



# Guide pratique

du de la masseur·euse bien-être

à destination des professionnels·les du massage bien-être  
en période de Covid-19

Consignes sanitaires pour les séances individuelles

- 14 mai 2020 -



## TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>FICHE 1 - CONNAISSANCES ACTUELLES SUR LE SARS CoV-2</b> .....	<b>4</b>
1.1 Préface .....	4
1.2 Les symptômes .....	4
1.3 Mode de transmission .....	4
1.4 Preuve de résistance environnementale .....	4
<b>FICHE 2 - AVANT LA SÉANCE</b> .....	<b>5</b>
2.1 Obligations du de la masseur·euse bien-être .....	5
2.2 Exercice dans un espace de travail privé .....	5
2.3 Mesures d'hygiène strictes .....	5
2.4 Prise de rendez-vous .....	6
<b>FICHE 3 - GESTES BARRIÈRES</b> .....	<b>7</b>
3.1 Espaces accueil et massage .....	7
3.2 Spécificités pour l'espace de massage .....	7
3.3 Hygiène du de la masseur·euse bien-être .....	8
3.4 Port du masque .....	8
3.5 Accueil des clients·tes en espace privé (hors domicile du de la client·e) .....	9
3.6 Spécificités du massage à domicile .....	10
3.7 Installation du de la client·e .....	11
3.8 Pendant le massage .....	12
3.9 Règlement de la séance .....	13
<b>FICHE 4 - NETTOYAGE ET DÉSINFECTION</b> .....	<b>14</b>
4.1 Nettoyage .....	14
4.2 Désinfection .....	14
4.3 Gestion des déchets .....	14
<b>FICHE 5 - CADRE LÉGAL</b> .....	<b>15</b>
5.1 Responsabilité Civile Professionnelle .....	15
5.2 Obligations .....	15
<b>FICHE 6 - ANNEXES</b> .....	<b>16</b>
6.1 Définition / Précision des termes utilisés .....	16
6.2 Précautions d'usage préalables au massage bien-être .....	17
<b>RÉFÉRENCES</b> .....	<b>18</b>

# INTRODUCTION

L'équipe pédagogique Biopulse souhaite, avec ce document, permettre aux professionnels/es du massage bien-être de reprendre leur activité à la fois dans le cadre de mesures sanitaires renforcées et dans le respect des valeurs humaines prônées par l'école. Les consignes qui suivent ont été élaborées après de nombreuses recherches, avec conscience et réflexion, afin d'offrir aux masseurs·euses bien-être les moyens de mettre en place des mesures sécurisées tout en maintenant une relation client·e de qualité.

Les périodes traversées et en cours - confinement et déconfinement Covid-19 - sont nouvelles pour tous. Elles ont mis en exergue nos comportements sociaux, et finalement éclairé les façons dont chacun voit, conscientise et gère son respect de l'autre. Il est dorénavant pertinent que tous nous nous préoccupions de la santé de tous. Cette « mission » ne repose plus uniquement sur les épaules d'une catégorie de personnes (les soignants). Cette crise impose une évidence : nous sommes tous reliés, nous sommes tous partie prenante.

Et c'est avec la volonté de soutenir le vivant, avec [une approche Biodynamique](#) que l'équipe Biopulse vous propose d'aborder l'aspect pratique de la gestion du déconfinement pour le métier de masseur·euse bien-être.

Le respect de soi et de l'autre sont ici au centre du sujet :

Ai-je envie de travailler ainsi ?

Comment puis-je m'adapter ?

Quel rythme puis-je m'accorder pour ce faire ?

Quelles ressources matérielles, financières, humaines ai-je à ma disposition ?

Comment réussir à être moi-même et à véhiculer mes valeurs, dans ce contexte ?

Le risque zéro n'existe pas, c'est à chacun·e de prendre le temps de sentir ce qui est juste et faisable pour lui·elle. Nul besoin de juger celui·celle qui peut moins, celui·celle qui peut plus. L'essentiel est de faire en conscience ce qui est juste pour soi, dans le respect de l'autre et la transparence.

La charte éthique du/de la masseur·euse bien-être ne dit pas autre chose, depuis toujours, se résumant ainsi : le/de la masseur·euse bien-être veille aux comforts psychologique et physique du/de la client·e après avoir installé ses propres niveaux de confort.

Pour ce faire, dans le contexte actuel, il est impératif de clarifier votre communication, de prévenir vos clients·tes et de leur laisser le choix de venir se faire masser dans les conditions que vous proposez, ou non.

Nous vous souhaitons de bons et beaux massages.

Nous encourageons la vie et le vivant. C'est une disposition d'esprit qui fait que le corps peut accepter de s'adapter.

Nous sommes capables du meilleur.

L'équipe Biopulse.

## **Préambule**

*Nous attirons votre attention sur le fait que certaines rubriques de ce guide pratique se recoupent et se répètent volontairement. Car, si nous vous conseillons une première lecture complète, nous l'avons conçu afin que vous puissiez aussi consulter les fiches indépendamment selon vos besoins.*

## FICHE 1

# CONNAISSANCES ACTUELLES SUR LE SARS-COV-2

### 1.1 Préface

Fin décembre 2019, les autorités de santé publique chinoises ont signalé plusieurs cas de syndrome respiratoire aigu dans la ville de Wuhan, province du Hubei, en Chine. Les scientifiques chinois ont rapidement identifié un nouveau coronavirus comme principal agent causal. La maladie est maintenant appelée coronavirus 2019 (Covid-19), et le virus responsable est appelé coronavirus du syndrome respiratoire aigu sévère 2 (SARS-CoV-2). Il s'agit d'une nouvelle souche de coronavirus qui n'avait pas été identifiée auparavant chez l'homme.

### 1.2 Les symptômes du Covid-19

- Dans certains cas, absence de symptômes (asymptomatique)
- Fièvre
- Toux sèche
- Maux de gorge
- Faiblesse et fatigue générale
- Courbatures et douleurs
- Congestion nasale
- Troubles digestifs, diarrhée
- Anosmie ou hyposmie (perte de l'odorat totale ou partielle)
- Pneumonie sévère
- Syndrome de détresse respiratoire aiguë
- Septicémie et choc septique

### 1.3 Mode de transmission

- Le virus semble être transmis principalement par de petites gouttelettes respiratoires par les postillons, les éternuements et la toux.
- Par interaction avec un sujet infecté pendant un certain temps à proximité (généralement moins d'un mètre).
- Par inhalation du virus projeté sous forme de gouttelettes.
- Par contact de la main avec des objets ou des surfaces contaminés puis contact de la main contaminée avec la bouche, le nez ou les yeux.
- Par inhalation au cours de procédures générant des aérosols.

### 1.4 Preuve de résistance environnementale

La survie du SARS-CoV-2 dans l'environnement n'est pas connue mais pourrait s'apparenter à celle d'autres coronavirus. La durée de survie est conditionnée par plusieurs paramètres comme le type de support, l'humidité résiduelle, la température, la quantité de liquide biologique et la concentration virale initiale. Par analogie avec les données rapportées pour d'autres coronavirus, la durée de survie du SARS-CoV-2 sur un support pourrait aller, selon la nature des matériaux et la quantité de virus déposée, de 2 heures à 9 jours à température ambiante.

Les coronavirus humains sont détruits par 62-71% d'éthanol (alcool modifié à 70) ou de l'hypochlorite de sodium (eau de javel) de 0,1% à 0,5% (diluée dans de l'eau froide) ou par des produits répondant à la norme EN 14 476. Les produits hydro-alcooliques sont donc efficaces contre SARS-CoV-2.

## FICHE 2

### AVANT LA SÉANCE

#### 2.1 Obligations du de la masseur·euse bien-être (mbe)

- Vous informer régulièrement sur :
  - les nouvelles connaissances à propos du Covid-19,
  - les dispositions et recommandations gouvernementales.
- Appliquer l'ensemble des mesures et gestes barrières préconisés par le gouvernement, avoir le matériel nécessaire, pour renforcer les mesures d'hygiène de votre local et de votre matériel professionnel.
- Ne pas exercer :
  - en cas de signe symptomatique du Covid-19 - cf fiche 1.2
  - si vous avez été en contact proche avec une personne suspecte ou ayant été diagnostiquée Covid-19 durant les 3 dernières semaines.

#### 2.2 Exercice dans un espace de travail privé

- Faire 2 parcours de simulation dans l'espace de travail :
  - le parcours du de la masseur·euse bien-être,
  - le parcours du de la client·e,
- Afin d'observer et d'analyser les zones de contact,
- Puis de formaliser les parcours les plus sécurisés.
- Privilégier un parcours où le la client·e touche le moins possible de surfaces.
- Tout ce que le la client·e a touché devra être nettoyé ou désinfecté avant le la client·e suivant·e - cf fiche 4.1 & 4.2

#### 2.3 Mesures d'hygiène strictes

- Prévoir des essuie mains à usage unique (en papier ou en tissu) et une poubelle/un bac réceptacle à proximité du point d'eau - cf fiche 4.3
- Vous laver les mains à l'eau et au savon ou vous frictionner les mains avec une solution hydro-alcoolique à l'arrivée sur votre lieu de massage et avant votre départ - cf fiche 3.3
- Dès l'arrivée du de la client·e, lui présenter le parcours étudié afin qu'il·elle touche le moins de surfaces possible.
- Lui indiquer où se laver les mains et lui demander de se laver soigneusement les mains, puis de les essuyer avec l'essuie mains à usage unique.
- Lui demander d'essuyer le flacon et le robinet avec un nouvel essuie main propre, après son lavage de mains.
- A défaut d'un point d'eau, fournir une solution hydro-alcoolique afin qu'il·elle se frictionne les mains soigneusement, après avoir retiré ses bijoux.

## 2.4 Prise de rendez-vous

- I. Se renseigner sur l'état de santé du·de la client·e :
  - A-t-il·elle été en contact proche avec une personne suspecte ou ayant été diagnostiquée Covid-19 durant les 3 dernières semaines ?
  - A-t-il·elle les symptômes évocateurs du Covid-19 ? cf fiche 1.2
- II. De la même manière, rassurer votre client·e en lui confirmant que votre état de santé du moment ne révèle aucun signe symptomatique du Covid-19 et que vous n'avez pas été en contact proche avec une personne suspecte ou ayant été diagnostiquée Covid-19 durant les 3 dernières semaines.
- III. Informer votre client·e de votre choix de porter ou non un masque lors de l'accueil - cf fiche 3.5
- IV. Evaluer les contre-indications absolues et relatives du massage bien-être (annexe 6.2).
- V. Proposer une reprogrammation de rendez-vous si des contre-indications sont présentes.

### **Prestation en espace privé**

- V. Informer le·la client·e des mesures sanitaires et d'hygiène adoptées dans votre espace.
- VI. Et des mesures le concernant dans votre lieu :
  - il·elle doit prévoir et porter son propre masque pendant la séance, ainsi qu'une bouteille d'eau si besoin/envie,
  - il·elle devra suivre un parcours étudié et sécurisé,
  - il·elle devra se laver les mains à l'arrivée,
  - type de règlement accepté et procédure.

### **Prestation à domicile**

- V. Informer le·la client·e des mesures sanitaires et d'hygiène adoptées lors de vos prestations à domicile.
- VI. Lui demander de prévoir :
  - le linge nécessaire pour la séance,
  - un masque pendant la séance,
  - d'aérer la pièce de massage avant votre venue,
  - d'avoir un point d'eau avec savon pour lui (vous aurez votre propre savon).

- VII. Lui faire parvenir ces mesures également par email, SMS, etc.
- VIII. Informer votre client·e des conditions de règlement (CB, virement, chèque, espèces) - cf fiche 3.9
- IX. Avoir les coordonnées actualisées de chaque client·e, pouvant ainsi les avertir immédiatement en cas de contamination par le Covid-19.
- X. Privilégier les fiches « nouveau client » en format dématérialisé en faisant remplir les informations demandées au préalable par email, afin de limiter le temps d'échange verbal administratif en face à face.
- XI. Espacer vos rendez-vous pour procéder au nettoyage et désinfections nécessaires entre chaque client (tenir compte des temps de poses obligatoires des produits désinfectants - cf fiche 4).

## FICHE 3

### GESTES BARRIÈRES ET MESURES D'HYGIÈNE

#### 3.1 Espaces accueil et massage :

- Afficher - dans tous les endroits où se rend le·la client·e - les gestes barrières et les règles d'hygiène adoptées.
- Retirer les objets qui ne sont pas indispensables (stylos, revues, jeux pour enfants,...).
- Retirer tout matériel ne pouvant être désinfecté après chaque client·e : coussins, couverture chauffante, tapis,...
- Désinfecter les surfaces en contact avec la clientèle - cf fiche 4
- Nettoyer toutes les autres surfaces - cf fiche 4
- Aérer l'espace en ouvrant portes et fenêtres entre chaque client·e.
- Supprimer les VMC double flux qui redistribuent l'air extrait dans les mêmes pièces, sans garantie de filtrage virucide (à remplacer par des aérations fenêtres/portes ouvertes).
- Vérifier que la climatisation possède un filtre virucide propre, et à défaut, cesser de l'utiliser.

#### Spécificités pour les espaces partagés

- Programmer les rendez-vous en collaboration avec vos collègues pour éviter au maximum le croisement des clients·tes.
- Aménager des plages horaires pour les publics à risques.
- Fermer la salle d'attente, dans la mesure du possible.
- Éloigner les chaises les unes des autres d'au minimum 1,5 mètre.
- Nettoyer les espaces communs entre chaque client.
- Aérer les espaces communs de même.
- Ne pas mélanger les linges entre collègues (un bac chacun).
- Désinfecter les accessoires de massage partagés (flacons d'huile,...).

#### 3.2 Spécificités pour l'espace de massage

- Privilégier le massage sur table et la désinfecter entre chaque client·e - cf fiche 4
- Usage de la tête/cavité faciale :
  - limiter leur usage : suppression ou durée maximum de 25 minutes car la position favorise la compression des sinus et peut ralentir la respiration, situation qui sera aggravée par le port du masque,
  - désinfecter devant le·la client·e la tête ou la cavité faciale propice aux sécrétions nasales et faciales .
- Utiliser du linge de massage lavable à 60° ou jetable - cf fiche 4
- Changer entièrement tout le linge en tissu entre chaque client·e - cf fiche 4
- Prévoir une boîte de mouchoirs et une poubelle dédiée à proximité de votre table/futon.
- Massage sur futon : le protéger avec une alèse en skaï ou en latex pour pouvoir effectuer un nettoyage et une désinfection efficace - cf fiche 4 - ou avoir plusieurs alèses.
- Massage sur chaise ergonomique : peu recommandé car la tête est source de complication de gestion, à moins de la désinfecter (avec les temps de pose nécessaires) - cf fiche 4 - ou de la protéger d'une alèse spécifique tête et d'en changer entre chaque client·e.

### 3.3 Hygiène du de la masseur·euse bien-être

#### Lavage des mains

- Avant-bras dégagés, ongles courts, sans vernis, gel ou faux ongles, aucun bijou (consignes habituelles pour masser).
- Adopter le protocole de lavage des mains en 7 étapes (60 secondes).  
Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=2FjRZbbnZal>

#### Solution/gel hydro-alcoolique

- Ce gel peut être utilisé en remplacement ou en complément du lavage des mains - gestuelle de friction identique à celle décrite ci-dessus.  
Démonstration : <https://www.youtube.com/watch?v=EGH7sQIEMTA>

⚠ Ne pas utiliser de bougie à proximité du gel hydro-alcoolique, il est inflammable et la flamme est transparente.

⚠ A fortes doses et usages fréquents, préférer le savon au gel hydro-alcoolique qui est absorbé par le corps.

#### Quand ?

- Entre chaque client·e.
- Immédiatement avant de mettre et après avoir retiré son masque.
- En arrivant sur le lieu de massage et avant de le quitter.

#### Tenue du de la masseur·euse bien-être

- Vêtir votre tenue de massage en arrivant sur le lieu de massage.
- Prévoir un ou deux changes en fonction du nombre de massages.
- Éviter de secouer vos vêtements et tout tissu pour ne pas créer un aérosol de particules virales.

### 3.4 Port du masque

**Le port du masque est un geste altruiste où chacun prend soin de l'autre.**

#### Client·e

- Leur demander d'apporter un masque de protection (masque chirurgical, FFP ou de fabrication artisanale). Ce masque devra servir uniquement pour la séance de massage. Ce ne peut pas être le même masque que le·la client·e a utilisé pour se déplacer en ville.
- Il est recommandé que le·la client·e conserve son masque pendant toute la durée du massage.

#### Masseur·euse bien-être

- Vous pouvez choisir de ne pas porter de masque pour accueillir votre client·e afin de vous présenter à visage découvert. Respecter alors une distance de sécurité d'un mètre entre lui·elle et vous. Prévenir le·la client·e de ce choix au moment de la prise de rendez-vous.
- Après l'accueil, utiliser votre masque jusqu'à la fin de la séance.  
Démonstration : [https://www.youtube.com/watch?v=oVUDnf3Q\\_s4](https://www.youtube.com/watch?v=oVUDnf3Q_s4)
- Il est recommandé d'utiliser en priorité des masques chirurgicaux\*.
- Respecter les consignes d'utilisation et d'entretien pour le type de masque choisi. Par exemple, un masque chirurgical anti-projection peut être porté durant maximum 4 heures.

\*Position de Jean-Laurent Casanova : les masques FFP2 (ou N-95) doivent être disponibles et accessibles pour l'ensemble des professionnels de santé au contact de patients infectés ou potentiellement infectés, et donc contagieux. Ces soignants sont à haut risque de contamination. Pour la population générale, des masques chirurgicaux ou équivalents sont suffisants. Avis n°6 du Conseil scientifique COVID-19 du 20 avril 2020, page 7.



### 3.5 Accueil des clients·es en espace privé (hors domicile du·de la client·e)

**Il s'agit d'une étape importante de votre séance,  
c'est essentiellement là que la confiance s'installe ou se consolide.  
Votre attitude globale est parlante, votre comportement va rassurer.**

**Nous faisons le choix de privilégier le maintien d'un accueil humain et sincère  
en recommandant un accueil à visage découvert (sans masque)  
ET EN RESPECTANT une distance de sécurité d'au minimum 1 mètre entre vous.  
Dès que la distance devra être réduite (installation par exemple)  
vous devrez porter un masque (après vous être lavé les mains).**

#### I. A l'arrivée de votre client·e :

- Ouvrez et fermez les portes pour votre client·e.
- Vérifier si l'état de santé de votre client·e de ce jour ne révèle aucun signe symptomatique du Covid-19 et qu'il·elle n'a pas été en contact proche avec une personne suspecte ou ayant été diagnostiquée Covid-19 durant les 3 dernières semaines.
- Lui faire part de votre propre état de santé du jour.
- Estimer si la séance peut se poursuivre : annuler le rendez-vous en cas de symptômes Covid-19 - cf fiche 1.2

#### II. La séance est validée :

- Rappeler les consignes d'hygiène et le parcours sécurisé client en respectant une distance de sécurité d'au minimum 1 mètre entre vous.
- Vous laver les mains - cf fiche 3.3
- Mettre votre masque - cf fiche 3.4
- Demander au·à la client·e de retirer ses bijoux puis de se laver les mains.
- Demander au·à la client·e de mettre son masque.
- Demander au·à la client·e de se relaver les mains.
- Ne pas proposer de boissons chaudes, d'eau en carafe ou en fontaine. Le·la client·e peut apporter sa bouteille d'eau.
- Désinfecter devant le·la client·e la têtère ou la cavité faciale propice aux sécrétions nasales et faciales .

### 3.6 Spécificités du massage à domicile

- I. Prise de rendez-vous : cf fiche 2.4.
- II. Demander au ·à la client·e de prévoir le linge nécessaire pour la séance.
- III. Apporter votre savon et/ou votre solution hydro-alcoolique. Laver vos mains avant la séance et à la fin de la séance - cf fiche 3.3
- IV. A votre arrivée :
  - Éviter de toucher la poignée de porte du ·de la client·e.
  - Vous déchausser et vêtir une tenue de massage en arrivant au lieu de massage, prévoir un ou deux changes en fonction du nombre de massages. Éviter de secouer les vêtements pour ne pas créer un aérosol de particules virales.
  - Rappeler les consignes d'hygiène et le parcours sécurisé client en respectant une distance de sécurité d'au minimum 1 mètre entre vous.
- V. Avant le massage :
  - Vous laver les mains - cf fiche 3.3
  - Mettre votre masque - cf fiche 3.4
  - Demander au ·à la client·e de mettre son masque.
  - Demander au ·à la client·e de retirer ses bijoux puis de se laver les mains.
  - Désinfecter devant le ·la client·e la têtère ou la cavité faciale propices aux sécrétions nasales et faciales .
  - Installer le linge que le ·la client·e a préparé pour la séance.
- VI. Règlement de la séance : cf fiche 3.9

### 3.7 Installation du de la client·e

**Avant d'avoir un contact proche avec votre client·e**

**Vous devez tous les 2 :**

- **vous être déjà lavé les mains**
- **porter un masque**

Selon les cas, il est possible que votre client·e ait besoin de votre aide lors de son installation.

- I. Accompagner le·la client·e jusqu'à l'espace de massage.
- II. Ouvrir la porte au·à la client·e.
- III. Indiquer l'emplacement où il·elle doit poser ses affaires.
- IV. Dans le cas où le·la client·e a besoin d'aide pour se dévêtir :
  - lui apporter votre aide dans la mesure où à cette étape de la séance vous portez tous les 2 un masque et vous vous êtes tous les 2 déjà lavé les mains.
- V. Après avoir touché les vêtements de ville de votre client·e, vous relaver les mains - cf fiche 3.3
- VI. Ne pas agiter ou secouer les vêtements de ville de votre client·e pour ne pas créer un aérosol de particules virales.
- VII. Usage de la têtère/cavité faciale :
  - limiter leur usage : suppression ou durée maximum de 25 minutes car la position favorise la compression des sinus et peut ralentir la respiration, situation qui sera aggravée par le port du masque,
  - désinfecter devant le·la client·e la têtère ou la cavité faciale propices aux sécrétions nasales et faciales.
- VIII. Expliquer clairement et posément à votre client·e dans quelle position il·elle doit s'installer, afin qu'il·elle n'ait pas à toucher trop de surfaces inutiles.
- IX. Dans le cas où votre client·e a besoin d'aide pour s'installer, respecter l'étape IV.
- X. Le massage peut démarrer.
- XI. Ne plus vous toucher le visage, ni celui de votre client·e.
- XII. Pour pouvoir sortir de l'espace de massage et si la cabine de massage ne dispose pas d'un point d'eau : prévoir une serviette à usage unique ou du papier essuie-tout préalablement découpé, pour toucher la poignée de la porte.
- XIII. En fin de massage, après vous être lavé les mains, si nécessaire de retourner aider votre client·e à se relever ou à se vêtir : respecter les étapes IV et V.

### 3.8 Pendant le massage

**Ne plus vous toucher le visage pendant le massage.**

**Ne pas toucher le visage de votre client·e.**

**Votre client·e ne doit pas non plus se toucher le visage.**

- **Si vous vous touchez le visage par inadvertance :** vous laver les mains avant de reprendre le massage - cf fiche 3.3
- **Si votre client·e se touche le visage par inadvertance, lui demander :**
  - de ne plus rien toucher (table, paréo,...)
  - de se frictionner les mains avec du gel hydro-alcoolique que vous lui proposerez - cf fiche 3.3
- **Si votre client·e éternue, tousse :** puisqu'il·elle porte un masque les postillons sont retenus par le masque. Et prévoir une boîte de mouchoirs et une poubelle dédiée à proximité.
- **Si votre client·e veut quitter son masque :**
  - Car c'est insoutenable pour lui·elle et il·elle le quitte : le massage doit s'arrêter et vous reprenez tous les 2 la distance de sécurité d'au minimum 1 mètre.
  - Il·elle peut le supporter et faire rapidement abstraction de la gêne : vous pouvez l'aider dans ce sens avec quelques conseils de relaxation (respiration, visualisation, focalisation sur une autre partie du corps,...).
- **Choix des manœuvres et des segments à masser :**
  - Éviter d'approcher votre visage à moins d'1 mètre du visage de votre massé·e.
  - Le massage du visage est à proscrire.
  - Le massage du dos, des jambes et des pieds sont les propositions les moins contraignantes pendant cette période à haut risque de contamination.
  - Les massages des épaules, du cou et du crâne doivent être réalisés avec le·la massé·e allongé·e en position décubitus ventral.
  - L'utilisation de visière par le·la masseur·euse est déconseillée pour les raisons suivantes :
    - \* elle favorise une stagnation de l'air expiré à l'intérieur de la visière,
    - \* lors de vos manœuvres, vous pouvez être amené·e à vous positionner au-dessus du visage de votre massé·e (à + d'1 mètre). N'oubliez pas que les coiffeurs se placent au niveau crâne et non du visage du·de la client·e.
    - \* Elle peut vous gêner lors de vos manœuvres et vous obliger à toucher votre visage.

### 3.9 Règlement de la séance

- I. Si possible, privilégier le pré-paiement (virement, CB).
- II Pour le règlement sur place :
  - Faire respecter une distance d'au moins 1 mètre par un marquage au sol.
  - CB : entourer votre terminal de paiement avec un film plastique alimentaire, et le changer entre chaque client·e.
  - CHEQUE : au moment de la prise de rendez-vous, prévenir votre client d'apporter son stylo ou de remplir préalablement le chèque.
  - ESPÈCES :
    - \* demander à votre client·e de préparer l'appoint pour que vous n'ayez pas à rendre la monnaie,
    - \* afin d'éviter de toucher les espèces de votre client·e, disposer un bocal dans lequel il·elle déposera les espèces de manière visible pour vous,
    - \* vous laver les mains après avoir manipulé les espèces (ou tout autre objet provenant d'un membre extérieur à votre foyer).
- III. Désinfecter régulièrement le comptoir, le matériel informatique, le téléphone.

## FICHE 4

# NETTOYAGE ET DÉSINFECTION

**Toujours tenir compte du temps de pose spécifique à chaque produit afin qu'il assure sa pleine efficacité.**

### 4.1 Nettoyage

- Nettoyer fréquemment\* les surfaces non touchées par la clientèle.
- Porter des gants, une blouse ou un tablier couvrant pour effectuer les tâches de nettoyage, retirer vos bijoux (bague, montre, bracelet...), dégager vos avant-bras, attacher vos cheveux.
- Éviter de secouer les textiles pour ne pas créer un aérosol de particules virales.
- L'usage d'un aspirateur peut créer un aérosol de particules virales ; il n'est donc pas recommandé d'utiliser ce type de nettoyage ; un lavage désinfection humide est préférable.
- Laver le linge avec un cycle d'au moins 60°C pendant au moins 30 minutes, utiliser un détergent à lessive ordinaire. Si possible effectuer le rinçage avec de l'eau de Javel.
- Nettoyer les surfaces avec du détergent puis désinfecter avec l'eau de Javel.
- Nettoyer puis désinfecter le mobilier sanitaire (cuvette, bidet, lavabo), la robinetterie et les poignées avec de l'eau de Javel diluée à 0,5%.
- Aérer régulièrement les pièces tout au long de la journée et entre chaque client·e.
- Le linge propre doit être entreposé dans un contenant sans risque de contamination.

\*la fréquence est à votre appréciation en fonction du flux de clientèle.

### 4.2 Désinfection

- Désinfecter le matériel de massage et les surfaces touchées par la clientèle, entre chaque client·e.
- Désinfecter avec :
  - de l'eau de Javel (hypochlorite de sodium) à une concentration maximale de 0,5% (1 litre de javel à 2,6% pour 4 litres d'eau froide)
  - ou de l'alcool (éthanol) à 70% ou tout autre produit validé par la norme EN 14 476 en suivant les recommandations du fabricant, selon la nature des objets ou surfaces à désinfecter.

### 4.3 Gestion des déchets

- Tout le matériel à usage unique doit être jeté dans un sac plastique dédié aux ordures ménagères, opaque, disposant d'un système de fermeture adapté et fonctionnel (liens traditionnels ou liens coulissants) et d'un volume adapté (30 litres au maximum), situé dans une poubelle fermée par un couvercle.
- En fin de journée le sac poubelle doit être placé dans un 2<sup>e</sup> sac pour ordures ménagères identique au premier, fermé.
- Dans la mesure du possible, stocker pendant 24 h avant de les jeter dans le circuit des ordures ménagères.
- Il est important de ne pas comprimer les sacs lors de leur fermeture afin d'éviter d'en faire ressortir l'air (aérosolisation).

## FICHE 5

### CADRE LÉGAL

#### 5.1 Responsabilité Civile Professionnelle

- En tant que professionnel le la souscription à une assurance Responsabilité Civile Professionnelle (RC PRO) est obligatoire.
- La Responsabilité Civile Professionnelle est impliquée lorsque 3 éléments sont réunis :
  - une faute (intentionnelle ou non)
  - un dommage (matériel, corporel ou moral)
  - un lien de causalité direct entre la faute et le dommage
- Dans le contexte actuel, il est souhaitable de questionner votre assureur afin qu'il vous confirme, par écrit, que vos garanties en Responsabilités Civiles et Professionnelles sont toujours applicables dans le cas d'une éventuelle transmission au Covid-19.
- En cas de mise en cause éventuelle, il revient au demandeur, en l'occurrence le la client·e ou un proche, de prouver la faute, le dommage et le lien de causalité. C'est la raison pour laquelle, il est de l'intérêt du de la masseur·euse bien-être, pour sa sécurité et celle de ses clients·es, d'organiser la bonne mise en place des mesures de protection pour les recevoir, conformément aux règles édictées par le gouvernement ainsi que par les différentes organisations professionnelles.

#### 5.2 Obligations

- La profession de masseur·euse bien-être ne répond pas aux critères des professions médicales mais à ceux des prestataires de services dont le devoir est d'informer et de conseiller les clients. Ce devoir de conseil est en général une obligation de moyens, pas de résultats.
- Il est également du devoir du de la masseur·euse bien-être de rester informé·e sur les évolutions des gestes barrières et d'adapter les mesures de protection - cf fiche 8.

Ce guide permet la mise en œuvre des différentes consignes de sécurité que le la masseur·euse bien-être adaptera en fonction de son espace, de son activité et de sa clientèle.

Afin que le massage bien-être reste un moment d'échange et d'écoute, respectons ces quelques mots :  
« Prudence est mère de sureté ».

## FICHE 6

### ANNEXES

#### 6.1 Définition / Précision des termes utilisés

Aérosols : particules émises et restant en suspension dans l'air ; elles peuvent être transportées par un flux d'air et donc être disséminées à distance.

Décubitus ventral : position du corps couché à plat ventre sur un plan horizontal.

Désinfectants (virucides) : produits capables de détruire les germes (virus) ; ce sont des produits de désinfection. Leur utilisation est généralement précédée d'un nettoyage mais ils peuvent être remplacés par des produits en un seul temps : des produits détergents-désinfectants. Ces produits répondant aux normes de virucide sont efficaces contre SARS-Cov-2.

Détergents : produits capables d'enlever les salissures ; ce sont des produits de nettoyage.

Gouttelettes : projections émises lors de postillons, d'un effort de toux ou lors d'un éternuement. Ces gouttelettes peuvent être projetées à 1m50 - 2m, ne restent pas en suspension dans l'air et sédimentent rapidement. Elles portent des particules virales. Elles sont arrêtées par le port d'un masque.

Mbe : acronyme de Masseur·euse Bien-Être ou de Massage Bien-Être.



## 6.2 Précautions d'usage préalables au massage bien-être

Avant toute pratique de massage bien-être, nous vous recommandons de prendre connaissance des besoins et des attentes de votre client ainsi que de son état de santé, afin de **délimiter votre périmètre d'action et les précautions que vous aurez à prendre**.

Pour cela, **avant tout massage, vous aurez à collecter des informations** auprès du futur massé, notamment dès la prise de rendez-vous, sachant que cela peut vous révéler que le MBE n'est pas du tout indiqué et que vous aurez peut-être à le rediriger vers un professionnel de santé. Ceci à l'aide d'un certain nombre de questions à lui poser, tout en tenant compte de vos observations, votre écoute et votre ressenti. Sans oublier que ces informations pourront toujours être ajustées pendant et après la séance. Ainsi, vous pourrez avoir à faire à des **contre-indications relatives ou absolues** dont nous vous proposons ci-après un large éventail, difficilement exhaustif étant donné la multiplicité des cas.

Pour préciser ce que nous entendons par « précaution », « contre-indication relative » et « contre-indication absolue », voici quelques définitions :

**Contre-indication absolue** : révélée par l'observation et l'écoute du client présentant des symptômes ou un état de santé qui imposent de ne pas masser la personne.

**Contre-indication relative** : révélée par des symptômes qui posent une contrainte à respecter pendant le massage.

**Précautions** : révélées par des signes ou symptômes qui nécessitent une attention particulière dans la pratique du massage.

Ces indications ne se substituent pas à un avis médical (de non contre-indication au massage bien-être) que nous vous invitons à réclamer à votre client en cas de doute sur la capacité de votre client à recevoir un massage bien-être. Dans tous les cas, un massage bien-être ne pourra se faire que :

- si vous avez l'accord du massé,
- si vous avez l'accord des parents pour masser une personne mineure, avec la présence d'un parent,
- si vous vous sentez en confiance et que vous n'avez pas de doutes,
- avec un public fragilisé, le respect de ces mesures nécessite un réel professionnalisme qui sous-entend d'avoir reçu une formation à la hauteur de cette exigence, enrichie d'une expérience substantielle.

### CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES GÉNÉRALES :

- Hémophilie : les contusions ou autres bleus pouvant avoir de graves conséquences
- Maladies infectieuses (scarlatine, rougeole, etc.) ou contagieuses (maladie de la peau par ex. impétigo)
- Si la personne est sous l'emprise de médicaments, alcool, drogue
- Phlébite, thrombose
- Maladie nerveuse et troubles psychologiques importants : propos incohérents, hystérie, grande rigidité, regard fixe ou particulièrement décalé
- En cas de forte fièvre et si état fébrile léger, le massage peut être court et localisé, selon le ressenti du client
- État de malaise

### CONTRE-INDICATIONS SUR CERTAINES ZONES DU CORPS EN CAS DE TROUBLES LOCALISÉS :

- Plaie ouverte, inflammation et lésion cutanées
- Après un choc violent (par ex. le « coup du lapin »)
- Zones d'infections cutanées (par ex. furoncle)
- Zones d'inflammation aigüe (type arthrite)

### CONTRE-INDICATIONS A TOUT TOUCHER PROFOND ET MOBILISANT DU VENTRE ET DE LA ZONE ABDOMINALE :

- En cas de trouble de la région abdominale avec état inflammatoire aigu : gastrite, appendicite, hépatite, ...
- Maladies cardiaques ou pulmonaires graves, hypertension importante, hémorragie cérébrale
- Durant la grossesse
- En cas de tumeur ou excroissance abdominale (type kyste)
- Pendant les menstruations
- En cas d'hernie ombilicale, inguinale, hiatale

### CONTRE-INDICATIONS RELATIVES et PRÉCAUTIONS :

- Public mineur
- Personnes âgées (finesse de la peau, fragilité osseuse)
- Femmes enceintes : adaptez durant les trois premiers mois : douceur sans vibration ni secousse
- Sportif avant une compétition pour éviter une baisse de performance (le massage, surtout s'il est profond, déstocke des toxines présentes dans les tissus et cela peut entraîner une fatigue de l'organisme mobilisé pour les éliminer)
- Durant une maladie, durant une convalescence, le corps suivant déjà un processus important : adaptez et évitez les stimulations
- Pathologies lourdes (cancer, leucémie, ...) : vous devrez avoir une autorisation avisée du client et un avis médical
- Abris réaction émotionnelle et physiologique forte (sanglots, spasmes, etc...) : revenez à un simple contact
- Lombalgie : évitez les manipulations importantes, secousses et vibrations
- Artériosclérose : techniques douces qui ne risquent pas d'irriter les vaisseaux ni d'augmenter la tension artérielle
- Intervention chirurgicale récente
- Diabète
- Tumeur
- Fracture non consolidée (environ 6 mois) : aucune mobilisation
- Cicatrice très récente (zones voisines avec un toucher léger pour ne pas entraver la réparation tissulaire), varice
- Juste après l'absorption de nourriture : préconiser de prendre un repas léger

## FICHE 8

### RÉFÉRENCES

- Centre européen de prévention et de contrôle des maladies. "Questions et réponses sur COVID-19". Accessible à <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/questions-answers> (consulté le 06 mai 2020).
- Centre européen de prévention et de contrôle des maladies. "COVID-19". Accessible à <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic> (consulté le 06 mai 2020).
- European Centre for Disease Prevention and Control. ECDC TECHNICAL REPORT March 2020. "Disinfection of environments in healthcare and nonhealthcare settings potentially contaminated with SARS-CoV-2". Accessible à [https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS-CoV-2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26\\_0.pdf](https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Environmental-persistence-of-SARS-CoV-2-virus-Options-for-cleaning2020-03-26_0.pdf) (consulté le 06 mai 2020).
- Ministère des Solidarités et de la Santé. "COVID-19: Conseil scientifique COVID-19" - Avis du Conseil scientifique COVID-19 du 20 avril 2020". Accessible à [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/avis\\_conseil\\_scientifique\\_20\\_avril\\_2020.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/avis_conseil_scientifique_20_avril_2020.pdf) (consulté le 06 mai 2020).
- Ministère du travail. "Fiche Aide à domicile". Accessible à [https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19conseils\\_aide\\_a\\_domicile.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19conseils_aide_a_domicile.pdf) (Consulté le 06 mai 2020).
- Ministère du travail. "Fiche Conseiller clientèle et/ou personnel d'accueil dans le secteur de la banque". Accessible à [https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19\\_fiche\\_metier\\_conseiller\\_clientelle\\_accueil\\_banque\\_v050520.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/covid19_fiche_metier_conseiller_clientelle_accueil_banque_v050520.pdf) (consulté le 06 mai 2020).
- Institut Pasteur. "Fiche conseil. Prise en charge à domicile d'un patient atteint de COVID-19 (SARS-CoV-2)". Accessible à [https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user\\_upload/coronavirus\\_fiche\\_conseil.pdf](https://www.pasteur-lille.fr/fileadmin/user_upload/coronavirus_fiche_conseil.pdf) (consulté le 06 mai 2020).
- Organisation Mondiale de la Santé. "Quels sont les symptômes de la COVID-19 ?". Accessible à <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=symptomes> (consulté le 06 mai 2020).
- Fédération Française de Massage Bien-être. "Recommandations hygiénistes pour les métiers du massage bien-être". Accessible à <https://www.ffmbe.fr/page/968583-recommandations-hygienistes> (consulté le 06 mai 2020).
- Syndicat Français Des Ostéopathes. "Recommandations de l'UPO-Covid-19". Accessible à <https://ogj.osteopathe-syndicat.fr/upload/files/Recommandations-UPO-Covid-19-V-4mai2020.pdf> (consulté le 06 mai 2020).
- Fédération Française du Massage Traditionnel de Relaxation. "Guide des Pratiques Sanitaires et d'Hygiène pour une reprise Professionnelle Processus et Procédure" Document du 18 avril 2020. Soumis sur demande à <https://www.ffmtr.fr/> ( date de la demande le 05 mai 2020).