Il est alors recommandé de procéder comme suit :

- retirer les bijoux (bagues, etc.),
- du premier récipient, verser dans le récipient servant de bol pour se laver les mains une quantité suffisante d'eau pour permettre aux deux mains d'y tremper au complet,
- se mouiller les mains jusqu'aux poignets,
- utiliser suffisamment de savon pour qu'il y en ait partout sur les mains,
- faire pénétrer la mousse du savon sous les ongles, dans les jointures et entre les doigts,
- enlever le savon et les résidus de saleté en remuant les mains dans le récipient de manière à reproduire l'action de l'eau courante,
- sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuietout, en faisant bien attention d'assécher les espaces entre les doigts,
- après chaque usage, jeter l'eau du récipient ayant servi de bol.

Lorsqu'on n'a pas accès à l'eau, voici comment se laver les mains :

- retirer les bijoux (bagues, etc.),
- utiliser un gel désinfectant de qualité pour les mains (70 % d'alcool ou plus) et des serviettes humides désinfectantes de haute qualité, emballées individuellement (se renseigner auprès d'un pharmacien).

Il est à noter qu'il est toujours mieux de se laver avec de l'eau et du savon que d'utiliser des désinfectants à l'alcool qui assèchent la peau.

LES MALADIES INFECTIEUSES

Le principal moyen d'éviter la transmission consiste à prendre des mesures de prévention en matière d'infection, en partant de la supposition que le sang et autres liquides corporels de tout client peuvent être infectés. Ces précautions comprennent : porter régulièrement des accessoires de protection comme des gants ou des lunettes lorsqu'il y a un contact possible avec du sang; se laver immédiatement les mains si elles rentrent en contact avec du sang ou d'autres liquides du corps; laver les autres surfaces de la peau et les surfaces dures touchées par ces liquides; manipuler avec précaution les instruments tranchants et en disposer avec prudence.

La formation sur le Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT)

Tout le personnel travaillant avec des produits contrôlés ou situés à proximité de ceux-ci, ainsi que le personnel participant à leur fabrication doivent recevoir une formation sur le SIMDUT. Tous les travailleurs qui participent au programme de formation générale du travailleur obtiennent les mêmes renseignements. Le programme de formation au SIMDUT, propre au lieu de travail, peut varier d'un groupe de travailleurs à l'autre. Les renseignements essentiels au sujet des risques du travail en question, comme les procédures à suivre pour les éviter, dépendent des travaux que la personne doit exécuter.

L'implantation du Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) devrait faire partie de tout programme de santé et de sécurité au travail. Le SIMDUT est un système de **communication** en matière de risques. Ce système pancanadien concerne les fournisseurs, les importateurs et les distributeurs de matières potentiellement dangereuses utilisées dans les lieux de travail, de même que les employeurs et travailleurs qui utilisent ces matières. Le SIMDUT a été mis en œuvre grâce à des lois fédérales, provinciales et territoriales complémentaires.

- La législation fédérale liée au SIMDUT comprend la *Loi sur les produits dangereux* et le *Règlement sur les produits contrôlés*. Elle couvre les obligations légales des **fournisseurs** de produits dangereux en matière d'information sur les risques que comportent leurs produits.
- La législation qui s'applique aux employeurs et aux travailleurs sur les **lieux de travail** en Alberta est le code *Occupational Health and Safety*, section 29.

QUEL EST LE BUT DU SIMDUT?

Le SIMDUT a été conçu pour garantir que les travailleurs obtiennent des renseignements adéquats sur les dangers des produits chimiques utilisés dans leur lieu de travail. Le système exige que les fournisseurs de produits contrôlés donnent à leurs clients, soit les employeurs, des renseignements précis sur les dangers de ces produits en milieu de travail. Les employeurs doivent communiquer ces renseignements à leurs employés.

LES TROIS PRINCIPALES COMPOSANTES DU SIMDUT

- *Étiquettes* : Les étiquettes du SIMDUT fournissent l'information de base dont une personne a besoin pour se servir d'un produit précis en toute sécurité.
- *Fiches signalétiques (FS)* : Elles fournissent plus de renseignements techniques sur les caractéristiques physiques et les propriétés dangereuses des produits.
- *Formation du travailleur* : La formation des travailleurs garantit qu'ils disposent des renseignements dont ils ont besoin pour manipuler les produits en toute sécurité.

Le SIMDUT ne s'applique qu'aux produits répondant à certains critères. Ces produits sont appelés produits contrôlés. Il existe six classes de produits contrôlés. Un produit qui répond aux critères d'une ou de plusieurs des six classes du SIMDUT est un produit contrôlé et est inclus dans le SIMDUT. Il n'existe pas de liste exhaustive

A	GAZ COMPRIMÉS	
B	MATIÈRES INFLAMMABLES ET COMBUSTIBLES	
C	MATIÈRES OXYDANTES	
D	PRODUITS TOXIQUES ET TOXINES 1. MATIÈRES CAUSANT DES EFFETS TOXIQUES SÉRIEUX ET IMMÉDIATS 2. MATIÈRES CAUSANT D'AUTRES EFFETS TOXIQUES 3. MATIÈRES INFECTIEUSES	  
E	MATIÈRES CORROSIVES	
F	MATIÈRES DANGEREUSEMENT RÉACTIVES	

de tous les produits contrôlés. La seule façon de déterminer si un produit est un produit contrôlé ou non est de comparer ses propriétés aux critères se rattachant à chacune des six classes de produits contrôlés.

RECONNAITRE LES SYMBOLES DE DANGER DU SIMDUT

La figure ci-contre montre les six classes du SIMDUT et leurs symboles de danger. Les critères de classification du SIMDUT sont inclus dans le *Règlement fédéral sur les produits contrôlés*. Les fournisseurs sont responsables de l'évaluation de tous les produits qu'ils fabriquent ou qu'ils vendent pour emploi sur les lieux de travail au Canada. Ils doivent également déterminer la classe de risque à laquelle les produits appartiennent, s'il y a lieu.

Description	Symbole
Explosif	
Inflammable	
Toxique	
Corrosif	

Symboles de danger des produits chimiques destinés aux consommateurs

FICHES SIGNALÉTIQUES

Qu'est-ce qu'une fiche signalétique?

Les fiches signalétiques ou FS fournissent des renseignements plus détaillés et plus techniques ceux qui se trouvent sur les étiquettes du SIMDUT. Les fiches signalétiques doivent comporter au moins neuf catégories de renseignements.

Il n'existe aucune exigence en matière de format pour une fiche signalétique SIMDUT : tout format permettant de fournir l'information requise est acceptable. Il n'est pas nécessaire que la fiche comporte la bordure propre aux étiquettes du SIMDUT. Cependant, chacune des neuf catégories doit être identifiée par un titre identique ou semblable à l'un de ceux présentés en annexe.

En Alberta, le format reconnu internationalement de fiche signalétique à 16 sections peut aussi être utilisé pourvu que toutes les catégories de renseignements indiquées ci-dessus y soient incluses.

Les fiches signalétiques doivent être tenues à jour. Les fournisseurs doivent mettre à jour une fiche signalétique chaque fois qu'ils prennent connaissance de nouveaux renseignements rendant la version antérieure désuète ou tous les trois ans, selon ce qui survient en premier. Les fournisseurs canadiens ne doivent jamais faire circuler une fiche signalétique datant de plus de trois ans, sous peine d'amende.

Voir l'annexe C-17

Emplacement d'une aire d'entreposage de produits chimiques et description de l'entreposage adéquat de produits chimiques

Le rangement des produits chimiques est une étape importante quand on souhaite un environnement de travail sain et sécuritaire. Un système de rangement efficace diminue les risques d'incendie, d'émission de gaz et d'explosion.

Il faut ranger les produits chimiques dans un endroit approprié selon leurs dangers éventuels.

- Ranger les produits chimiques dans des endroits hors d'atteinte des enfants et des personnes non responsables de ces produits.
- Ranger les produits inflammables dans des armoires coupe-feux.

- Fermer hermétiquement les contenants des produits chimiques.
- Les produits chimiques transvidés doivent préférablement être dans des contenants propres en verre ambré ou en métal (acier ou aluminium).
- Éloigner les produits chimiques des sources de chaleur (soleil, chauffage, etc.).
- Vérifier la solidité des armoires de rangement, des tablettes et des étagères.
- Verrouiller les armoires des produits toxiques s'il y a lieu.
- Identifier le contenu de tous les contenants de ces produits.

Appliquer les exigences du SIMDUT dans un salon de coiffure :

Mesures de protection environnementale et de manipulation des substances utilisées dans un salon de coiffure

Prendre des précautions pour l'environnement et pour les personnes en contact avec les produits chimiques est impératif quand on tient un salon de coiffure. Tout le monde est responsable de l'environnement et de la santé et de la sécurité de tous. Les principaux dangers se rapportant aux produits chimiques sont les risques d'irritation cutanée, de malformation fœtale, de cancer, de trouble de l'humeur, de malaises physiques, de brûlures, etc.

Les principales manières de prévenir les risques sont :

- faire en sorte qu'il y ait une bonne ventilation dans le lieu de travail;
- affecter une zone bien ventilée à la préparation des produits chimiques pour les colorations, les décolorations, les permanentes et les colles, ou en aménager une, et en vérifier régulièrement l'efficacité;
- vérifier les composants chimiques dans les produits achetés auprès des fournisseurs, afin de s'assurer qu'ils ne sont pas toxiques, allergènes ou cancérigènes;
- utiliser un minimum de produits chimiques pour réduire la consommation, le gaspillage, les coûts et les odeurs;
- mélanger les produits dans des contenants agitateurs pour limiter les odeurs et les risques d'éclaboussure;
- ne pas laisser de contenant ouvert inutilement et le jeter avec le couvercle bien en place;
- toujours jeter les produits chimiques dans des centres adaptés à la gestion des déchets chimiques et toxiques (Il est conseillé d'être en possession de contenants prévus pour recueillir les solides – gants, guenilles, papiers souillés – et les liquides; s'informer auprès des gouvernements et des centres de gestion des produits chimiques.);
- éviter les poudres volatiles, les aérosols et les solvants qui sont mauvais pour les voies respiratoires (utiliser plutôt des produits en gel, en crème ou en cire);
- éviter les outils en chrome, en nickel ou en latex pour éviter les irritations et les allergies.

L'équipement de protection personnelle et ses applications dans un salon de coiffure

Les risques associés au métier de coiffeur étant nombreux, il est essentiel de prendre des précautions personnelles et professionnelles. Les principaux risques sont liés à la posture, à l'environnement du salon, à la charge psychologique et au stress.

La prévention des risques se fait par l'acquisition de bonnes habitudes de travail ainsi que par le port et l'utilisation d'un matériel adapté. Il faut disposer :

- de gants pour manipuler tous les produits chimiques et concentrés;
- de masques ou d'une ventilation conçus pour permettre l'utilisation sécuritaire des produits chimiques et concentrés;

- de bandeaux, d'élastiques et de pinces à cheveux pour éviter d'avoir les cheveux dans les yeux en travaillant;
- de tabourets à roulettes pour éviter le piétinement inutile;
- d'instruments légers et ergonomiques pour éviter les tendinites et autres problèmes liés aux gestes répétitifs;
- d'un lieu de travail bien organisé pour éviter les déplacements inutiles, les chutes et les conflits entre les collègues se rapportant à l'espace et aux déplacements.

Section D – Équipement

Le tableau suivant présente la liste du matériel nécessaire à l'élève.

Matériel nécessaire pour le cours
• 1 cartable
• 25 feuilles lignées
• 10 séparateurs
• 1 cahier de notes
• crayons et efface

Puisque ce cours offre un apprentissage théorique, aucun matériel ou équipement spécialisé n'est requis en salle de classe. Il est recommandé que l'enseignant demande à l'élève de faire part de la liste des produits qu'il utilise à la maison à des fins de discussion. Certaines compagnies de cosmétiques offrent gratuitement des échantillons de leurs produits et de la documentation gratuite à des fins pédagogiques. Il est conseillé de consulter le site des entreprises connues pour trouver l'information pertinente. Les salons de coiffure ou de beauté peuvent également fournir des produits de démonstration.

Section E – Techniques de base

Lavage et soins de la peau

Se laver sous la douche, dans le bain, à la débarbouillette (sans eau courante).

Voir l'annexe E-1

- Se laver avec du savon doux sous forme de barre, de gel, de mousse, de lait ou de savons surgras ou « sans savon ».
- Avec les mains, une débarbouillette, un gant de toilette, une éponge, etc.
- Enlever les peaux mortes avec un gant de toilette, un luffa, une brosse pour le corps, une pierre ponce.
- Se laver à l'eau tiède.
- Laver les principales zones de sueur à l'adolescence et à l'âge adulte, les aisselles et les parties intimes.
- Masser le corps en le lavant et en l'hydratant est un moyen de se détendre et d'activer la circulation du sang et la régénérescence des cellules.
- Passer le corps sous un jet d'eau fraîche avant de sortir d'une douche chaude referme et raffermit les pores de la peau.
- S'essuyer en tapotant doucement le corps avec une serviette douce, propre et sèche pour éviter l'assèchement de la peau dû à l'évaporation de l'eau, sans oublier d'essuyer les replis du corps.
- Hydrater et nourrir la peau du corps à la sortie du bain ou de la douche avec des crèmes riches et hydratantes comme le beurre de karité, l'huile d'argan, la vitamine E, etc.

L'épilation

L'épilation au laser

Cette méthode d'épilation se fait auprès de spécialistes et n'est pas recommandée pour tous. Elle fonctionne selon un procédé d'ondes lumineuses qui détruisent les poils et leur bulbe.

Voir l'annexe E-2

L'épilation à l'électrolyse

Cette méthode nécessite l'intervention d'un ou d'une spécialiste dans un institut de beauté. Elle convient à tous les types de peau et de coloration des poils. Elle est douloureuse, nécessite plusieurs séances et coûte relativement cher.

À l'aide de fines aiguilles, un courant électrique se rend jusqu'au bulbe de chaque poil pour le faire tomber.

L'épilation à la cire

- Appliquer la cire (froide, tiède ou chaude) dans le sens du poil, sur la zone des poils à arracher.
- Appliquer une bande de coton (jetable ou réutilisable) sur la cire en frottant dans le sens du poil pour la faire adhérer correctement.
- Enlever à contresens des poils, avec un geste brusque, la bande de cire pour arracher les poils.

Certaines cires s'enlèvent sans bande de coton, au simple enlèvement de la bande de cire à contresens des poils. Les poils et les bulbes sont ainsi arrachés et repoussent de deux à quatre semaines plus tard.

Cette méthode est relativement douloureuse selon le degré de sensibilité des gens. Elle est accessible à tous, autant à la maison qu'à l'institut de beauté. Réalisée à la maison, l'épilation à la cire est environ quatre fois moins coûteuse qu'en institut.

L'épilation au sucre

Cette méthode est originaire du Moyen-Orient et elle est entièrement naturelle. Il faut faire chauffer du sucre, du miel et du citron pour obtenir une substance épaisse et collante.

- Il faut s'assurer que la température de la pâte est de 37 degrés Celsius.
- Appliquer le mélange de sucre (fait maison ou de commerce) dans le sens du poil, sur la zone des poils à arracher.
- Enlever à contresens ou dans le sens des poils, selon différentes écoles, avec un geste brusque pour arracher les poils.

Cette méthode est peu douloureuse selon le degré de sensibilité des gens et accessible à tous, autant à la maison qu'à l'institut de beauté. Réalisée à la maison, l'épilation au sucre est environ quatre fois moins coûteuse qu'en institut de beauté.

L'épilation avec un épilateur électrique

L'appareil électrique fonctionne en arrachant les poils à contresens en même temps qu'il masse l'épiderme. Le plus grand inconvénient est qu'il casse les poils avant de les arracher.

Passer l'épilateur sur les parties à épiler.

L'épilation avec un rasoir

- Passer le rasoir (jetable, réutilisable, électrique) sur la zone à épiler à contresens des poils.
- Recommencer chaque fois que les poils repoussent ou au besoin.

L'épilation avec la crème dépilatoire

- Appliquer la crème sur la zone à épiler et rincer sous la douche.
- Recommencer à chaque fois que les poils repoussent ou au besoin.

Lavage et soins des cheveux

Laver les cheveux avec un shampoing adapté à sa chevelure et à son cuir chevelu (de la même nature que la peau du visage).

Voir l'annexe E-3

- Se laver les cheveux quand ils sont sales et gras. Se brosser les cheveux pour étendre le gras naturel du cuir chevelu et nourrir les cheveux pour qu'ils aient une apparence saine et brillante.
- Se laver les cheveux à l'eau tiède, avec une noisette de shampoing. Commencer par l'étendre de la racine aux pointes et masser le cuir chevelu en réalisant des mouvements circulaires.
- Rincer abondamment.
- Un seul shampoing suffit en général.

- Appliquer un soin hydratant, un revitalisant sur les pointes. Effectuer des traitements spéciaux si les cheveux ont un problème particulier. Certains produits s'utilisent à sec ou après le lavage et sans rinçage.
- Rincer abondamment.
- Assécher les cheveux avec une serviette douce, propre et sèche. Tapoter et éponger les cheveux, ne jamais les frotter vigoureusement.
- Démêler les cheveux avec un peigne démêloir.
- Sécher les cheveux naturellement ou avec un séchoir muni d'un embout thermique qui permet de ne pas brûler les cheveux et d'assécher les pointes.
- Couper les pointes des cheveux environ une fois tous les trois mois pour les garder saines et pour que la chevelure soit plus facile à démêler.

Nettoyage et soins du visage

Il faut connaître son type de peau et choisir des produits adaptés à la saison ou au climat et selon ses besoins particuliers. Nettoyer la peau du visage ne signifie pas la démaquiller!

Voir l'**annexe E-4**

- Remonter les cheveux avec un bandeau.
- Laver la peau du visage en réalisant un léger massage avec les doigts et le produit nettoyant, de bas en haut, de l'intérieur vers l'extérieur, en faisant toujours de petits mouvements circulaires.
- Rincer suffisamment pour enlever toute trace de produit nettoyant.
- Éponger la peau avec une serviette douce, propre et sèche. Tapoter doucement la peau, ne jamais la frotter trop fort. Ne pas oublier les replis et le cou.
- Le contour des yeux a besoin de plus d'attention, la peau y étant très mince et donc fragile. L'utilisation d'une huile nettoyante spécialement conçue pour le contour des yeux est conseillée.
- Avec un tampon en coton, appliquer une lotion tonique spécialement formulée pour son type de peau.
- Hydrater la peau avec une crème ou une huile spécialement formulée pour son type de peau en réalisant un léger massage.
- Appliquer une crème spéciale au contour des yeux en massant très légèrement avec les deux index.

Lavage et soins des mains

Laver les mains après chaque manipulation des matières propices aux bactéries, aux germes, aux virus et aux champignons.

Voir l'**annexe E-5**

- Si possible, hydrater les mains des coudes au bout des ongles après chaque lavage.
- Pour une hydratation maximale des mains : avec des crèmes spécialement formulées pour traiter des problèmes tels que les gerçures ou la peau très sèche suite à des lavages fréquents, appliquer la crème avant de se coucher et porter des gants de coton pour la nuit.
- Porter des gants de protection pour l'utilisation de produits forts.

Nettoyage et soins des ongles

Les ongles servent à protéger et à outiller les doigts. Nettoyer le dessous des ongles avec un bâtonnet spécial ou avec une brosse. L'enlèvement régulier des saletés aide à diminuer la propagation des germes et des bactéries.

Voir l'**annexe E-5**

Couper les ongles au besoin, en fonction de l'apparence souhaitée. On les coupe généralement plus court pour les travaux manuels et plus longs pour le travail en esthétique. En utilisant un coupe-ongle, commencer par le centre et arrondir de chaque côté. Limer le bout des ongles avec une lime douce et souple, ne jamais limer la surface du dessus. Hydrater les ongles avec des crèmes à main riches en vitamine E.

Manucure : la pose de faux ongles, le vernis, les solvants, les colles peuvent nuire à la santé des ongles. Toujours espacer d'au moins quelques mois ces procédés. Les ongles ont besoin de se régénérer, de respirer et de se renforcer.

Nettoyage et soin des dents et de la bouche

Se brosser les dents avec une brosse à poils souples et passer la soie dentaire entre les dents après chaque repas ou au besoin. Ne pas oublier l'arrière des molaires.

Voir l'**annexe E-6**

- Utiliser un dentifrice conçu spécifiquement pour enlever la plaque dentaire et prévenir les caries.
- Toujours brosser de haut en bas pour ne pas faire remonter les gencives qui recouvrent et protègent les dents.
- Passer la brosse au moins CINQ fois sur chaque dent, sur le dessus et sur la langue.
- Rincer la bouche avec de l'eau après le lavage, ne jamais avaler le dentifrice.
- Rincer la bouche avec un rince-bouche au besoin pour éliminer les germes, les bactéries, la plaque dentaire, etc.
- Consulter un dentiste au besoin ou une fois par année pour un examen et un nettoyage approfondis.

Section F – Évaluation



Tout au long de ce cours, on doit évaluer les connaissances et les habiletés des élèves.

Des exercices théoriques et des tests propres à chaque unité destinés à l'élève se trouvent en annexe. Il est suggéré de faire les exercices et les tests en classe. L'enseignant pourra les pondérer à sa guise à l'intérieur de la note globale du cours COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles.

L'enseignant doit s'assurer que les élèves ont bien acquis les connaissances présentées dans ce cours, qui est un cours préalable à plusieurs autres cours de cosmétologie et d'esthétique.

Voir les **annexes F-1 à F-5**

Section G – Glossaire

Adjuvant : produit additionné destiné à améliorer les qualités d'un autre produit

Aérobic : se dit d'organismes ayant besoin d'oxygène pour fonctionner

Ankylose : réduction totale ou complète de la mobilité d'une articulation

Antisudorifique : relatif à un produit réduisant ou combattant la transpiration

Apparence : aspect, caractère de ce qui est visible

Apparence personnelle : image que l'on projette en tenant compte de l'ensemble de ce que nous dégageons en tant qu'être humain (Le terme « apparence personnelle » est plus vaste que celui d'apparence physique parce qu'il touche à plusieurs facettes de la personne autres que ses attributs physiques, par exemple, au bien-être, à l'épanouissement, au milieu culturel, etc.)

Apparence physique : ce que l'on voit de l'extérieur du corps d'une personne

Basique : ayant les propriétés d'une base

Baume : substance odorante utilisée comme calmant, analgésique ou cicatrisant

Brushing : mise en forme de la coiffure avec une brosse et un séchoir

Bulbe : partie gonflée de certains organes humains

Biodégradable : pouvant se décomposer avec le temps

Capillaire : relatif aux cheveux

Carence : absence ou insuffisance d'un élément nécessaire à l'organisme

Cellule : élément de base de tout organisme vivant

Cellulite : inflammation du tissu sous-cutané provoquant un gonflement de la peau ou prenant un aspect capitonné

Champignon : parasite chez les humains

Cholestérol : matière grasse présente dans les cellules dont un taux élevé augmente les risques d'artériosclérose

Cosmétologie : ensemble de tout ce qui traite des cosmétiques

Cutané : relatif à la peau, qui apparaît au niveau de la peau

Démêloir : peigne servant à démêler les cheveux

Déodorant : produit enlevant ou dissimulant les odeurs corporelles

Dépilatoire : produit aidant à enlever les poils

Dermatologie : partie de la médecine consacrée aux affections de la peau

Dilaté : gonflé, dont le volume a augmenté

Épilateur : appareil électrique permettant d'épiler, d'enlever les poils

Épilation : action d'épiler, d'arracher, d'enlever les poils, les cheveux

Esthétique : qui a rapport à la perception de la beauté, au sentiment qu'elle fait naître

Exfolier : détacher par lamelles ou par feuilles

Fer (à friser ou plat) : pince à chaud servant à faire des boucles ou à rendre les cheveux plats

Follicule pileux : structure arrondie dans la peau délimitant la cavité ou le bulbe à la base d'un poil ou d'un cheveu

Gamme : au sens figuré, éventail ou série (de produits)

Gel : produit donnant de la forme aux cheveux

Gencive : muqueuse buccale qui recouvre les mâchoires et entoure la base des dents

Glande sudoripare à sécrétion apocrine : organe du corps qui produit de la sueur

Graisse : substance onctueuse lipidique, présente dans beaucoup de tissus de l'homme et des animaux

Guéridon : petite table à plateau sur roulettes

Hydratation : introduction d'eau dans un organisme

Imberbe : qui est sans barbe

Impureté : ce qui altère une chose en la salissant

Interstice : petit intervalle entre les parties d'un tout

Laser : appareil servant à intensifier les rayons de la lumière visible et servant à l'épilation

Lime : outil long en métal strié ou en carton garni de papier émeri

Masque : produit cosmétique utilisé pour les soins du visage

Moiteur : légère humidité

Noisette : petit morceau ou petite portion de la taille d'une noisette

Onctueuse : douce et moelleuse

Ostéoporose : condition pathologique du tissu osseux qui se fait rare

Pain (de savon) : masse de savon moulée

Parfum : odeur agréable d'une substance aromatique d'origine animale, végétale ou synthétique

Paroxysme : plus haut degré d'un sentiment, d'une sensation

Perception : sensation avec compréhension

pH : taux d'acidité (du corps humain, par exemple)

Phanère : production de l'épiderme kératinisé des vertébrés (ongles, cheveux)

Pommade : produit de cosmétique qui a une substance molle et grasse, à usage externe

Pompe : appareil destiné à faire circuler un fluide, par aspiration ou par pression

Pore : minuscule orifice cutané par où s'écoulent le sébum et la sueur

Posture : position du corps

Poussée de croissance : accès soudain de la croissance (hauteur ou grosseur)

Purifier : laver, nettoyer, désinfecter

Psychique : relatif à l'esprit, à la pensée

Rasoir : instrument servant à raser la barbe, la peau, les tissus

Recyclable : que l'on peut recycler ou utiliser à nouveau

Résidu : ce qui reste après les opérations effectuées

Sain : qui est bon pour la santé (un mode de vie sain)

Sébum : sécrétion des glandes sébacées, des glandes de la peau

Sieste : repos que l'on prend après le repas de midi

Stéréotypé : banal, qui semble sortir d'un moule

Sueur : liquide sécrété par les glandes sudoripares qui suinte par les pores de la peau

Surgras : un savon enrichi de matières grasses

Talc : une poudre utilisée pour les soins de la peau

Tampon : tissu roulé en boule qui sert à nettoyer, à polir ou à faire pénétrer un liquide

Thermal : relatif à la chaleur ou à une eau de source chaude utilisée comme moyen de traitement

Teint : nuance de la couleur d'un visage (teint bronzé, par exemple)

Tonifiant : qui tonifie, revigore, donne du tonus au visage ou au corps

Toxine : substance toxique sécrétée par un microorganisme

Translucide : qui laisse passer la lumière sans être transparent

Tube : emballage cylindrique mou ou rigide (tube à pâte dentifrice, tube d'aspirines par exemple)

Vaporiser : disperser un liquide en fines gouttelettes

Section H – Références et ressources

Relation interpersonnelle et image de soi

Bérubé, Marie. « Apparence physique et estime de soi », *Oser Changer*,
oserchanger.com/a_articles/apparence.php

Bodyline. « Pouvoir des apparences », bodyline.chez.com/apparences.htm

Gouvernement du Canada. « Utilisez vos compétences essentielles : Au travail avec une coiffeuse », *Ressources humaines et Développement des compétences Canada*,
rhdcc.gc.ca/fra/competence/ACE/outils_soutiens/outils_public_cible/apprentissage/histoire_coiffeuse.shtml

Lallement, Bruno. *Accomplissement de soi et Développement personnel*,
accomplissement-de-soi.org/vous.php

Picut, Gaëlle. « L'importance de l'image dans le monde professionnel », *En aparté*,
en-aparte.com/2009/02/08/limportancedelimedanslemondeprofessionnel/

Wikipédia. « Conseil en image personnelle », fr.wikipedia.org/wiki/Image_personnelle

Hygiène corporelle, beauté

Achille, Minh-Noï. « L'exfoliant: pour un teint éclatant! », *Coup de Pouce*, 24 mai 2009,
coupdepouce.com/beaute-mode/soins-et-parfums/l-exfoliation-pour-un-teint-eclatant/a/21673/2

Beaudet, Julie. « Le point sur la lotion tonique », *Moi & Cie*, 16 octobre 2010,
moietcie.ca/articles/beaute/soins/le-point-sur-la-lotion-tonique

Beauté Femme. « Bien choisir sa brosse à cheveux »,
beaute-femme.org/blog-femme/bien-choisir-sa-brosse-a-cheveux-718

BelleMag. « Le Shampoing »,
bellemag.com/fr/soins-et-maquillage/cheveux/shampoing/

Coiffure tendance. « Bien se brosser les cheveux »,
coiffuretendance.net/articles/bien-se-brosser-les-cheveux.html

Dermatonet. « Soins des mains »,
dermatonet.com/esthetique-cosmetique-beaute/soins-peau/soins-corps/soins-mains/soin-main.htm

Dubois, Laurence. « Soin du visage », *Santé AZ*, 23 octobre 2012,
sante-az.aufeminin.com/w/sante/s147/beaute/soin-visage.html

Étienne, Loïc. « Hygiène corporelle », *Docteur Clic*,
docteurclic.com/technique/hygiene-corporelle.aspx

La microgreffe capillaire. « Anatomie du cheveu », greffe-de-cheveux.com/jpmc_anatomie_cheveu.htm

Le Dictionnaire visuel. « Peignes », infovisual.info/06/098_fr.html

Martel, Angélique. « Couper les pointes des cheveux pour en accélérer la pousse », *Châtelaine*, 5 mars 2009, fr.chatelaine.com/beaute/cheveux/couper-les-pointes-des-cheveux-pour-en-accelerer-la-pousse/

Martel, Angélique. « Méthodes d'épilation », *Châtelaine*, 25 mars 2009, fr.chatelaine.com/dossier-beaute/beaute-ete/methodes-depilation/

Pantene Pro-V. « Est-il nuisible de se laver les cheveux fréquemment? », pantene.com/fr-ca/hair-science/Pages/wash-your-hair.aspx

TECHNO Compétences. « Hygiène et apparence personnelle », technocompetences.qc.ca/gestionrh/politiques/interne/hygiene

Teemix. « Faire un shampoing », teemix.aufeminin.com/fiche/beaute/f6310-faire-un-shampoing.html

Wikipédia. « Glande sudoripare », fr.wikipedia.org/wiki/Glande_sudoripare

Écologie

consoGlobe. « Cosmétiques et toxiques : comment savoir? », mai 2007, consoglobe.com/cosmetiques-toxiques-1870-cg

Ékopédia. « Rasage », fr.ekopedia.org/Rasage

Gouvernement du Canada. « Évaluation des produits en fonction de critères : Antisudorifiques », *Santé Canada*, printemps 2009, hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/indust/cosmet-antiperspir-sudorif/index-fra.php

Santé mentale

Association canadienne pour la santé mentale. « Le stress », cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-28&lang=2

Psychologies.Com. « Confiance en soi », février 2010, psychologies.com/Dico-Psycho/Confiance-en-soi

Santé et sécurité

Doctissimo.fr. « Les bienfaits du sommeil », 9 décembre 2010, doctissimo.fr/html/psychologie/bien_dormir/bienfaits_sommeil_niv2.htm

Gouvernement de l'Alberta. « Guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail », *Alberta Education*, education.alberta.ca/media/847978/gestion1.pdf

- Gouvernement du Canada. « Activité physique », *Agence de la santé publique du Canada*, phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php
- Gouvernement du Canada. « Document d'orientation : Prise en compte de la protection des renseignements personnels avant de conclure un marché », *Secrétariat du Conseil du Trésor du Canada*, tbs-sct.gc.ca/atip-airp/tpa-pcp/tpa-pcp00-fra.asp
- Gouvernement du Canada. « Loi sur la protection des renseignements personnels », *Ministère de la Justice*, laws.justice.gc.ca/fr/showtdm/cs/P-21
- Gouvernement du Canada. « Mon Guide alimentaire », *Santé Canada*, hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/myguide-monguide/index-fra.php
- Gouvernement du Canada. « Quelles lois s'appliquent à vous? », *Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail*, cchst.ca/youngworkers/resources/whatlaws.html
- Médecine et Santé*. « Premiers soins en cas de blessure à l'œil », medecine-et-sante.com/vaccinsprevention/blessureocul.html
- République française. « Travailler mieux : La santé et la sécurité au travail – Coiffeur. Les moyens de prévention », *Ministère du Travail, de l'Emploi, de la Formation professionnelle et du Dialogue social*, travailler-mieux.gouv.fr/spip.php?page=metier-prevention&id_article=434
- Samson, Martin. « Étapes d'un sauvetage », *Sauvetage en milieu aquatique*, 2007, pages.infinit.net/courssn/premierssoins.html
- Techno-Science.net*. « Pathogène », techno-science.net/?onglet=glossaire&definition=1031
- Université Laval. « Entreposage sécuritaire de produits chimiques », *Service de sécurité et de prévention*, 2009, ssp.ulaval.ca/matieres-dangereuses/risques-chimiques/entreposage-securitaire/#c308
- Vulgaris Médical*. « Bactérie », vulgaris-medical.com/encyclopedie/bacterie-5492.html
- Wikipédia*. « Gestes de première urgence », fr.wikipedia.org/wiki/Gestes_de_premi%C3%A8re_urgence
- Wikipédia*. « Lutte antimicrobienne », fr.wikipedia.org/wiki/Lutte_antimicrobienne

Dictionnaires terminologiques

Larousse, larousse.com/fr/dictionnaires/francais/

Le dictionnaire, le-dictionnaire.com/

Gouvernement du Québec. « Le grand dictionnaire terminologique (GDT). » *Office québécois de la langue française*, gdt.oqlf.gouv.qc.ca/

Annexes

Les annexes A, C, E et F, qui s'adressent aux enseignants, ont été conçues pour leur faciliter la tâche, mais il ne s'agit que de suggestions. L'enseignant est libre de les adapter à sa guise pour les besoins de son propre cours.

Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

Annexe C-1 : Produits pour les soins de la peau du corps

Annexe C-2 : Les phanères

Annexe C-3 : Choix des brosses et des peignes

Annexe C-4 : Produits pour les soins des cheveux

Annexe C-5 : Accessoires et outils pour les soins des cheveux

Annexe C-6 : Types de peau

Annexe C-7 : Produits pour les soins du visage

Annexe C-8 : Outils nécessaires aux soins du visage

Annexe C-9 : Produits pour les soins des ongles

Annexe C-10 : Produits pour les soins de la bouche et des dents

Annexe C-11.1 : La posture

Annexe C-11.2 : Exercices sur la posture

Annexe C-11.3 : Exercices sur la posture (Corrigé)

Annexe C-12.1 : Tableau des portions alimentaires

Annexe C-12.2 : Exercices sur les portions alimentaires

Annexe C-12.3 : Exercices sur les portions alimentaires (Corrigé)

Annexe C-13.1 : Programme de croissance et de mieux-être (complété)

Annexe C-13.2 : Programme de croissance et de mieux-être (vierge)

Annexe C-14.1 : Fiche de renseignements personnels du client (complétée)

Annexe C-14.2 : Fiche de renseignements personnels du client (vierge)

Annexe C-15 : Visite dans un établissement de cosmétologie

Annexe C-16 : L'aménagement d'un établissement de cosmétologie

Annexe C-17 : Les fiches signalétiques (FS) du SIMDUT

Annexe E-1 : Lavage et soins de la peau du corps

Annexe E-2 : L'épilation

Annexe E-3 : Lavage et soins des cheveux

Annexe E-4 : Nettoyage et soins du visage

Annexe E-5 : Lavage et soins des mains et des ongles

Annexe E-6 : Nettoyage et soins des dents et de la bouche

Annexe F-1 : Choix de carrière

Annexe F-2 : Grille des compétences de base

Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 1

Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 1 (Corrigé)

Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 2

Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 2 (Corrigé)

Annexe F-5.1 : Évaluation de l'unité 3

Annexe F-5.2 : Évaluation de l'unité 3 (Corrigé)

Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

Entête de l'école

Plan de cours (*indiquez l'année scolaire*)

COS1010 : Pratiques personnelles et professionnelles

Enseignant : (*votre nom*)

Objectifs généraux

Dans ce cours, l'élève approfondira plusieurs notions sur l'apparence personnelle et professionnelle allant de celle des soins personnels d'une personne à celle du choix d'un métier dont l'un des prérequis est de présenter une apparence saine.

Informations générales

- L'élève aura besoin d'un cartable, etc. (*à la discrétion de l'enseignant*)
- L'élève aura besoin de feuilles mobiles, de séparateurs, etc.

En cas d'absence, il revient à l'élève de s'informer du travail fait en classe et des devoirs à remettre. Pour toute question, l'élève peut s'adresser à l'enseignant.

Ordre des unités

Unités d'enseignement

Échéancier (ces dates sont approximatives)
(*à déterminer selon votre horaire*)

- | | |
|---|----------------|
| 1. L'apparence physique comme moyen de communication | (4 à 5 heures) |
| 2. Les pratiques personnelles et les produits qui favorisent le mieux-être | (4 à 5 heures) |
| 3. Programme de santé et sécurité | (4 à 5 heures) |
| 4. Le code d'éthique professionnelle en salon de coiffure | (4 à 5 heures) |
| 5. Les dossiers des clients | (4 à 5 heures) |
| 6. Les mesures d'hygiène et de prévention des infections en salon de coiffure ou de beauté. | (4 à 5 heures) |

Évaluation

Examens et travaux	30 %
Évaluations pratiques	50 %
Portfolio/Dossier	20 %

Annexe C-1 : Produits pour les soins de la peau du corps

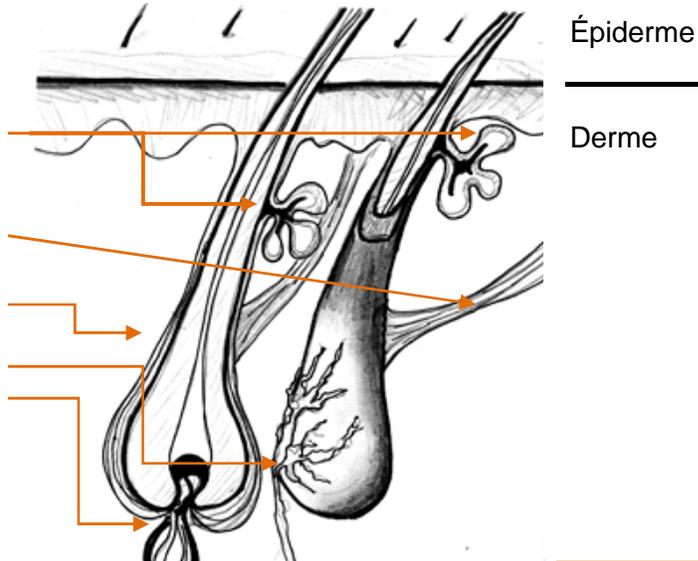
Produits nettoyants	Utilité	Application	Choix et écologie
Savon	Le savon sert à laver. Il se présente sous diverses formes en fonction de l'usage qu'on veut en faire : en poudre, en barre et en liquide. Pour le corps, le savon se présente sous forme de barre et sa composition est généralement très douce pour la peau. Il sert principalement à enlever la graisse, mais il est souvent jumelé à des actifs cosmétologiques ou dermatologiques pour être adapté aux différents types de peau. Un savon possède un pH basique et la peau humaine, un pH acide, et la réaction chimique qui en résulte a pour effet de dégraisser. L'effet d'un savon trop fort pour le pH de la peau serait l'inverse de l'effet souhaité, car il supprimerait la protection naturelle et l'hydratation de la peau. Il faut donc choisir, de préférence, un savon doux, hydratant et sans parfum.	Le savon, utilisé avec de l'eau, a pour effet de dégraisser. Une barre de savon gagne à être séchée à l'air ambiant avant d'être utilisée afin qu'il perde une partie de son humidité et qu'il fonde moins vite dans l'eau du bain ou de la douche. La plupart du temps, le savon s'applique avec une débarbouillette ou avec les mains et sert à laver tout le corps au moment de la toilette.	Pour protéger l'environnement, il est conseillé de choisir un savon biodégradable, sans phosphate et qui contient des huiles naturelles. Choisir un produit dont l'emballage et le contenant sont réutilisables, recyclables ou biodégradables.
Le pain dermatologique	Le pain dermatologique n'est pas un savon, mais il sert à laver. Il est constitué d'un mélange d'agents nettoyants auxquels sont ajoutés des adjuvants et des actifs cosmétologiques qui améliorent sa qualité. De plus, son pH est semblable à celui de la peau humaine, et c'est l'une des raisons de son usage en soins dermatologiques, puisqu'il permet de laver la peau sans lui enlever son hydratation naturelle.	Utiliser avec une débarbouillette ou avec les mains pour laver tout le corps au moment de la toilette. L'inconvénient du pain est qu'il peut donner l'impression de ne pas laver parce qu'il ne mousse pas beaucoup et qu'il est difficile à rincer.	
Le shampoing cutané	C'est l'équivalent d'un savon en pain auquel est ajouté un épaississant.	Utiliser avec une débarbouillette ou avec les mains pour laver tout le corps et ensuite, rincer abondamment à l'eau.	
Crème hydratante pour le corps, les mains et les pieds Crème solaire	Les crèmes hydratantes servent à hydrater la peau après le nettoyage. La plupart du temps, elles se présentent en pot, en tube ou en pompe et possèdent une texture onctueuse. Elles protègent la peau des irritations, de la pollution et des rayons UV ou des carences.	Appliquer la crème hydratante sur tout le corps à la suite du nettoyage. La faire pénétrer entièrement en massant délicatement du bout des doigts. Elle est indispensable pour conserver l'hydratation de la peau.	
Déodorant et antisudorifique	Le déodorant sert à éliminer l'odeur liée à la sueur corporelle. C'est un produit corporel qui agit sur les bactéries corporelles qui se nourrissent de la sueur et qui dégagent une mauvaise odeur. L'antisudorifique réduit la transpiration sur les zones sur lesquelles on l'applique et aide à éliminer la moiteur. Les personnes qui transpirent excessivement pourraient préférer l'antisudorifique.	Appliquer une mince couche sur la zone désirée après le nettoyage et répéter au besoin.	

Les outils	Utilité	Application
<p>Le rasoir mécanique</p> <p>Le rasoir électrique</p>	<p>Pratique et rapide pour enlever les poils disgracieux.</p>	<p>Le rasoir jetable ou réutilisable s'utilise sous la douche ou avec un gel ou une mousse à raser. Bien rincer et hydrater la peau par la suite.</p> <p>Le rasoir électrique s'utilise avec l'électricité ou des piles. Il est réutilisable.</p>
<p>L'épilation :</p> <p>l'épilation au laser l'électrolyse les cires (froides, tièdes et chaudes) l'épilation au sucre crème et bandes dépilatoires</p>	<p>Produits spécifiquement conçus pour enlever des poils.</p>	<p>Les produits épilatoires servent à bruler ou à arracher le bulbe du poil, ou encore à couper la tige pileuse. Plusieurs techniques y sont associées. Bien lire les instructions avant de les utiliser à la maison ou aller dans un salon de beauté pour se faire épiler.</p>
<p>Pince à épiler</p>	<p>Petite pince en métal pour enlever les poils superflus tels que les poils des sourcils.</p>	<p>Enlever les poils d'un petit coup sec en prenant chaque poil à sa base avec la pince.</p>

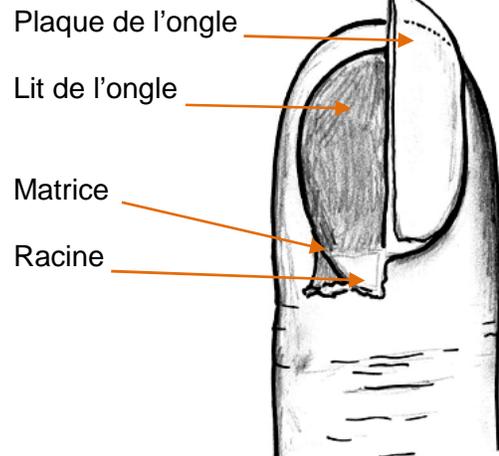
Annexe C-2 : Les phanères

LE POIL

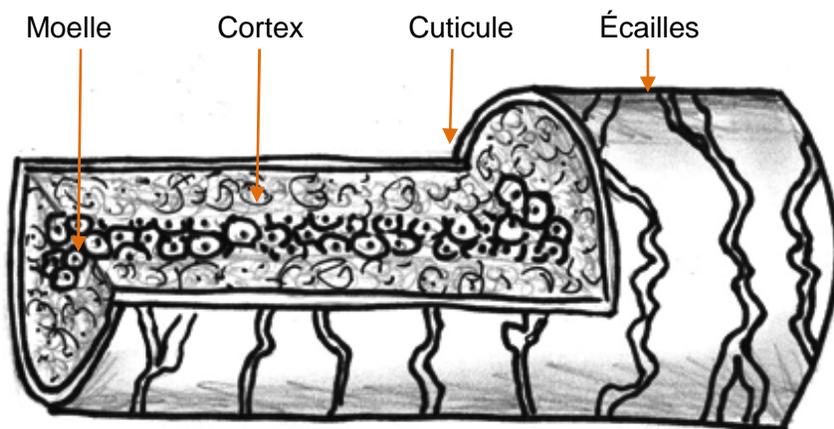
1. Glandes sébacées à sécrétion apocrine
2. Muscle horripilateur
3. Racine
4. Vaisseaux sanguins



LA STRUCTURE DE L'ONGLE



LA STRUCTURE DU CHEVEU



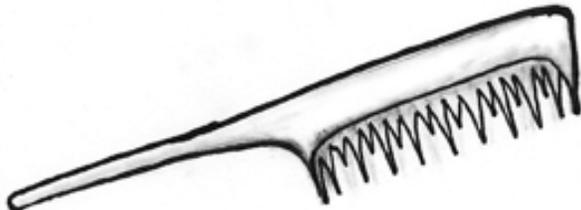
Annexe C-3 : Choix des brosses et des peignes



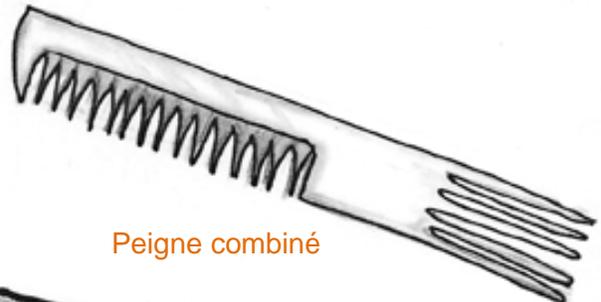
Peigne du coiffeur



Peigne à tige



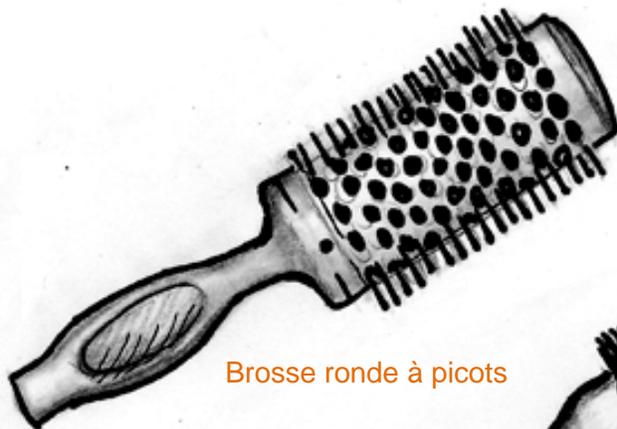
Peigne à crêper



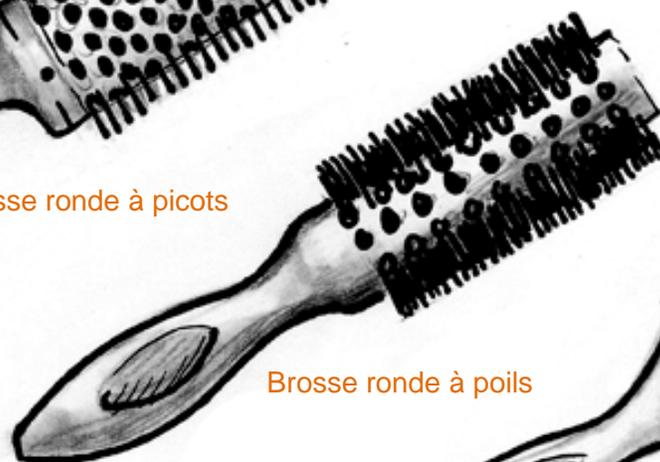
Peigne combiné



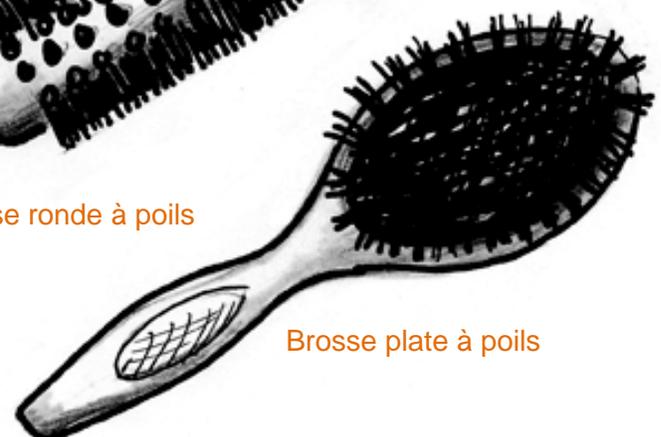
Peigne démêloir



Brosse ronde à picots



Brosse ronde à poils



Brosse plate à poils

Annexe C-4 : Produits pour les soins des cheveux

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Le shampoing lavant	Produit nettoyant pour les cheveux et le cuir chevelu. Il se présente sous diverses formes (par exemple, en liquide ou en crème) et il convient généralement à un type de cheveux en particulier. Il est très important de bien choisir son shampoing, car il s'en vend plusieurs sortes différentes dans les pharmacies et les épiceries (p. ex. : anticalcaire, stabilisateur de pH, antipelliculaire, hydratant, démêlant, pour les cheveux secs, gras, frisés ou colorés, etc.) et ils peuvent agresser les cheveux auxquels ils ne conviennent pas, et les casser.	Le shampoing s'utilise normalement sur une chevelure mouillée que l'on masse vigoureusement avec les cheveux. À la suite du lavage, il est important de bien rincer pour qu'il ne reste pas de résidus de savon. La fréquence d'utilisation est variable selon chaque personne; cela va d'une fois par jour à une fois par semaine selon ses habitudes. Le lavage des cheveux permet de régulariser le gras naturel du cuir chevelu et d'éviter d'avoir les cheveux gras dégageant de mauvaises odeurs.	Un choix judicieux de produits cosmétiques peut se faire en lisant la liste des ingrédients qui se retrouvent dans le produit. Plusieurs ingrédients peuvent être nocifs pour la santé et pour l'environnement. On peut trouver des sites Internet ou des livres de référence qui les indiquent. On peut aussi consulter des professionnels de la santé pour connaître les ingrédients en question.
Le shampoing traitant	En plus de laver les cheveux, il lui apporte des éléments soignants et nourrit les cheveux et le cuir chevelu.	Environ deux fois par semaine en alternant avec un shampoing doux, l'appliquer sur des cheveux mouillés en les massant et le laisser reposer un instant avant de rincer les cheveux.	
Crème hydratante pour cheveux	Elle sert à hydrater les cheveux ordinairement plus secs, comme les cheveux bouclés, crépus ou frisés, et aussi les cheveux blancs. Elle aide à resserrer la cuticule du cheveu et nourrit, fait briller, adoucit et assouplit les cheveux, facilite leur démêlage, et les protège des éléments extérieurs.	Une fois les cheveux mouillés, appliquer la crème hydratante et attendre de 5 à 10 minutes. Bien rincer. On peut traiter les cheveux très épais ou très secs une fois par semaine.	On peut aussi choisir des produits biologiques et sans agents toxiques dont l'emballage et le contenant sont réutilisables, recyclables ou biodégradables.
Le revitalisant	Ce produit n'est pas indispensable, mais il est parfois utile. Il lisse et fait briller les cheveux, aide à en éliminer la statique (surtout l'hiver), aide à les démêler et nourrit les cheveux plus secs et rebelles. Il existe différents types de revitalisant selon que les cheveux sont courts, longs, secs ou gras.	Appliquer le revitalisant surtout sur les pointes, éviter d'en appliquer sur le cuir chevelu, car sinon, les cheveux pourraient devenir plus gras. Il existe différents revitalisants qu'il faut rincer jusqu'à ce que l'eau devienne transparente, mais d'autres revitalisants s'appliquent sans rinçage. On doit donc faire attention à la quantité utilisée, sinon les cheveux seront lourds et difficiles à coiffer. Bien sécher en exerçant de petites pressions sans les frotter trop vigoureusement.	
Cire et gel pour cheveux	Le gel et les cires sont des produits qui facilitent la mise en plis et qui aident les cheveux à garder le plus longtemps possible la coiffure désirée. Il existe des gels faits à base de produits naturels. Sans alcool, ils nourrissent le cheveu.	En déposer la quantité nécessaire dans la paume de la main et la réchauffer avec les deux paumes. Répartir le gel de la racine à la pointe dans les cheveux humides et peigner.	

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Gel ou crème à friser	Parfaits pour garder des cheveux ondulés, donnent une belle tenue, empêchent les frisotis et lustrent les cheveux tout en les hydratant.	Faire de petites torsades aux cheveux avec une petite quantité de gel, une mèche à la fois. Il est conseillé d'utiliser le séchoir pour cheveux, en baissant la tête.	
Mousse, laque et fixatif	Servent surtout à la finition du coiffage, pour donner du volume ou une apparence naturelle durable.	Déposer la mousse ou la laque partout sur les cheveux humidifiés ou secs, selon l'apparence désirée. Faire sécher la tête en bas pour donner du volume.	
Protecteur thermal	Sert à protéger les cheveux durant le passage du fer plat ou à friser et à les empêcher de se casser ou de devenir difficiles à démêler. Une huile aide à les garder humides et à les faire briller.	Vaporiser sur chaque bande de cheveux avant de passer le fer plat ou à friser.	
Produits de coloration : <ul style="list-style-type: none"> • coloration temporaire • coloration semi-permanente • coloration permanente 	<p>La coloration temporaire est un traitement non permanent qui colore les cheveux pendant plusieurs jours et qui disparaît dès que l'on se lave les cheveux.</p> <p>La coloration semi-permanente est une méthode pour colorer les cheveux, car le produit pénètre plus en profondeur dans la structure du cheveu et résiste plus longtemps aux lavages des cheveux.</p> <p>La coloration permanente est une méthode de coloration qui dure en général plusieurs semaines. Cette manière de teindre les cheveux se fait en profondeur, dans la structure des cheveux. Elle se déroule généralement en trois étapes : décoloration (selon les cas), coloration permanente puis rinçage abondant à l'eau. Il y a souvent un traitement revitalisant et fixateur inclus dans ces colorations pour permettre aux cheveux de mieux retenir la couleur et d'être en meilleure santé.</p>	<p>Selon le type, les colorations peuvent s'appliquer à la maison ou en salon de coiffure.</p> <p>Les colorations temporaires sont plus souvent appliquées à la maison et se présentent sous forme de shampoing colorant.</p> <p>Les colorations semi-permanentes sont souvent appliquées à la maison et se présentent sous forme de produits vendus dans le commerce.</p> <p>Selon la couleur que l'on applique et la couleur des cheveux avant la coloration, les colorations permanentes sont souvent précédées d'une décoloration. Cette étape consiste à éclaircir le pigment naturel du cheveu et à le préparer à une coloration en deux tons, plus pâle ou plus foncée. Il est conseillé de la faire appliquer par un professionnel pour ne pas trop abîmer les cheveux.</p> <p>Ensuite, une coloration est appliquée durant plusieurs minutes sur les cheveux. Il faut ensuite rincer abondamment jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Souvent un revitalisant est appliqué puis rincé abondamment.</p>	

Annexe C-5 : Accessoires et outils pour les soins des cheveux

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Brosse ronde et plate, peigne	<p>Le brossage régulier des cheveux aide à étendre le gras naturel sur l'ensemble de la chevelure, ce qui la protège et l'hydrate naturellement. Il permet d'éliminer certaines saletés et favorise la circulation sanguine du cuir chevelu, ce qui irrigue et nourrit la racine du cheveu. Un brossage sert aussi à démêler les nœuds des cheveux, à les rendre plus faciles à coiffer et plus lustrés.</p> <p>Les peignes servent surtout à démêler les cheveux mouillés, à donner du volume à sec pour coiffer les cheveux courts et à les séparer pour pouvoir les soigner ou les couper.</p>	Passer la brosse ou le peigne de la racine jusqu'à la pointe plusieurs fois.	<p>Le choix judicieux d'outils de qualité peut permettre d'éviter la surconsommation d'outils non durables. Déposer les emballages des nouveaux outils de travail dans un centre ou un bac pour le recyclage.</p> <p>Faire aiguiser les ciseaux permet d'éviter d'être obligé d'en acheter d'autres.</p>
Ciseaux de coiffeur	Pour couper les bouts cassés des cheveux.	Après avoir démêlé et lissé les cheveux, prendre une mèche à la fois avec le peigne et couper les pointes cassées.	
Séchoir à cheveux et embout	<p>Sert à bien enlever l'humidité des cheveux et à modeler une coiffure désirée.</p> <p>L'embout est très important pour éviter que la chaleur du séchoir souffle directement sur le cheveu et ne l'abime.</p>	<p>Après le nettoyage des cheveux et l'ajout d'un hydratant et d'une crème protectrice, et selon le type de cheveux, sécher les cheveux à l'aide d'une brosse pour un brushing ou la tête en bas pour obtenir du volume et une apparence plus naturelle.</p> <p>Attention, mettre l'embout sur le séchoir.</p>	
Fer plat ou à friser	Sert à finaliser une coiffure très aplatie, avec des vagues ou des bouclettes. Empêche les frisotis.	Pour aplatir ou friser, en se servant d'abord d'un protecteur thermal à cheveux, prendre une mèche à la fois près de la racine en allant vers la pointe. Que l'on aplatisse ou frise, on peut ajouter un fixatif à la fin pour faire tenir la coiffure plus longtemps.	

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Pinces à cheveux	Aident à tenir les autres mèches durant la coupe de cheveux ou le coiffage des cheveux longs.	Pincer les cheveux qui peuvent gêner.	
Tondeuse à cheveux et accessoires	Servent à raser les cheveux de longueurs différentes.	Raser la surface désirée. Très utile pour le contour des oreilles, la nuque.	
Autres accessoires : <ul style="list-style-type: none"> • gants • petits bols • cuillères • capes • tabliers pour accessoires • miroirs • revues • minipinces à cheveux 	Accessoires utiles, comme des gants pour protéger les mains des produits, des bols et des cuillères, des spatules pour faire les mélanges de colorants, un tablier pour protéger les vêtements ou empêcher les cheveux de toucher la peau durant une coupe de cheveux, un miroir pour voir différents profils (dos, cotés) ou des minipinces pour monter une coiffure haute. Il est bon aussi de se doter de revues pour pouvoir chercher des idées ou des références.		
Guéridon	Le guéridon est l'étagère sur roulettes sur laquelle une coiffeuse ou une esthéticienne pose les objets dont elle se sert en offrant le service demandé.	On y met les produits et accessoires employés en offrant le service requis. À la fin des soins, on reprend les objets, les nettoie, les désinfecte et les range à leur place habituelle. Les roulettes permettent à la coiffeuse ou à l'esthéticienne de contourner le fauteuil et d'accéder aux produits et aux accessoires désirés sans devoir se déplacer constamment pour aller les chercher.	

Annexe C-6 : Types de peau

Types de peau	Description	Produit nettoyant suggéré	Lotions toniques suggérées	Hydratant suggéré
Normale	La peau normale est parfaitement hydratée et lisse et présente des pores presque invisibles. Ce type de peau est rare, une peau normale ayant souvent tendance à être mixte.	<ul style="list-style-type: none"> • pain dermatologique • lait nettoyant doux • émulsion nettoyante 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique douce 	<ul style="list-style-type: none"> • crème hydratante légère
Mixte	La peau a tendance à être grasse sur la zone T (le front, le nez, le menton) et sèche à normale sur le reste du visage.	<ul style="list-style-type: none"> • lait nettoyant doux qui enlève l'excès de gras sans assécher la peau 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique clarifiante et matifiante 	<ul style="list-style-type: none"> • des crèmes apaisantes, riches et hydratantes
Sèche	La peau sèche est une peau au grain fin qui a tendance à tirer et à peler.	<ul style="list-style-type: none"> • lait nettoyant hydratant • émulsion nettoyante hydratante 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique adoucissante et hydratante 	<ul style="list-style-type: none"> • des crèmes apaisantes, riches et hydratantes
Grasse	La peau grasse est une peau luisante qui présente des pores dilatés et des glandes sébacées qui produisent du sébum en grande quantité.	<ul style="list-style-type: none"> • lait nettoyant doux qui enlève l'excès de gras sans assécher la peau 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique clarifiante et matifiante 	<ul style="list-style-type: none"> • des crèmes hydratantes faibles en gras
Sensible	La peau sensible est une peau hyperréactive face à tous les facteurs environnementaux. Elle est intolérante, rougit facilement et a tendance à développer des maladies inflammatoires telles que l'exéma.	<ul style="list-style-type: none"> • lait nettoyant spécialement formulé pour les peaux sensibles 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique adoucissante et hydratante 	<ul style="list-style-type: none"> • des crèmes apaisantes, riches et hydratantes • des crèmes spéciales pour traiter l'exéma et d'autres maladies de la peau • des crèmes protectrices et antirougeurs
Mature	La peau mature est une peau qui commence à présenter des signes de vieillissement tels que des rides, des ridules ou des taches. Ce type de peau est souvent plus mince, plus fragile et moins élastique, et se régénère moins facilement.	<ul style="list-style-type: none"> • lait nettoyant hydratant et riche 	<ul style="list-style-type: none"> • lotion tonique enrichie 	<ul style="list-style-type: none"> • des crèmes antirides • des crèmes protectrices, hydratantes et riches

Annexe C-7 : Produits pour les soins du visage

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Démaquillant en crème, en lait ou en huile	Les produits nettoyants servent à nettoyer et à éliminer les impuretés et le sébum accumulé de la peau du visage ou du corps et les démaquillants, à enlever le maquillage. Il est important de choisir ces produits en fonction de son type de peau, sinon la peau peut y réagir négativement.	Appliquer le produit nettoyant et démaquillant sur l'ensemble du visage et du cou en massant légèrement. Enlever l'excédent avec un tampon de coton ou une débarbouillette. Un coton-tige peut être utilisé pour nettoyer les petits replis.	Un choix judicieux de produits cosmétiques peut se faire en lisant la liste des ingrédients de chaque produit. Plusieurs ingrédients peuvent être nocifs pour la santé et pour l'environnement. On peut trouver des sites Internet ou des livres de référence qui les indiquent, ou on peut consulter des professionnels de la santé qui les connaissent. On peut choisir des produits biologiques et sans agents toxiques dont l'emballage et le contenant sont réutilisables, recyclables ou biodégradables.
Gommage, exfoliant	Il aide à débarrasser la peau des cellules mortes et à exfolier le sébum des pores, ce qui permet d'avoir le teint plus clair et aide à faire peau neuve. Il existe toute une gamme de produits exfoliants différents.	Bien se laver le visage et le cou. Il est conseillé d'appliquer le gommage à la sortie d'une douche chaude, car les pores sont alors bien dilatés. Selon le type de peau, le gommage se répète de deux fois par semaine (peau grasse) à une fois toutes les deux semaines (peau sèche). Faire de petits mouvements circulaires sur le visage et le cou en appliquant le gommage. Peut se faire sur le reste du corps, en évitant les yeux et leur contour. Insister sur les parties cornées. Rincer délicatement et éponger avec une serviette de coton. Très efficace avant l'application du masque pour le visage.	
Masque pour le visage	Il existe une multitude de masques, que ce soit pour raffermir, hydrater, purifier ou apaiser la peau. Plusieurs recettes maison faciles à faire et abordables sont disponibles. On retrouve sur le marché toute une gamme de masques pour tous les types de peau ou tous les soins désirés. Le masque sert à éliminer les impuretés et à conserver l'éclat et la fraîcheur à la peau.	Avec un pinceau ou les doigts, étendre uniformément et généreusement sur tout le visage et le cou préalablement bien nettoyé ou après un gommage. Laisser sécher pendant 15 à 20 minutes. Enlever en rinçant avec de l'eau tiède et une débarbouillette. Éviter le contour des yeux. La relaxation des traits du visage est indispensable, il est préférable d'être allongé et détendu. Les masques peuvent être utilisés (selon le cas) tous les jours ou une fois par semaine.	

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
La lotion tonifiante	La lotion tonifiante se présente sous forme liquide et translucide. Elle aide à rééquilibrer le pH et à préparer la peau à l'hydratation, ce qui permettra d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau. Elle doit être choisie avec soin selon le type de peau.	Après avoir bien nettoyé la peau avec le lait nettoyant démaquillant, bien la sécher avec une serviette de coton propre et appliquer la lotion avec un tampon de coton démaquillant rond ou (selon le contenant de lotion) vaporiser sur la peau et faire pénétrer en pressant délicatement.	Un choix judicieux de produits cosmétiques peut se faire en lisant la liste des ingrédients de chaque produit. Plusieurs ingrédients peuvent être nocifs pour la santé et pour l'environnement. On peut trouver des sites Internet ou des livres de référence qui les indiquent, ou on peut consulter des professionnels de la santé qui les connaissent.
Crème hydratante pour le visage Crème de jour et de nuit	Les crèmes hydratantes servent à hydrater la peau après le nettoyage et l'application de la lotion tonifiante. La plupart du temps, elles se présentent en pot, en tube ou en pompe et possèdent une texture onctueuse. Le choix d'une crème pour le visage se fait en fonction de son type de peau, de la saison, du climat, du degré d'exposition au soleil et du moment de la journée (jour ou nuit). La crème protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.	Appliquer la crème hydratante sur le visage et le cou à la suite du nettoyage et de l'application du tonifiant. La faire pénétrer entièrement en massant délicatement du bout des doigts. Elle est indispensable pour conserver l'hydratation de la peau.	On peut choisir des produits biologiques et sans agents toxiques dont l'emballage et le contenant sont réutilisables, recyclables ou biodégradables.
Baume pour les lèvres	La peau des lèvres est mince. Pour bien la protéger du soleil, du froid ou de la sécheresse, bien l'hydrater avec un baume conçu à cet effet.	Étendre sur les lèvres et répéter au besoin.	

Annexe C-8 : Outils nécessaires aux soins du visage

Outils	Utilité	Application	Choix et écologie
Débarbouillette et serviette	Elles servent à laver et à essuyer durant le nettoyage de la peau.	Ne pas abimer la peau en frottant trop fort. Éponger en tapotant pour l'essuyage. Se servir uniquement de serviettes propres et en bon état.	Pour la lessive de la serviette, de la débarbouillette et du bandeau à cheveux, il est conseillé d'utiliser un détergent neutre ou biodégradable qui se vend dans un contenant recyclable.
Bandeau à cheveux	Il sert à retenir les cheveux pour dégager le visage lors des soins.	Pour mettre un bandeau correctement, il est nécessaire de l'enfiler par-dessus la tête jusqu'à la base du cou et ensuite, de le relever sur le front afin de ramasser tous les cheveux. Toujours utiliser un bandeau propre.	
Lingettes humides démaquillantes	Les lingettes démaquillantes sont désormais proposées par la plupart des marques de cosmétiques. Très pratiques pour les déplacements, elles ne sont pas recommandées pour une utilisation quotidienne.	Sortir de son emballage, passer doucement sur la peau pour enlever les impuretés. Jeter après usage.	
Tampons démaquillants en coton et cotons-tiges	Le disque de coton est idéalement conçu pour permettre un nettoyage en douceur. Il ne peluche pas et sa texture est douce et n'agresse pas l'épiderme. Le coton-tige est idéal pour nettoyer les petits replis de la peau.	Toujours les garder dans un sac ou un contenant fermé et propre. Les jeter à la poubelle immédiatement après utilisation.	

Annexe C-9 : Produits pour les soins des ongles

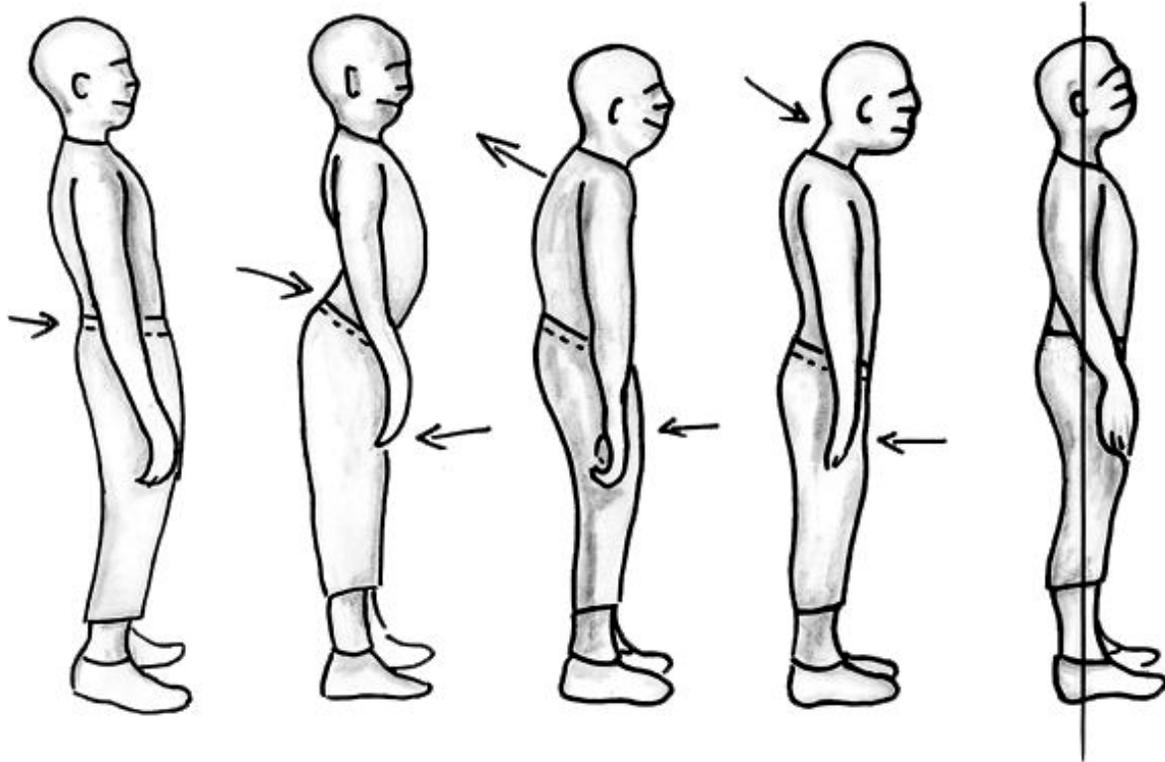
Produits	Utilité	Application	Choix et écologie
Ongles synthétiques et colle	Les faux ongles sont fabriqués à partir de résine ou de gel, et collés sur l'ongle naturel.	Bien nettoyer avant l'application de la colle et coller l'ongle. Limer et vernir.	
Vernis à ongles	Produit cosmétique servant à embellir ou à protéger les ongles. Offert dans une multitude de couleurs et de brillances.	Après avoir nettoyé l'ongle de tout résidu ou de gras avec un petit morceau de coton imbibé de dissolvant à ongles, étendre le vernis sur l'ongle de haut en bas à l'aide de l'applicateur fourni dans le flacon.	
Dissolvant à ongles	Liquide qui sert à dissoudre le vernis et à nettoyer les ongles.	Imbiber de dissolvant un petit morceau de coton et le passer sur les ongles pour enlever les résidus de vernis ou de gras.	
Coupe-ongle	Outil généralement fait en métal et servant à raccourcir les ongles ou les faux ongles.	Pincer l'ongle avec l'outil, appuyer de sorte que l'ongle s'écrase et se fende puis limer et polir le bout de l'ongle.	
Lime et pierre à ongles	Bloc ou bâtonnet de carton qui permet de préparer l'ongle et d'enlever son brillant pour le rendre plus mat. Il permet aussi d'affiner le travail après avoir coupé l'ongle ou construit un faux ongle.	Faire un mouvement de droite à gauche ou de bas en haut jusqu'à l'obtention de l'effet désiré.	

Annexe C-10 : Produits pour les soins de la bouche et des dents

Produit	Utilité	Application	Choix et écologie
Dentifrice	La pâte dentifrice est une pâte qui s'utilise sur une brosse spécialement conçue pour le nettoyage des dents, de la langue et de l'intérieur des joues. Cette pâte aide à entretenir l'hygiène des dents et de l'intérieur de la bouche, à enlever la plaque dentaire et à ne pas avoir une mauvaise haleine. Elle peut aussi contenir des substances conçues pour prévenir les maladies liées aux dents ou aux gencives.	Mettre un peu de pâte dentifrice sur la brosse à dents. Faire un brossage minutieux des dents, rincer et expulser la pâte dans l'évier. Brosser la langue et l'intérieur des joues.	Plusieurs ingrédients des pâtes dentifrices peuvent être nocifs pour la santé et pour l'environnement, mais il existe aussi des produits biodégradables que l'on peut utiliser pour l'hygiène des dents. On peut trouver des sites Internet ou des livres de référence qui les indiquent. On peut aussi consulter des professionnels de la santé qui les connaissent.
Rince-bouche	Aide à enrayer la mauvaise haleine et la plaque.	Utiliser régulièrement après le brossage des dents, de préférence après le premier repas et au coucher; garder le rince-bouche dans la bouche de 30 à 60 secondes et le recracher. Éviter de manger ou boire après pour que l'effet soit durable.	De plus, on peut choisir un produit dont l'emballage et le contenant sont réutilisables, recyclables ou biodégradables.
Brosse à dents	Elle sert à recevoir la pâte dentifrice et, avec ses poils, à brosser les dents. Divers types de brosses à dents sont offerts selon les âges et les besoins.	Mouiller la brosse à dents à l'eau froide, appliquer un peu de dentifrice sur la brosse et brosser en réalisant des mouvements semi-circulaires de la base des gencives vers le haut de la dent. Brosser chaque dent, à l'intérieur et à l'extérieur au minimum cinq fois chacune. Ensuite, brosser le dessus des dents, toujours cinq fois chacune. N'oublier ni l'arrière des molaires, ni la langue.	
Soie dentaire	L'utilisation de la soie dentaire est indispensable à une bonne hygiène dentaire. Elle permet de nettoyer les côtés des dents que la brosse à dents ne peut pas atteindre et qui représentent un tiers de la surface des dents. En ne prenant pas soin de ces interstices, on crée les conditions qui causent les caries. Poursuivre en se brossant les dents pour minimiser les risques de caries dentaires.	Prendre une longueur de fil équivalent à la longueur allant de la main jusqu'à l'épaule, l'enrouler autour des deux majeurs en laissant entre les deux doigts la mesure d'une main. Ensuite, descendre le fil dans les espaces entre les dents, d'abord vers la gauche et ensuite vers la droite. Ne pas oublier l'arrière des molaires. Lorsque le fil est souillé de particules de nourriture, le déplacer en le déroulant un peu d'un doigt et en l'enroulant autour de l'autre doigt. Continuer jusqu'à ce que chaque interstice soit nettoyé.	

Annexe C-11.1 : La posture

Voici une représentation des différentes postures que les gens adoptent. Quelle est ta posture?



Position penchée vers l'arrière

Position de lordose lombaire

Position de cyphose dorsale

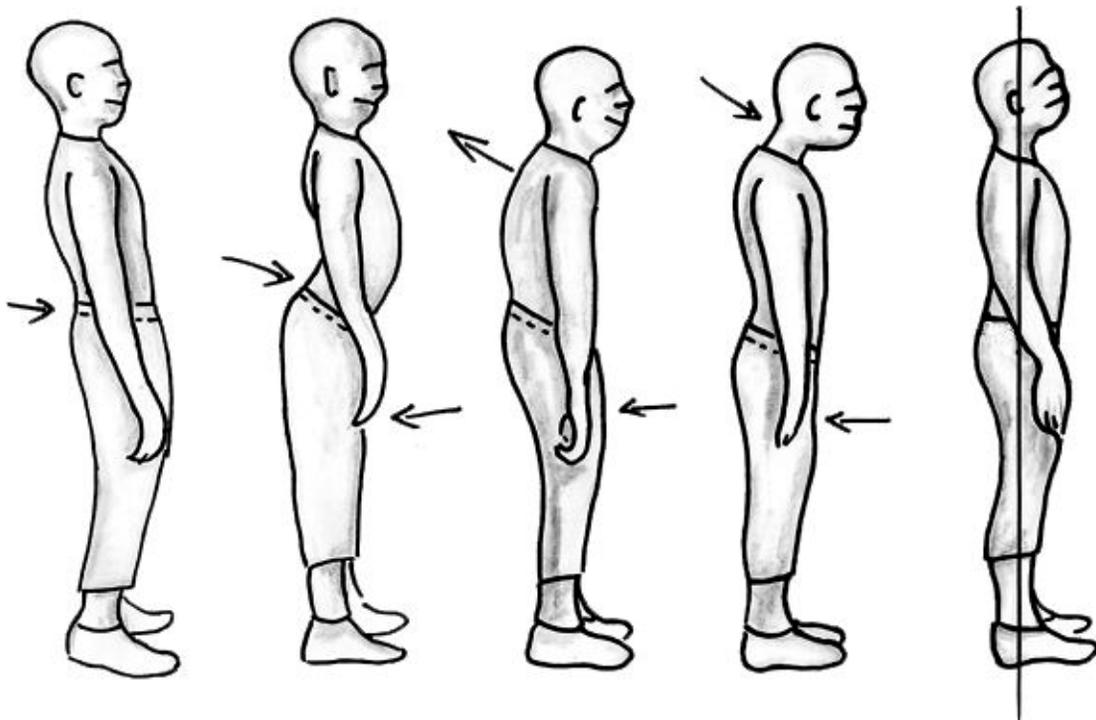
Position de tête trop avancée

Bonne position

Annexe C-11.2 : Exercices sur la posture

Dans le cas de chaque posture illustrée ci-dessous, nomme la ou les régions du corps qui ne sont pas dans l'alignement de la colonne vertébrale.

1.	2.	3.	4.	5.
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____



Quelle est ta posture? _____

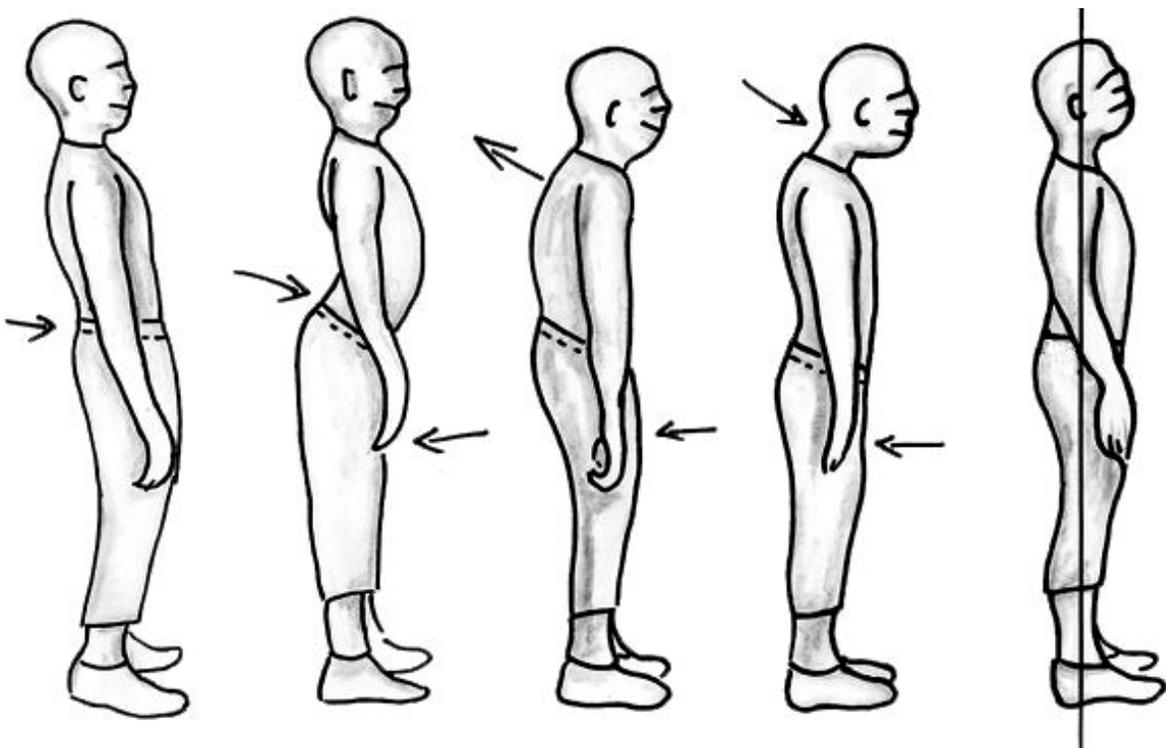
Que peux-tu faire pour corriger ta posture? _____

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise posture à long terme? _____

Annexe C-11.3 : Exercices sur la posture (Corrigé)

Dans le cas de chaque posture illustrée ci-dessous, nomme la ou les régions du corps qui ne sont pas dans l'alignement de la colonne vertébrale.

1. Bas du dos	2. Bas du dos Jambes (arquées vers l'arrière)	3. Haut du dos Jambes (arquées vers l'arrière)	4. Nuque (avancée) Jambes (arquées vers l'arrière)	5. Bon alignement du corps
------------------	--	---	---	-------------------------------



Quelle est ta posture? Réponses variées

Que peux-tu faire pour corriger ta posture?

- Prendre conscience de sa posture et s'autocorriger.
- Faire des exercices pour renforcer les muscles du ventre et du bassin tels que des exercices de yoga et de musculation peut beaucoup aider.

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise posture à long terme?

- La scoliose (déviations sinuées de la colonne vertébrale), des problèmes de dos chroniques

Annexe C-12.1 : Tableau des portions alimentaires

Fruits et légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers	Viande et substituts
Portions par jour : 6 à 8 Choisir au minimum 1 légume vert foncé et 1 légume orangé pour les apports essentiels en vitamines, fibres et minéraux.	Portions par jour : 6 à 8	Portions par jour : 2 à 4	Portions par jour : 2 à 4
Légumes vert foncé : algues, asperge, brocoli, chou, épinard, haricot vert, laitue, pois, etc.	Céréales entières : blé, avoine, épeautre, seigle, maïs, orge, millet, quinoa, riz brun, etc.	Lait et ses dérivés : lait, beurre, fromage, kéfir, yogourt, etc.	Viande, volaille, poissons et crustacés : agneau, bœuf, dinde, gibier, poulet, porc, veau, poisson, crevette, huitre, etc.
Légumes orangés : carotte, courge, citrouille, patate douce, etc.	Produits de céréales entières : pain, bagel, couscous, craquelin, crêpe, gaufre, tortilla, pâte alimentaire, etc.	Substitut : boisson de soya enrichi, etc.	Substituts : noix, graines, légumineuses, œuf, tofu, etc.
Autres légumes : aubergine, betterave, chou-fleur, navet, champignon, poivron, radis, etc.			
Fruits : ananas, banane, cantaloup, cerise, mangue, pomme, orange, raisin, pêche, prune, pruneau, etc. (préférer les fruits frais aux fruits en boîte, cuits ou en jus.)			
<p>Choisir ses aliments en fonction de leurs effets bénéfiques pour la santé, car il est bon de s'intéresser aux bienfaits de chaque aliment. Quels sont les apports en vitamines, minéraux et fibres? Quelles sont les bonnes combinaisons alimentaires? Quel aliment gagne à être mangé seul ou en collation? Quel est le mode de digestion et d'absorption de chacun des aliments? Quels sont les effets de la cuisson (durée et chaleur recommandées pour garder un maximum de vitamines)? Quels bienfaits ces aliments apportent-ils à l'organisme?</p> <p>Les réponses à ces questions permettront d'obtenir un maximum d'énergie et de mieux-être pour une bonne santé mentale et physique.</p> <p>Remarque : Faire attention aux allergies et aux intolérances alimentaires, choisir ses aliments en fonction de son corps.</p>			

Annexe C-12.2 : Exercices sur les portions alimentaires

Fruits et légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers	Viande et substituts
<p>Nombre de portions recommandées par jour?</p> <p>_____</p> <p>Choisir au minimum _____ légume(s) vert foncé et _____ orangé(s) par jour pour les apports essentiels en vitamines, fibres et minéraux.</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour?</p> <p>_____</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour ?</p> <p>_____</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour?</p> <p>_____</p>
<p>Nommer six légumes vert foncé :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer trois sortes de céréales entières :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer deux sortes de produits laitiers et dérivés :</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer cinq sortes de viande, volaille, poissons et crustacés :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Nommer quatre légumes orangés :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer cinq produits fabriqués à partir de céréales entières :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer trois substituts de produits laitiers :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nommer trois sortes de substituts de viande :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Nommer six autres légumes :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>Nommer huit fruits :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			

Annexe C-12.3 : Exercices sur les portions alimentaires (Corrigé)

Fruits et légumes	Produits céréaliers	Produits laitiers	Viande et substituts
<p>Nombre de portions recommandées par jour? 6 à 8 portions</p> <p>Choisir au minimum 1 légume vert foncé et 1 orangé par jour pour les apports essentiels en vitamines, fibres et minéraux.</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour? 6 à 8 portions</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour? 2 à 4 portions</p>	<p>Nombre de portions recommandées par jour? 2 à 4 portions</p>
<p>Nommer six légumes vert foncé :</p> <p>Légumes vert foncé : algues, asperge, brocoli, chou, épinard, haricot vert, laitue, pois, etc.</p>	<p>Nommer trois sortes de céréales entières :</p> <p>blé, avoine, épeautre, seigle, maïs, orge, millet, quinoa, riz brun, etc.</p>	<p>Nommer deux sortes de produits laitiers et de ses dérivés :</p> <p>lait, beurre, fromage, kéfir, yogourt, etc.</p>	<p>Nommer cinq sortes de viande, volaille, poissons et crustacés :</p> <p>agneau, bœuf, dinde, gibier, poulet, porc, veau, poisson, crevette, huitre, etc.</p>
<p>Nommer quatre légumes orangés :</p> <p>carotte, courge, citrouille, patate douce, etc.</p>	<p>Nommer cinq produits fabriqués à partir de céréales entières :</p> <p>pain, bagel, couscous, craquelin, crêpe, gaufre, tortilla, pâte alimentaire, etc.</p>	<p>Nommer trois substituts de produits laitiers :</p> <p>boisson de soya enrichi, lait d'amandes, lait de noix de coco, etc.</p>	<p>Nommer trois sortes de substituts de viande :</p> <p>noix, graines, légumineuses, œuf, tofu, etc.</p>
<p>Nommer six autres légumes :</p> <p>aubergine, betterave, chou-fleur, navet, champignon, poivron, radis, etc.</p>			
<p>Nommer huit fruits :</p> <p>ananas, banane, cantaloup, cerise, mangue, pomme, orange, raisin, pêche, prune, pruneau, etc. (préférer les fruits frais aux fruits en boîte, cuits ou en jus.)</p>			
<p>Choisir ses aliments en fonction de leurs effets bénéfiques pour la santé, car il est bon de s'intéresser aux bienfaits de chaque aliment. Quels sont les apports en vitamines, minéraux et fibres? Quelles sont les bonnes combinaisons alimentaires? Quel aliment gagne à être mangé seul ou en collation? Quel est le mode de digestion et d'absorption de chacun des aliments? Quels sont les effets de la cuisson? Quels bienfaits ces aliments apporteront-ils à l'organisme?</p> <p>Les réponses à ces questions permettront d'obtenir un maximum d'énergie et de mieux-être pour une bonne santé mentale et physique.</p>			

Annexe C-13.1 : Programme de croissance et de mieux-être (complété)

Nom : <u>Mariette Proust</u>		Date : <u>11/11/11</u>					
Objectifs : <u>Je souhaite améliorer mon quotidien afin de mieux gérer mon stress et de présenter une apparence personnelle soignée.</u>							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Les facteurs physiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel							
<p>L'hydratation</p> <p>Je pense à apporter ma bouteille d'eau quand je sors de la maison et à boire avant d'avoir soif.</p>	<p><i>Je pense boire un minimum d'un litre par jour!</i></p> <p><i>Je commence ma journée par un verre d'eau.</i></p>						
<p>L'alimentation</p> <p>Je prévois des repas sains que j'aime :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 à 8 portions de fruits et légumes • 6 à 8 portions de céréales • 2 portions de lait et substituts • 2 portions de viandes et substituts. 	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>
<p>L'exercice</p> <p>Je prévois des séances d'exercices et/ou de sport :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 séances fixes • 3 séances d'étirement de détente le matin en me levant et le soir avant d'aller au lit • 1 amélioration hebdomadaire dans l'exercice fait 	<p><i>Je marche pour aller à l'école et en revenir.</i></p>	<p><i>Je vais nager pendant 1 heure avec une amie.</i></p>	<p><i>Je m'étire pendant 5 minutes au réveil et pendant 20 minutes en regardant un film.</i></p>	<p><i>Je prends l'escalier à la place de l'ascenseur.</i></p>	<p><i>Je marche pour aller à l'école et en revenir.</i></p>	<p><i>Je m'étire pendant 5 minutes au réveil et pendant 20 minutes en regardant un film.</i></p>	<p><i>Je m'étire pendant 5 minutes au réveil et pendant 20 minutes en regardant un film.</i></p>
<p>La posture</p> <p>Je pense à ma posture quand je suis assise, quand je discute debout avec des copains et en me couchant. Je m'encourage à y penser plus souvent.</p>	<p><i>Je pense à garder le dos droit.</i></p>	<p><i>Je pense à aligner mon corps dans la direction de la tête.</i></p>	<p><i>Je pense à changer souvent de position lorsque je reste assise pendant longtemps.</i></p>	<p><i>Je pense à poser le dos sur le dossier de ma chaise.</i></p>	<p><i>Je pense à rentrer le ventre pour aider à tonifier le ventre et le dos.</i></p>	<p><i>Je pense à plier légèrement les genoux quand je reste debout et immobile.</i></p>	<p><i>Je pense à ne pas croiser les jambes.</i></p>

Les facteurs physiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel (suite)									
<p>La respiration</p> <p>Je pense à respirer.</p>	<p><i>Je pense à bien respirer en travaillant.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer pendant un effort physique.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer avant de me coucher.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer pour me détendre.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer en marchant.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer quand je suis stressée.</i></p>	<p><i>Je pense à bien respirer en me réveillant.</i></p>		
<p>Le repos, le sommeil</p>	<p><i>Je me détends pendant une demi-heure avant d'aller au lit, je me fais plaisir en lisant un bon roman.</i></p>	<p><i>J'organise ma chambre pour qu'elle soit comme je l'aime et pour que je m'y sente bien pour dormir.</i></p>	<p><i>Je mange mon dernier repas quelques heures avant d'aller au lit.</i></p>	<p><i>Chaque nuit, je dors le nombre d'heures nécessaires à ma santé.</i></p>	<p><i>Je fais une sieste de 15 minutes à la mi-journée.</i></p>	<p><i>Je me repose 15 minutes quand je me sens fatiguée.</i></p>	<p><i>Je me vide la tête de toutes mes préoccupations avant d'aller dormir.</i></p>		
<p>Les soins du corps :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la peau • le visage • les cheveux • les ongles • les dents, la bouche • les poils 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>En me levant, je me lave le visage avec des produits conçus pour mon type de peau, j'applique une lotion tonique et une crème protectrice.</i> • <i>Je prends mon bain ou ma douche.</i> • <i>Je me lave les cheveux quand ils sont sales.</i> • <i>Je passe la soie dentaire et je me brosse les dents après chaque repas, j'utilise un rince-bouche quand j'en ressens le besoin.</i> • <i>Je me coupe les ongles au besoin et je les lime.</i> • <i>J'enlève les poils qui nuisent à mon apparence personnelle, j'élimine les odeurs indésirables.</i> 								
Les facteurs psychologiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel									
<p>La confiance en soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • la confiance de base : <i>Je suis</i> • la confiance des besoins et désirs : <i>Je ressens</i> • la confiance des compétences : <i>Je fais</i> • confiance relationnelle et sociale : <i>Je suis reconnue</i> 	<p><i>Je me pose la question : « Suis-je bien avec ce que je suis et où je suis? »</i></p> <p><i>Si la réponse est non, je me pose la question : « Pourquoi est-ce que je ne me sens pas bien avec moi-même? » Je vois si je peux trouver d'autres possibilités.</i></p> <p><i>Trouver sa place et ressentir une sécurité intérieure sont essentiels pour se sentir bien dans sa peau.</i></p>	<p><i>Je me pose la question : « Suis-je capable de me faire confiance quand je fais un choix? »</i></p> <p><i>Si la réponse est non, je me pose la question : « Pourquoi est-ce que je ne me sens pas capable de choisir toute seule pour moi? » Je vois si je peux trouver d'autres possibilités.</i></p> <p><i>Faire ses choix et affirmer ses besoins sont essentiels pour se sentir bien dans sa peau.</i></p>	<p><i>Je me pose la question : « Me fais-je confiance dans les gestes et les actions que je pose seule? »</i></p> <p><i>Si la réponse est non, je me pose la question : « Pourquoi est-ce que je ne me sens pas capable de me faire confiance dans mes compétences? » Je vois si je peux trouver d'autres possibilités.</i></p> <p><i>Pouvoir agir seule avec confiance et acquérir des compétences sont essentiels pour se sentir bien dans sa peau.</i></p>	<p><i>Je me pose la question : « Est-ce que je me sens acceptée par les autres et appréciée d'eux? »</i></p> <p><i>Si la réponse est non, je me pose la question : « Pourquoi est-ce que je me dévalorise sous l'influence du jugement des autres? » Je vois si je peux trouver d'autres possibilités.</i></p> <p><i>Se sentir acceptée et ressentir une reconnaissance des autres sont essentiels pour se sentir bien dans sa peau.</i></p>					

Les facteurs psychologiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel (suite)

Gestion du stress

Trucs et astuces :

- cerner les problèmes
- trouver des pistes de solution
- parler des problèmes à des gens de confiance et disponibles
- trouver des trucs pour diminuer les sources de stress
- éviter certaines sources de stress connues non essentielles
- prévenir certaines sources de stress

Je me questionne sur les causes de mon stress et je trouve des solutions :

- *Je me fais confiance.*
- *J'accepte les compliments.*
- *Je réserve du temps aux gens importants pour moi et pour les activités que j'aime.*
- *J'offre de l'aide et j'accepte d'en recevoir.*
- *J'établis des limites réalistes.*
- *Je gère mon niveau de stress en faisant face aux moments difficiles et en éliminant ce qui est superflu.*
- *Je travaille en équipe quand c'est nécessaire.*
- *J'identifie mes émotions et je trouve des manières de les exprimer et de les comprendre.*
- *J'apprends à me connaître et à trouver ce qui me rend heureux.*

Notes personnelles et commentaires :

Annexe C-13.2 : Programme de croissance et de mieux-être (vierge)

Nom : _____ Date : _____							
Objectifs : _____							
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Les facteurs physiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel							
<p>L'hydratation</p> <p>Je pense à apporter ma bouteille d'eau quand je sors de la maison et à boire avant d'avoir soif.</p>							
<p>L'alimentation</p> <p>Je prévois des repas sains que j'aime :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 à 8 portions de fruits et légumes • 6 à 8 portions de céréales • 2 portions de lait et substituts • 2 portions de viandes et substituts. 	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>	<p><i>Je planifie mes repas :</i></p> <p><i>Déjeuner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Diner :</i></p> <p><i>Collation :</i></p> <p><i>Souper :</i></p> <p><i>Collation :</i></p>
<p>L'exercice</p> <p>Je prévois des séances d'exercices et/ou de sport :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 séances fixes • 3 séances d'étirement de détente le matin en me levant et le soir avant d'aller au lit • 1 amélioration hebdomadaire dans l'exercice fait 							
<p>La posture</p> <p>Je pense à ma posture quand je suis assise, quand je discute debout avec des copains et en me couchant. Je m'encourage à y penser plus souvent.</p>							

Les facteurs physiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel (suite)							
La respiration Je pense à respirer.							
Le repos, le sommeil							
Les soins du corps : <ul style="list-style-type: none"> • la peau • le visage • les cheveux • les ongles • les dents, la bouche • les poils 							
Les facteurs psychologiques qui aident à atteindre un état de croissance et de mieux-être personnel							
La confiance en soi : <ul style="list-style-type: none"> • la confiance de base : Je suis • la confiance des besoins et désirs : Je ressens • la confiance des compétences : Je fais • confiance relationnelle et sociale : Je suis reconnu(e) 							
Gestion du stress Trucs et astuces : <ul style="list-style-type: none"> • cerner les problèmes • trouver des pistes de solution • parler des problèmes à des gens de confiance et disponibles • trouver des trucs pour diminuer les sources de stress • éviter certaines sources de stress connues non essentielles • prévenir certaines sources de stress 							
Notes personnelles et commentaires :							

Annexe C-14.1 : Fiche de renseignements personnels du client (complétée)

Salon de coiffure Aux quatre poches 123, rue Fargo, Village Untel (Alberta) Téléphone : 555.555.5555 Courriel : vienstecoiffer@salon.com Site Internet : www.coiffure.net					
Nom du coiffeur/de la coiffeuse : Lili Rose					
Durée de validité de la fiche : Du 1 ^{er} janvier 2011 au 1 ^{er} janvier 2012					
Nom :	Proust				
Prénom :	Mariette				
Adresse :	8065, rue des Maries, Village Untel (Alberta)				
Date de naissance :	30 février 1994				
Téléphone :	Domicile : 111.111.1111	Travail : 222.222.2222	Cellulaire : 333.333.3333		
Notes particulières sur la santé :	Peau très sensible				
Type de cheveux et cuir chevelu :	Cheveux secs et roux				
Allergie connue :	Allergie à la poudre de talc				
Date de rencontre :	11/11/11				
Personne à rejoindre en cas d'accident :	Nom : Sariette Proust Lien avec la personne : Mère Téléphone : 444.444.4444				
Soins demandés et notes :	Date : 11/11/11 Notes : lavage, coupe et séchage				
	Date : Notes :				
	Date : Notes :				
	Date : Notes :				
	Date : Notes :				

Soins demandés et notes (suite) :	Date : Notes :
	Date : Notes :
Notes :	La forme du visage est ovale.

Annexe C-14.2 : Fiche de renseignements personnels du client (vierge)

Nom du salon de coiffure : _____					
Adresse : _____					
Téléphone : _____					
Courriel : _____			Site Internet : _____		
Nom du coiffeur/de la coiffeuse :					
Durée de validité de la fiche :					
Nom :					
Prénom :					
Adresse :					
Date de naissance :					
Téléphone :	Domicile :	Travail :	Cellulaire :		
Notes particulières sur la santé :					
Type de cheveux et cuir chevelu :					
Allergie connue :					
Date de rencontre :					
Personne à rejoindre en cas d'accident :	Nom :				
	Lien avec la personne :				
	Téléphone :				
Soins demandés et notes :	Date :				
	Notes :				
	Date :				
	Notes :				
	Date :				
	Notes :				

Soins demandés et notes (suite) :	Date :
	Notes :
	Date :
	Notes :
	Date :
	Notes :
	Date :
	Notes :
	Date :
	Notes :
Notes :	

Annexe C-15 : Visite dans un établissement de cosmétologie

Suggestions à l'enseignant :

L'élève peut se rendre dans un établissement de son choix (salon d'esthétique, salon de coiffure, salon de manucure ou de pédicure) ou du choix de l'enseignant, avec la liste de questions ci-dessous. Cela permet à l'élève de faire l'expérience du monde du travail et de réaliser une entrevue avec un travailleur ou une travailleuse dans le domaine choisi.

Liste de questions

Nom de la personne que tu as rencontrée : _____

Nom de l'entreprise : _____

Services offerts : _____

Cette personne est-elle propriétaire, salariée ou autonome? _____

Sa spécialité : _____

Quel parcours a-t-elle suivi pour arriver à faire ce métier?

A. Études : _____

B. Entrée sur le marché du travail : _____

C. Appréciation de son emploi : _____

D'après cette personne, quels avantages y a-t-il à faire ce métier? _____

Quels désavantages? _____

Quels sont les codes d'éthique en vigueur dans cette entreprise? _____

Y a-t-il une politique de santé et sécurité au travail dans l'entreprise? _____

Si oui, quelles sont les mesures d'urgence? _____

Annexe C-16 : L'aménagement d'un établissement de cosmétologie

L'accueil



La station de coloration



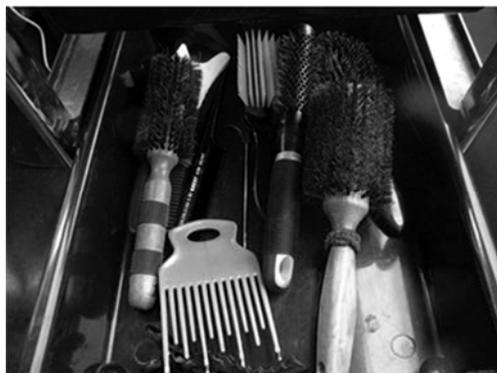
La réception



Le poste du coiffeur



Outils de coiffure



Annexe C-17 : Les fiches signalétiques (FS) du SIMDUT

Informations exigées sur une fiche signalétique du SIMDUT

- **Renseignements sur le produit**
 - Identification du produit
 - Usage du produit
 - Nom, adresse et numéro de téléphone du fabricant disponibles en cas d'urgence
 - Nom, adresse et numéro de téléphone du fournisseur disponibles en cas d'urgence
- **Ingrédients dangereux**
 - Ingrédients requis
 - Numéro de registre CAS
 - Numéro ONU
 - DL₅₀ (préciser l'espèce et la voie d'administration)
 - CL₅₀ (préciser l'espèce et la voie d'administration)
- **Caractéristiques physiques**
 - État physique (gaz, liquide ou solide)
 - Odeur et apparence
 - Seuil de l'odeur
 - Densité relative
 - Pression de vapeur
 - Tension de vapeur
 - Taux d'évaporation
 - Point d'ébullition
 - Point de congélation
 - pH
 - Coefficient de répartition eau/huile
- **Risques d'incendie ou d'explosion**
 - Conditions d'inflammabilité
 - Moyens d'extinction
 - Seuil minimal d'inflammabilité
 - Température d'auto-inflammation
 - Produits de combustion dangereux
 - Point d'inflammabilité et méthode de détermination
 - Seuil maximal d'inflammabilité
 - Données sur l'explosibilité – sensibilité aux chocs
 - Données sur l'explosibilité – sensibilité aux décharges électrostatiques
- **Réactivité**
 - Conditions d'instabilité chimique
 - Nom des substances avec lesquelles le produit est incompatible
 - Conditions de réactivité
 - Produits de décomposition dangereux
- **Données toxicologiques**
 - Voie d'administration
 - Effets de l'exposition aiguë au produit
 - Effets de l'exposition chronique au produit
 - Limites d'exposition
 - Propriété irritante
 - Sensibilisation au produit
 - Risque cancérigène
 - Effets toxiques sur la reproduction
 - Tératogénicité
 - Mutagénicité
 - Nom des produits synergiques sur le plan toxicologique
- **Mesures préventives**
 - Équipement de protection personnelle à utiliser
 - Mesures techniques
 - Mesures à prendre en cas de fuite ou de déversement
 - Élimination des résidus
 - Méthodes et équipement pour la manutention
 - Exigences en matière d'entreposage
 - Renseignements spéciaux en matière d'expédition
- **Premiers soins**
 - Premiers soins particuliers à administrer
- **Renseignements sur la préparation**
 - Nom et numéro de téléphone du groupe ou de la personne responsable de la préparation de la fiche signalétique
 - Date de préparation de la fiche signalétique

Annexe E-1 : Lavage et soins de la peau du corps

Le lavage de la peau du corps est essentiel pour la maintenir en santé et pour maintenir une hygiène personnelle saine. Le choix du savon et de la fréquence du lavage est laissé à la discrétion de chacun. En général, il est conseillé d'utiliser un savon doux et hydratant au besoin.

Pour effectuer un lavage de la peau :

1. Commencer en mouillant le corps à l'eau tiède, sous la douche, dans le bain ou à l'aide d'une débarbouillette.
2. Savonner les zones du corps où se retrouvent les accumulations de sébum, de sueur, de fluides corporels ou de saletés. Il est possible d'utiliser au besoin une débarbouillette, une éponge, une brosse douce, une éponge luffa, etc. Effectuer un massage en faisant mousser le savon, cela favorise la circulation sanguine et la détente.
3. Rincer abondamment le corps à l'eau tiède ou chaude.
4. Essuyer le corps à l'aide d'une serviette de bain douce et absorbante en tapotant chaque partie du corps.
5. Hydrater généreusement le corps avec une crème hydratante et nourrissante.

Annexe E-2 : L'épilation

L'épilation est l'action d'enlever les poils du corps de façon temporaire ou définitive. Il est possible de le faire soi-même à la maison ou en allant dans un institut de beauté. **À chaque méthode épilatoire correspond une technique. Il est important de lire les instructions avant de se servir d'un produit épilatoire, pour éviter de graves blessures.**

L'épilation peut se faire sur différentes parties du corps, comme au-dessus de la lèvre supérieure, aux aisselles, à l'aîne, etc.

Voici les étapes de l'épilation des jambes à la cire tiède :



1. Nettoyer la peau des traces de gras et de saleté avec un tampon légèrement imbibé d'alcool.
2. Une fois la cire tiède à la température indiquée selon les instructions du produit, en étendre une mince couche sur une petite partie de la peau avec une spatule dans le sens des poils.
3. Exercer une légère pression sur la bande, dans le sens du poil, pour que la cire colle aux poils.



4. Tirer d'un coup sec sur la bande de coton dans sens inverse du poil pour arracher les poils à la base.

5. Étendre de la cire tiède sur une nouvelle section de peau connexe, appuyer dessus et arracher.

6. Répéter pour l'ensemble de la surface à épiler, jusqu'à ce que l'épilation soit complétée.

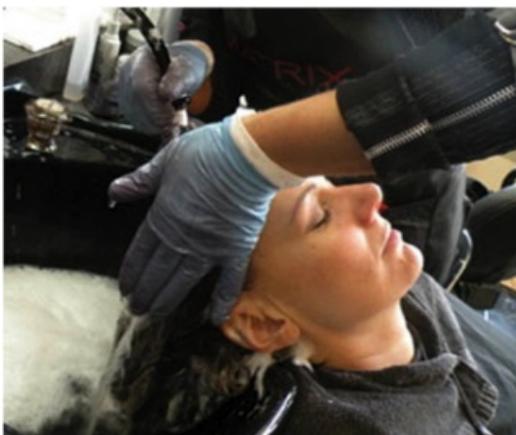
5. Après l'épilation, appliquer une crème hydratante calmante sur la peau en réalisant un léger massage. Laisser la peau se calmer avant de la frotter, de l'exposer au soleil ou de faire des activités physiques.



Annexe E-3 : Lavage et soins des cheveux

Avoir une belle chevelure saine, bien propre, bien peignée, que l'on protège contre le temps sec et les effets du vieillissement, aide à être bien dans sa peau, à avoir fière allure. Le lavage des cheveux sert à enlever l'excès de gras, à les nettoyer complètement, à les rendre brillants et à éliminer les saletés et les cellules mortes. Il est recommandé de choisir un shampoing adapté à son type de cheveux (secs, gras, teints, frisés, etc.). La fréquence des lavages varie d'une personne à l'autre.

Voici les étapes du lavage et du séchage d'une chevelure courte dans un salon de coiffure :



1. Mouiller tout d'abord les cheveux à l'eau tiède afin de resserrer les écailles, puis appliquer une noisette de shampoing dans le creux de la main et faire mousser les cheveux en réalisant des mouvements circulaires.
2. Masser généreusement le cuir chevelu et l'ensemble des cheveux, en procédant à des mouvements descendants, de bas en haut.
3. Rincer abondamment les cheveux avec de l'eau tiède. L'eau chaude est à éviter, elle séchera les cheveux et les rendra ternes.



4. Vérifier qu'il ne reste aucune trace de shampoing dans la chevelure.
5. Pour le séchage des cheveux, utiliser un séchoir ou laisser sécher à l'air libre.

Avec le séchoir à main et une brosse ronde, effectuer des mouvements circulaires en allant des racines vers la pointe des cheveux pour sécher toute la chevelure, section par section, pour lui donner du volume.

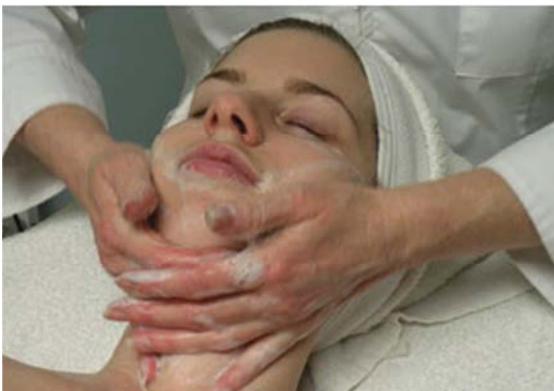
Annexe E-4 : Nettoyage et soins du visage

Le lavage du visage

Le visage est la partie de la peau qui est visible par tous et, de ce fait même, il est exposé aux intempéries et à la pollution. Prendre soin de son visage aide à ressentir un bien-être. Voici de bonnes méthodes à appliquer pour prendre soin de son visage.

Nettoyer, tonifier et hydrater le visage

Le rôle du produit de nettoyage est d'enlever le sébum accumulé, sans pour autant l'enlever trop en profondeur, ce qui ferait travailler encore plus les glandes sébacées qui finiraient alors par produire encore plus de sébum pour compenser les pertes encourues. Il faut bien nettoyer le visage matin et soir pour enlever tout le sébum accumulé, la peau morte, la transpiration, la poussière, etc.



1. Ramasser toute la chevelure à l'aide d'un bandeau à cheveux ou des pinces afin de dégager le visage pour son nettoyage, son rinçage et son hydratation.
2. Dans le creux des mains, celles-ci ayant été bien lavées et rincées, appliquer généreusement un produit nettoyant pour le visage adapté au type de peau et le frotter pour faire une belle mousse.
3. Faire un léger massage de la peau sur l'ensemble du visage. Il est important de respecter certaines règles : toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, faire attention à la peau du contour des yeux, ne pas oublier le cou et ne jamais frotter vigoureusement la peau.



4. Rincer suffisamment la peau du visage avec de l'eau (certaines personnes utilisent de l'eau minéralisée) sur une débarbouillette douce, dans un disque en coton ou sur les mains.
5. Essuyer doucement le visage avec une serviette douce en tapotant, sans frotter.
6. Bien tonifier le visage en imbibant un disque de coton avec de la lotion, passer sur la peau du visage comme pour le nettoyage. Toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, faire attention à la peau mince du contour des yeux, ne pas oublier le cou et le décolleté. Ces soins doivent être exécutés avec douceur.



Tonifier le visage sert de complément au nettoyage assurant l'élimination des résidus des produits nettoyants et de saletés, enrichit la peau de vitamines, de minéraux et d'agents actifs, resserre les pores dilatés, équilibre le pH de la peau à la suite du nettoyage, apaise la peau et la prépare à recevoir des soins hydratants.



7. Appliquer des noisettes de crème sur l'ensemble du visage, le cou et le décolleté. Masser légèrement le visage avec les mains comme au nettoyage; toujours masser du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur, sans oublier le cou et le décolleté. Ces soins doivent être exécutés avec douceur.

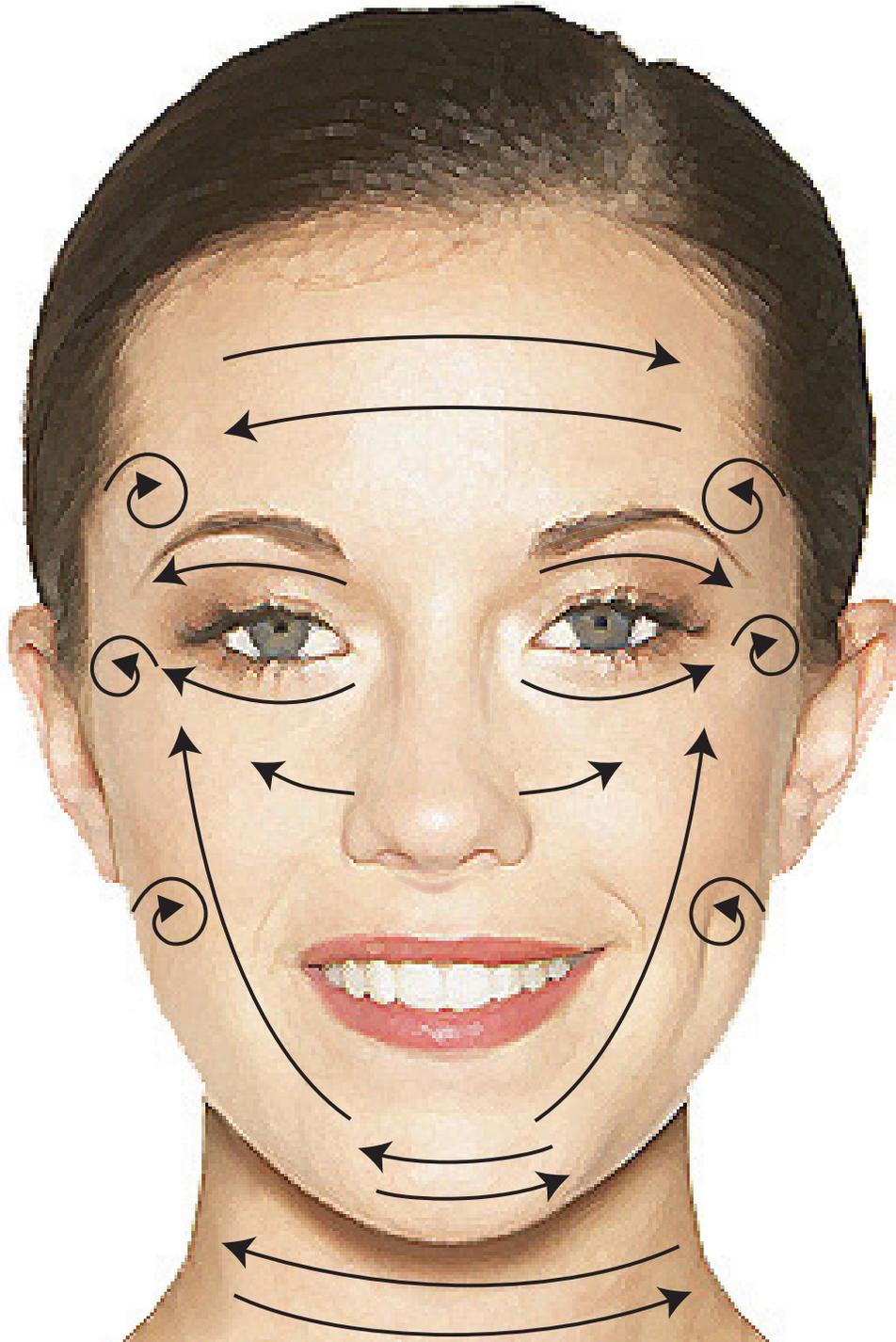
Le rôle de l'hydratant est de rendre à la peau son hydratation naturelle et de la nourrir au moyen d'agents actifs tels que des gras, des vitamines, des minéraux, etc.



8. Appliquer une légère couche de crème au contour des yeux en faisant de petits massages circulaires avec les doigts. Cette région du visage, étant plus mince, a besoin de soins particuliers.

Voici le schéma des bons gestes à appliquer pour réaliser un massage du visage, pour appliquer un lait nettoyant, une lotion tonique ou une crème hydratante.

Avoir une belle peau du visage, bien propre et bien protégée contre le froid, le temps sec et les effets du vieillissement aide à se sentir bien dans sa peau. L'adoption des bons gestes et des habitudes saines est un atout.



Annexe E-5 : Lavage et soins des mains et des ongles

Le lavage des mains

Le lavage fréquent des mains est essentiel pour éviter la transmission des bactéries et d'autres sortes de pathogènes, mais l'application fréquente aux mains du savon et des détergents peut endommager la peau. Il est donc important de prendre soin de ses mains en les hydratant régulièrement. L'application d'une crème hydratante et nourrissante aide à conserver l'hydratation naturelle de la peau, ainsi que ses propriétés de régénérescence.

Les soins des mains

La peau des mains est continuellement exposée au froid, à la chaleur, aux lavages fréquents, aux tâches ménagères et quotidiennes, à des produits forts, etc. Elle est ainsi agressée par des agents extérieurs qui peuvent l'abimer. Des mains négligées deviennent sèches, déshydratées et crevassées, elles vieillissent prématurément et sont plus sujettes à développer des problèmes cutanés. Pour avoir de belles mains en santé, les soins des mains sont essentiels.

Voici quelques conseils pour bien prendre soin de ses mains :

1. Si possible, à la suite de chaque lavage, appliquer une couche généreuse de crème à mains hydratante et nourrissante.
2. Protéger les mains en portant des gants protecteurs contre le froid, le chaud, les produits ménagers, les trempages répétitifs, etc.
3. Au besoin, réaliser un soin hyperhydratant en appliquant des produits hydratants tels que le beurre de karité, l'huile d'argan ou la vitamine E, et durant la nuit, en portant de petits gants de coton pour conserver la chaleur et maximiser l'effet des soins.
4. Au besoin, quelques fois par année, consulter un spécialiste en esthétique qui indiquera des soins convenant à la peau de ces mains-là en particulier. De plus, il saura donner des conseils adéquats en fonction des habitudes et des tâches quotidiennes de l'individu.

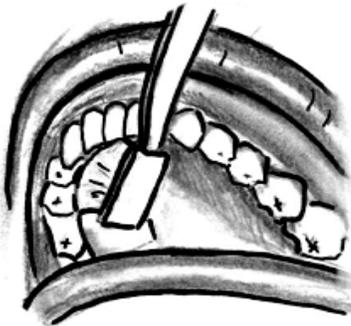
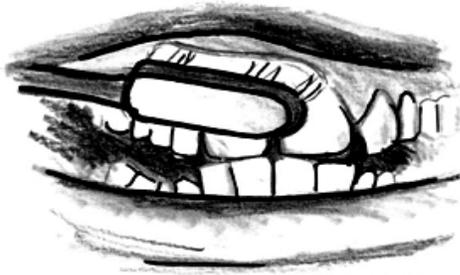
Le nettoyage et soin des ongles

Le nettoyage du dessous des ongles des mains est important pour déloger les germes et les bactéries qui s'y logent. L'utilisation d'un bâtonnet spécial ou d'une brosse aide à enlever les saletés. De plus, couper les ongles régulièrement avec un coupe-ongle et les limer permettent de garder de jolis ongles en bonne santé qui n'accrochent pas.

1. Couper les ongles avec un coupe-ongle, commencer par le centre et arrondir de chaque côté.
2. Limer les bouts des ongles avec une lime douce et souple, ne jamais limer la surface. Les ongles servent à protéger et à outiller les doigts.
3. Hydrater les ongles avec des crèmes à main riches en vitamine E.



Annexe E-6 : Nettoyage et soins des dents et de la bouche



1. Passer la soie dentaire entre les dents à la suite de chaque repas ou le plus souvent possible. Ne pas oublier le derrière des molaires.
2. Brosser les dents avec une brosse à poils souples à la suite de chaque repas ou le plus souvent possible.
3. Utiliser un dentifrice reconnu pour prévenir la carie dentaire et la plaque dentaire.
4. Brosser toujours de haut en bas pour ne pas faire remonter les gencives qui recouvrent et protègent les dents.
5. Passer la brosse au moins cinq fois sur chaque dent, sur le dessus et sur la langue.
6. Rincer la bouche avec de l'eau après le lavage, ne jamais avaler le dentifrice.
7. Rincer la bouche avec un rince-bouche pour éliminer les germes, les bactéries, la carie, la plaque dentaire, etc.

Annexe F-1 : Choix de carrière

Faire le rapprochement entre les possibilités qui s'offrent à lui, le contenu et les processus du thème afin de mieux choisir sa voie

- réaliser ou tenir à jour un répertoire personnel, contenant par exemple ses préférences, ses valeurs, ses convictions, ses ressources, ses apprentissages précédents et ses expériences vécues
- créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

Pour que ta future carrière te donne entière satisfaction, tu dois connaître tes points forts et avoir une bonne idée de ce qui t'intéresse. Tu acquerras plus d'expérience au fur et à mesure que tu avanceras dans la vie, tu développeras de nouvelles habiletés et il se pourra que tu changes fréquemment de choix de carrière.

Prends un peu de temps pour aller visiter les sites suivants :

ALIS, alis.alberta.ca,

Jeunesse Canada, jeunesse.gc.ca/fra/sujets/plannification_de_carriere/index.shtml.

Ces sites fournissent des outils de planification de carrière et d'autoévaluation qui t'aideront à mieux cerner tes options de carrière et à réviser certains choix de carrière.

Voici ce que tu dois faire :

- compléter au moins trois des outils d'autoévaluation suggérés sur l'un des sites (ces outils t'aideront à établir ton répertoire personnel);
- faire une recherche sur ces sites pour repérer des profils professionnels qui correspondent à ton répertoire personnel;
- choisir trois carrières qui t'intéressent;
- écrire un paragraphe qui relie ton répertoire personnel et tes champs d'intérêt à des métiers ou à des professions possibles (pense aux questions suivantes) en rédigeant :
 - Qu'as-tu découvert sur toi-même à partir des autoévaluations?
 - Quelles sont les carrières qui t'intéressent (donnes-en une brève description)?
 - Comment ton répertoire personnel correspond-il à tes choix de carrière?
 - Pourquoi cette carrière te convient-elle ou t'intéresse-t-elle?
 - Quels sont les aspects positifs reliés aux choix de carrière que tu as faits? Quels sont les aspects négatifs?

Avec ton enseignant, un ami ou un membre de ta famille, discute de tes découvertes au sujet de tes valeurs, de tes convictions et de tes champs d'intérêt personnels. L'autre personne, a-t-elle des conseils pour toi? Quelles sont les ressources disponibles pour t'aider à atteindre ton but?

Ajoute des commentaires personnels au besoin et selon tes découvertes.

Bonne chance!

*Si tu le désires, commence à accumuler de l'information en utilisant le guide **Planification de carrière**. Garde ce document avec toi, tu pourras y ajouter des notes tout au long de tes études du secondaire 2^e cycle.*

Annexe F-2 : Grille des compétences de base

Nom de l'élève : _____

Pondération Critère	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
Communication					
<ul style="list-style-type: none"> Utilise le vocabulaire approprié. S'exprime clairement et avec confiance. Le langage corporel et les expressions faciales sont appropriés, respectueux et démontrent de l'intérêt. 	L'élève communique toujours de façon claire et avec confiance. Le langage corporel démontre son intérêt et son enthousiasme.	L'élève utilise souvent le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire et confiante. Le langage corporel et les expressions faciales démontrent généralement un intérêt et de l'enthousiasme.	L'élève utilise quelquefois le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire, mais peu confiante. Le langage corporel et les expressions faciales sont neutres.	L'élève utilise rarement le vocabulaire approprié, marmonne ou ne se fait pas comprendre clairement. Le langage corporel et les expressions faciales démontrent un manque d'intérêt et d'enthousiasme.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Gestion de l'information					
<ul style="list-style-type: none"> L'information est organisée et un système approprié de conservation des informations est mis en place. 	L'élève garde toujours l'information à un endroit approprié. Il peut trouver ses documents facilement et rapidement.	L'élève garde habituellement l'information à un endroit approprié. Il peut trouver ses documents assez facilement.	L'élève n'a pas maîtrisé l'organisation de l'information et a de la difficulté à retrouver ses documents.	L'élève n'a aucun système d'organisation de l'information en place.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Utilisation des nombres					
<ul style="list-style-type: none"> Connait les différents symboles numériques et les utilise adéquatement. 	L'élève utilise toujours les nombres de façon appropriée pour présenter l'information exactement et clairement.	L'élève utilise habituellement les nombres de façon appropriée pour présenter l'information correctement et clairement.	L'élève utilise de temps à autre les nombres de façon appropriée.	L'élève sait rarement utiliser les nombres pour présenter l'information correctement.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Résolution de problème					
<ul style="list-style-type: none"> Fait preuve d'initiative pour trouver des ressources et des solutions. 	L'élève peut toujours trouver différentes solutions à des problèmes à la suite d'une initiative personnelle.	L'élève peut souvent trouver des solutions à des problèmes et a rarement besoin de soutien ou de conseils.	L'élève peut habituellement trouver des solutions à des problèmes, mais a occasionnellement besoin de soutien ou de conseils.	L'élève peut rarement trouver des solutions à des problèmes et a souvent besoin de soutien ou de conseils.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.

Critère \ Pondération					
	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
Compétences personnelles					
<ul style="list-style-type: none"> • Agit de façon responsable. • Démonstre une dapter et être flexibilité et un comportement positifs. • Veut bien apprendre de nouvelles choses de nouvelles façons. • Peut s'ale relativement à toute situation qui émerge. • Travaille toujours de façon sécuritaire. 	L'élève démontre toujours des habiletés de gestion personnelle et apprend passionnément.	L'élève démontre souvent des habiletés de gestion personnelle et aime apprendre.	L'élève démontre habituellement des habiletés de gestion personnelle et s'implique quelquefois dans son apprentissage.	L'élève démontre rarement des habiletés de gestion personnelle et semble s'intéresser peu à son apprentissage.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Habiletés de travail d'équipe					
<ul style="list-style-type: none"> • Travaille bien avec les autres. • Possède un bon esprit d'équipe. 	L'élève démontre toujours des habiletés de travail d'équipe efficaces et prend souvent l'initiative, excédant ainsi les attentes en matière de travail de groupe.	L'élève démontre souvent des habiletés de travail d'équipe efficaces et a rarement besoin d'aide ou de conseils dans les activités de groupe.	L'élève démontre habituellement des habiletés de travail d'équipe efficaces et a occasionnellement besoin d'aide ou de conseils.	L'élève démontre rarement des habiletés de travail d'équipe efficace et a souvent besoin d'aide et de conseils. Il veut souvent travailler seul.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
<ul style="list-style-type: none"> • Participe aux tâches et projets. 	L'élève participe toujours aux tâches et projets requis et complète tous les travaux et projets.	L'élève participe souvent aux tâches et projets requis et complète la plupart des travaux et projets.	L'élève participe habituellement aux tâches et projets requis et complète quelques travaux et projets.	L'élève participe rarement aux tâches et projets requis et complète peu de travaux et projets.	Aucune note n'est attribuée en raison du manque de preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Commentaires :					

* Lorsque le travail est jugé limité ou insuffisant, l'enseignant prend des décisions sur les mesures appropriées à prendre pour aider l'élève à s'améliorer.

Annexe F-3.1 : Évaluation de l'unité 1

L'apparence est un moyen de communication avec les autres

Nom de l'élève : _____

Questions à développement

1. Décrire brièvement ce qu'est l'apparence personnelle :	
2. Décrire brièvement l'apparence personnelle selon le point de vue des pairs :	
3. Nommer cinq éléments d'hygiène qui contribuent à la création d'une belle apparence personnelle :	
4. Choisir trois éléments d'hygiène et décrire brièvement leur utilité :	
5. Nommer deux habitudes et conditions en matière d'apparence qui influencent la confiance en soi :	
6. Nommer les habitudes et les conditions en matière d'apparence qui influencent les relations interpersonnelles :	

<p>7. Nommer les habitudes et les conditions en matière d'apparence qui contribuent à la création d'un sentiment de bien-être :</p>	
<p>8. Décrire le rapport entre l'apparence personnelle et l'apparence professionnelle, et commenter son importance :</p>	

Annexe F-3.2 : Évaluation de l'unité 1 (Corrigé)

Voici les réponses au test proposé ci-dessus. L'élève écrira ses réponses sur la feuille de test. Il est possible que l'élève réponde en employant ses propres mots. L'enseignant peut juger de la pertinence des réponses données et attribuer les points en conséquence.

Il est à noter que toutes les réponses aux questions posées sont disponibles dans le guide du cours.

1. Décrire brièvement ce qu'est l'apparence personnelle :	L'apparence personnelle est à la base de ce qui crée l'image d'une personne, c'est-à-dire l'apparence réelle du corps, sa propre perception de son corps et celle des autres.
2. Décrire brièvement l'apparence personnelle selon le point de vue des pairs :	Ce que l'autre voit d'un être est tout d'abord son aspect extérieur. Tous les éléments de cette apparence constituent le début d'une communication avec le monde extérieur. La communication avec l'autre passe par la connaissance et l'acceptation de soi et des autres. Reconnaître l'importance de l'apparence personnelle contribue au sentiment d'appartenance à un groupe.
3. Nommer cinq éléments d'hygiène qui contribuent à la création d'une belle apparence personnelle :	Se laver le corps, les cheveux, les mains et les ongles, se laver les dents, se brosser les cheveux, se raser.
4. Choisir trois éléments d'hygiène et décrire brièvement leur utilité :	<ul style="list-style-type: none">• Laver le visage enlève l'accumulation de saletés et de sébum.• Tonifier aide à rééquilibrer le pH et à préparer la peau à l'hydratation, ce qui permet d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau.• La crème hydratante protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.• Faire un masque du visage raffermi, hydrate, purifie ou apaise la peau.• Le gommage aide à purifier la peau des cellules mortes et à exfolier le sébum des pores, ce qui donne un teint plus clair et aide à faire peau neuve.• L'épilation, qui est l'action d'enlever les poils du corps, sert à favoriser l'esthétique, le confort, l'hygiène ou la décence.
5. Nommer deux habitudes et conditions en matière d'apparence qui influencent la confiance en soi :	La posture, les exercices physiques, le repos et la nutrition

<p>6. Nommer les habitudes et les conditions en matière d'apparence qui influencent les relations interpersonnelles :</p>	<p>Les émotions viennent influencer l'ensemble de l'expression corporelle lors des échanges, y compris les attitudes, la gestuelle et la posture. L'intellectuel (le rationnel, le mental) comprend les connaissances, la logique et le raisonnement. L'apparence de la personne montre aux autres une partie de sa personnalité et ce qu'elle souhaite exprimer à son propre sujet. Vivre et comprendre ses états d'âme, accumuler des connaissances et des compétences et prendre soin de son apparence physique et vestimentaire sont des facteurs essentiels d'une apparence personnelle saine qui aide à optimiser un sentiment de bien-être.</p>
<p>7. Nommer les habitudes et les conditions en matière d'apparence qui contribuent à la création d'un sentiment de bien-être :</p>	<p>Pour atteindre un état de bien-être, un être humain doit avoir l'impression de se réaliser, d'être en harmonie avec lui-même et les autres, d'être reconnu par les autres, de vivre des moments de plaisir, d'être autonome, etc.</p> <p>Plus les besoins d'amour, de sécurité, de réalisation, de reconnaissance et de confiance sont comblés, plus on arrive à ressentir un fort sentiment de bien-être. Ce sentiment est l'un des plus puissants qui soient et il pousse à vouloir faire le bien autour de soi et à vouloir continuer de s'accomplir. Plus la personne se trouvera dans cet état, plus son apparence en sera transformée.</p>
<p>8. Décrire le rapport entre l'apparence personnelle et l'apparence professionnelle, et commenter son importance :</p>	<p>Dans les univers personnel et professionnel, il y a des distinctions importantes à faire. Il y a des règles de savoir-vivre et de bonnes manières à respecter en société. Il faut également avoir conscience de ses propres besoins et tenir compte des autres quand on a des choix à faire.</p> <p>Dans le contexte personnel, une apparence soignée est recommandée pour sa contribution positive à la confiance en soi, aux relations amicales et au sentiment de bien-être. Dans le contexte professionnel, il est impératif de répondre aux attentes en matière d'apparence, car les services offerts, la réputation de l'entreprise et la satisfaction des clients y sont directement liés.</p> <p>Le soin de son apparence physique, de sa santé émotionnelle et de son développement personnel est profondément lié à l'apparence professionnelle. En plus d'être heureuse dans son travail, la personne qui soigne son apparence se sentira bien dans sa peau, les sphères personnelle et professionnelle de sa vie étant équilibrées.</p>

Annexe F-4.1 : Évaluation de l'unité 2

Pour nous-mêmes et par respect pour les autres, nous devrions connaître les moyens qui peuvent nous aider à présenter une apparence physique saine et à nous sentir en bonne santé.

Lavage et soins de la peau

Énumérer sommairement les cinq étapes d'un lavage et des soins de la peau du corps :

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

L'épilation

Expliquer sommairement ce qu'est l'épilation :

--

Lavage et soins des cheveux

Énumérer brièvement les cinq étapes d'un lavage et des soins des cheveux :

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Nettoyage et soins du visage

Nommer les trois principales étapes d'un bon lavage du visage :

1.	
2.	
3.	

Expliquer brièvement à quoi cela sert d'effectuer correctement un bon lavage de la peau du visage matin et soir :

--

Lavage et soins des mains et des ongles

Expliquer sommairement à quoi sert un bon lavage des mains :

--

Nommer et expliquer sommairement les quatre étapes des soins des mains :

1.	
2.	
3.	
4.	

Nommer et expliquer sommairement les trois étapes des soins des ongles :

1.	
2.	
3.	

Nettoyage et soins des dents et de la bouche

Nommer et expliquer sommairement les sept étapes des soins des dents et de la bouche :

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

Soins du corps et de l'esprit

Pour être bien dans sa peau et dans sa tête, il y a de bonnes habitudes à prendre au quotidien pour avoir confiance en soi et être dans un état optimal de santé.

Nommer cinq bonnes habitudes à adopter pour être bien dans sa peau et conserver une bonne santé physique et mentale.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Annexe F-4.2 : Évaluation de l'unité 2 (Corrigé)

Pour nous-mêmes et par respect pour les autres, nous devrions connaître les moyens qui peuvent nous aider à présenter une apparence physique saine et à nous sentir en bonne santé.

Lavage et soins de la peau

Énumérer sommairement les cinq étapes d'un lavage et des soins de la peau du corps :

1.	Mouiller le corps à l'eau tiède sous la douche, dans le bain ou à l'aide d'une débarbouillette.
2.	Savonner les zones du corps où se retrouvent les accumulations de sébum, de sueur, de fluides corporels ou de saletés. Il est possible d'utiliser au besoin une débarbouillette, une éponge, une brosse douce, une éponge luffa. Effectuer un massage en faisant mousser le savon, cela favorise la circulation sanguine et la détente.
3.	Rincer abondamment le corps à l'eau tiède ou chaude.
4.	Essuyer le corps à l'aide d'une serviette de bain douce et absorbante en tapotant chaque partie du corps.
5.	Hydrater généreusement le corps avec une crème hydratante et nourrissante.

L'épilation

Expliquer sommairement ce qu'est l'épilation :

L'épilation est l'action d'enlever les poils du corps de façon temporaire ou définitive. Il est possible de le faire soi-même à la maison ou en allant dans un institut de beauté.

Lavage et soins des cheveux

Énumérer brièvement les cinq étapes d'un lavage et des soins des cheveux :

1.	Mouiller tout d'abord les cheveux à l'eau tiède afin de resserrer les écailles, puis appliquer une noisette de shampoing dans le creux de la main et faire mousser les cheveux en réalisant des mouvements circulaires.
2.	Masser généreusement le cuir chevelu et l'ensemble des cheveux, en procédant à des mouvements descendants, de bas en haut.
3.	Rincer abondamment les cheveux avec de l'eau tiède. L'eau chaude est à éviter, elle assèchera les cheveux et les rendra ternes.
4.	Vérifier qu'il ne reste aucune trace de shampoing dans la chevelure.
5.	Pour le séchage des cheveux, utiliser un séchoir ou laisser sécher à l'air libre.

Nettoyage et soin du visage

Nommer les trois principales étapes d'un bon lavage du visage :

1.	Nettoyer
2.	Tonifier
3.	Hydrater le visage

Expliquer brièvement à quoi cela sert d'effectuer correctement un bon lavage de la peau du visage matin et soir :

Le rôle du produit de nettoyage est d'enlever le sébum accumulé, sans pour autant l'enlever trop en profondeur, ce qui ferait travailler encore plus les glandes sébacées qui finiraient alors par produire encore plus de sébum pour compenser les pertes encourues. Il faut bien nettoyer le visage matin et soir pour enlever tout le sébum accumulé, la peau morte, la transpiration et la poussière.

Lavage et soins des mains et des ongles

Expliquer sommairement à quoi sert un bon lavage des mains :

Le lavage fréquent des mains est essentiel, car il empêche la transmission de bactéries et d'autres sortes de pathogènes.

Nommer et expliquer sommairement les quatre étapes des soins des mains :

1.	Appliquer une couche généreuse de crème à mains hydratante et nourrissante à la suite de chaque lavage, si possible.
2.	Protéger les mains en portant des gants contre le froid, le chaud, les produits ménagers et les trempages répétitifs.
3.	Au besoin, réaliser un soin hyperhydratant en appliquant des produits hydratants tels que le beurre de karité, l'huile d'argan et la vitamine E, et en portant durant la nuit des gants de coton pour conserver la chaleur et maximiser l'effet du soin.
4.	Au besoin, quelques fois par année, consulter un spécialiste en esthétique qui donnera des soins spécialisés et appropriés aux mains. De plus, il saura conseiller adéquatement sur l'état des mains selon les habitudes et les tâches quotidiennes.

Nommer et expliquer sommairement les trois étapes des soins des ongles :

1.	Couper les ongles avec un coupe-ongle, commencer par le centre et arrondir de chaque côté.
2.	Limer les bouts des ongles avec une lime douce et souple, ne jamais limer la surface. Les ongles servent à protéger et à outiller les doigts.
3.	Hydrater les ongles avec des crèmes à main riches en vitamine E.

Nettoyage et soins des dents et de la bouche

Nommer et expliquer sommairement les sept étapes des soins des dents et de la bouche :

1.	Passer la soie dentaire entre les dents après chaque repas ou le plus souvent possible. Ne pas oublier l'arrière des molaires.
2.	Brosser les dents avec une brosse à poils souples après chaque repas ou le plus souvent possible.
3.	Utiliser un dentifrice reconnu par les dentistes pour prévenir la carie et la plaque dentaire.
4.	Brosser toujours de haut en bas pour ne pas faire remonter les gencives qui recouvrent et protègent les dents.
5.	Passer la brosse au moins cinq fois sur chaque dent, sur le dessus et sur la langue. Un brossage doit durer environ trois minutes.
6.	Rincer la bouche avec de l'eau après le lavage, ne jamais avaler le dentifrice.
7.	Rincer la bouche avec un rince-bouche de qualité pour éliminer les germes, les bactéries, la carie et la plaque dentaire.

Soins du corps et de l'esprit

Pour être bien dans sa peau et dans sa tête, il y a de bonnes habitudes à prendre au quotidien, pour avoir confiance en soi et être dans un état optimal de santé.

Nommer cinq bonnes habitudes à adopter pour être bien dans sa peau et conserver une bonne santé physique et mentale.

- Bien dormir, au moins 8 heures par nuit
- Bien manger, de bons repas équilibrés selon le *Guide alimentaire canadien*, à des heures régulières
- Boire suffisamment d'eau pour bien hydrater son corps
- Faire de l'exercice physique (méditation, yoga, etc.)
- Avoir une bonne posture (position couchée, debout ou assise)
- Développer ses compétences
- Se faire confiance
- Avoir des relations saines avec les autres

Annexe F-5.1 : Évaluation de l'unité 3

Questions		Vrai	Faux
1	Un savon trop fort pour le pH de la peau donne le contraire de l'effet voulu en enlevant à la peau sa protection naturelle et son hydratation.		
2	Le pain dermatologique est un savon.		
3	Il est important de choisir des produits en fonction de son type de peau, sinon la peau peut réagir négativement au produit utilisé.		
4	Transpirer est un phénomène tout à fait normal et même bénéfique pour l'organisme.		
5	Le lavage des cheveux doit se faire matin et soir.		
6	Il est important de bien masser le cuir chevelu avec un revitalisant pour aider au démêlage.		
7	Le fixatif à cheveux est un produit cosmétique qui sert surtout à la finition du coiffage.		
8	Il n'est pas nécessaire de se démaquiller tous les soirs.		
9	La lotion tonique aide à rééquilibrer le pH et à préparer la peau à l'hydratation, ce qui permet d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau.		
10	La crème hydratante protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.		
11	Si le brossage des dents est régulier et constant après chaque repas, l'usage de la soie dentaire n'est pas vraiment nécessaire.		
12	Avoir une bonne hygiène buccale est important, au même titre que prendre soin de ses odeurs corporelles.		

Annexe F-5.2 : Évaluation de l'unité 3 (Corrigé)

	Questions	Vrai	Faux
1	Un savon trop fort pour le pH de la peau donne le contraire de l'effet voulu en enlevant à la peau sa protection naturelle et son hydratation.	✓	
2	Le pain dermatologique est un savon.		✓
3	Il est important de choisir des produits en fonction de son type de peau, sinon la peau peut réagir négativement au produit utilisé.	✓	
4	Transpirer est un phénomène tout à fait normal et même bénéfique pour l'organisme.	✓	
5	Le lavage des cheveux doit se faire matin et soir.		✓
6	Il est important de bien masser le cuir chevelu avec un revitalisant pour aider au démêlage.		✓
7	Le fixatif à cheveux est un produit cosmétique qui sert surtout à la finition du coiffage.	✓	
8	Il n'est pas nécessaire de se démaquiller tous les soirs.		✓
9	La lotion tonique aide à rééquilibrer le pH et à préparer la peau à l'hydratation, ce qui permet d'ôter tous les résidus et de resserrer les pores de la peau.	✓	
10	La crème hydratante protège la peau de l'irritation que peuvent causer les produits de maquillage, la pollution, les rayons UV ou les carences.	✓	
11	Si le brossage des dents est régulier et constant après chaque repas, l'usage de la soie dentaire n'est pas vraiment nécessaire.		✓
12	Avoir une bonne hygiène buccale est important, au même titre que prendre soin de ses odeurs corporelles.	✓	