

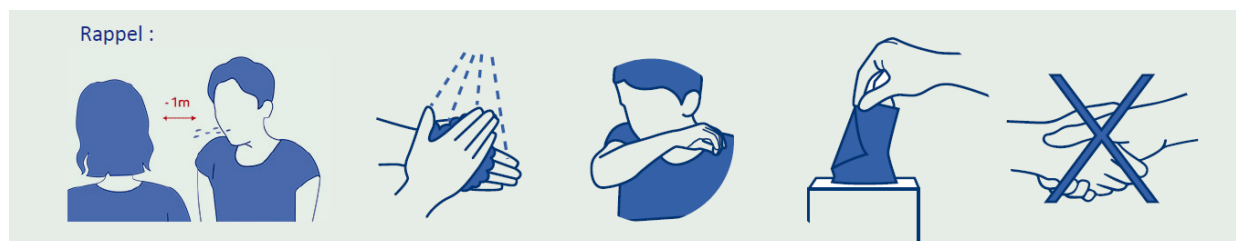


COVID-19 : PRECAUTIONS SANITAIRES CONCERNANT LA PRATIQUE DU MASSAGE AMMA ASSIS

Rappel sur la transmission du virus COVID-19

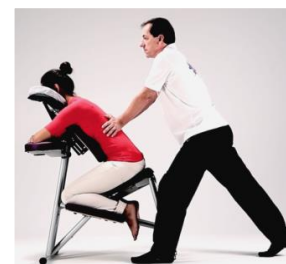
Le site du gouvernement <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/comprendre-la-covid-19> indique : « la maladie se transmet par gouttelettes (sécrétions invisibles) lors d'un contact étroit avec une personne malade : même lieu de vie, contact direct à moins d'1 mètre lors d'une discussion, d'une 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, ce qui 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. »

Gestes barrières



Concernant 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 têtère et tournant le dos au praticien.



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 la procédure à toutes les personnes concernées au moins 24 heures avant la séance.
- **Le port du masque est obligatoire** dès l'entrée dans la pièce et pour toute la durée de la séance. Il est préférable de retirer tout bijou volumineux ou accessoire avant la séance.
- La tenue recommandée est un haut à manches longues. 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. Sinon bien les désinfecter entre chaque client.
- Éviter si possible l'utilisation de ventilateurs et de la climatisation
- **Aérer régulièrement la pièce** (10 minutes). Entre chaque client, c'est encore mieux.



COVID-19 : PRECAUTIONS SANITAIRES CONCERNANT LA PRATIQUE DU MASSAGE AMMA ASSIS

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 corbeille/poubelle avec sac poubelle.

Accueil des clients :

- Prévoir un temps supplémentaire entre chaque client : 2 à 3 minutes suffisent pour respecter scrupuleusement les mesures d'hygiène.
- **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) et 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** et 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 changer le protège tête entre chaque client comme toujours.
- Se munir d'un petit plateau ou délimiter un espace sur une table 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 faire un massage amma assis complet. Toutefois, par mesure de précautions supplémentaires, il est préférable d'éviter les manœuvres sur la tête et celles dites « d'étirement du cou » qui impliquent de poser partiellement les mains sur les côtés du visage. Pour les praticiens qui connaissent la technique (*notamment les titulaires du titre RNCP de niveau 6 de praticien 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, en vous tenant sur le côté et l'angle arrière de la chaise de massage. Ainsi vous n'avez jamais à vous placer face à la personne. (*Technique de David Palmer enseignée par Xavier Court Formation*)



Photo : desktop

Mise à jour : **19 mars 2021**

