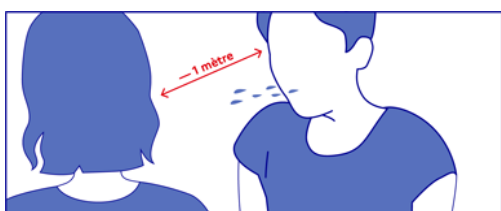


Rappel sur la transmission du virus COVID-19

Le site du gouvernement <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> indique que « la maladie se transmet par les gouttelettes (sécrétions invisibles, projetées lors d'une discussion, d'éternuements ou de la toux). On considère qu'un contact étroit avec une personne malade est nécessaire pour transmettre la maladie : même lieu de vie, contact direct à moins d'1 mètre lors d'une discussion, d'une toux, d'un éternuement ou en l'absence de mesures de protection.

Un des autres vecteurs privilégiés de la transmission du virus est le contact des mains non lavées ou de surfaces souillées par des gouttelettes. Le contact avec les mains est problématique parce que les mains sont ensuite portées au visage et donc au nez, à la bouche, aux yeux, voies d'entrées du virus. C'est pourquoi les gestes barrières et les mesures de distanciation physique sont indispensables pour se protéger de la maladie. »



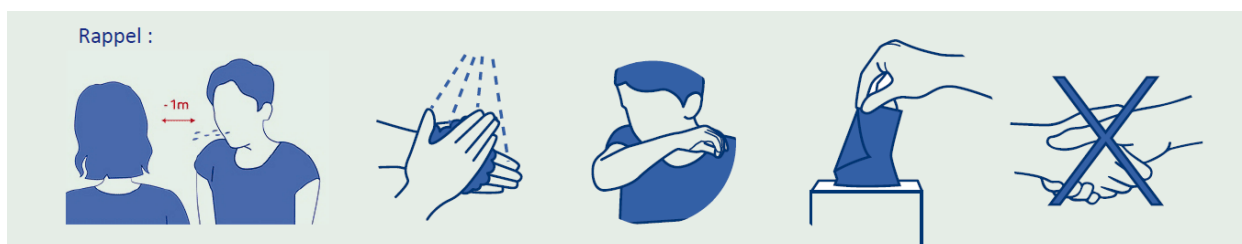
1

Face à face pendant au moins 15 minutes

2

Par la projection de gouttelettes

Gestes barrières



En ce qui concerne le massage amma assis :

La nature de notre activité rend difficile l'application des règles de distanciation physique à tous les stades d'une prestation. Néanmoins, parmi les méthodes de massage, le amma assis est le format le plus sûr car il permet aisément aux praticiens de se protéger et de protéger les clients. Le massage se réalise sur des personnes habillées, assises « à califourchon » sur une chaise ergonomique, la tête reposant sur une têtière et tournant le dos au praticien (voir photo ci-contre)



Voici quelques mesures simples à adopter que nous préconisons pour travailler de la façon la plus sûre possible, notamment au sein des entreprises dans lesquelles nous intervenons régulièrement (il faudra également respecter les mesures et consignes propres aux structures d'accueil) :

En amont de la prestation :

- Communiquer à l'avance (au moins la veille) la procédure à toutes les personnes qui souhaiteront se faire masser
- Ces personnes devront se présenter avec un masque qu'il faudra garder durant toute la séance, sans bijou volumineux ou accessoire qu'il faudrait retirer pour le massage.
- La tenue recommandée est un haut à **manches longues** (tee-shirt, chemise...). Si cela est possible, il est recommandé de se changer avant et après le massage.

La pièce de massage :

- Afficher la procédure à l'extérieur de la pièce de massage afin que les personnes en prennent connaissance avant d'entrer. Encore une fois, l'idéal est qu'elle soit diffusée à l'avance
- Travailler sur rendez-vous afin d'éviter que les personnes attendent leur tour
- Dans la mesure du possible, laisser les portes ouvertes pour limiter les contacts avec les poignées et éviter ainsi d'avoir à les désinfecter entre chaque client.
- Evitez si possible l'utilisation de ventilateurs et de la climatisation
- Aérez régulièrement la pièce (10 minutes). Entre chaque client, c'est encore mieux.

A disposition dans la pièce :

- La possibilité de se laver les mains (eau + savon + essuie-mains jetables) ou Solution Hydro-Alcoolique (SHA), masques, lingettes désinfectantes, mouchoirs jetables et bien évidemment, corbeille ou poubelle **avec** sac poubelle.

Accueil des clients :

- Prévoyez un temps supplémentaire entre chaque client (les mesures d'hygiène accrues prendront forcément plus de temps que d'habitude).
- Le client doit porter un masque à son arrivée dans la pièce. S'il n'en a pas, vous devez pouvoir lui en fournir un.
- Permettre au client de se laver les mains en **arrivant** (point d'eau ou SHA) mais également en **partant**.
- Respecter la distance physique lors de l'accueil et de l'entretien préalable (questionnaire contre-indications...).

Le/la praticien(ne) :

- Porter un masque en permanence (le changer toutes les trois heures)
- Se laver soigneusement les mains, les avant-bras jusqu'au-dessus du coude avec du savon ou avec une SHA avant et après chaque client. Les mains suffisent si vous disposez de manchettes ou de chemises que vous pouvez changer entre chaque client.
- Désinfecter la chaise de massage en globalité avec une attention particulière au niveau de la tête et bien entendu, changer le protège tête entre chaque client comme toujours.
- Se munir d'un petit plateau ou délimiter un petit espace sur une table ou un bureau à proximité, qui servira aux dépôts d'objets éventuels tels que les lunettes des clients, à désinfecter après chaque usage.

Le massage :

En respectant scrupuleusement l'ensemble de ces consignes, vous pouvez normalement faire un massage amma assis complet. Toutefois, par mesure de précautions supplémentaires, il est préférable de ne pas effectuer les manœuvres sur la tête ni celles dites « d'étirement du cou » qui impliquent de poser partiellement les mains sur les côtés du visage de la personne. Pour les praticiens qui connaissent la technique (*notamment les titulaires du titre RNCP de praticien/ne en amma assis*), effectuez les manœuvres sur les avant-bras, les mains et les doigts comme lorsque vous utilisez un « desktop » ou support de table. C'est-à-dire en vous tenant sur le côté et l'angle arrière de la chaise de massage. Ainsi vous n'avez jamais à vous placer devant, face à la personne. (*Technique de David Palmer enseignée par Xavier Court Formation*)



Mise à jour : **11 mai 2020**