

Manucure 1

EST1070 – Document d'appui

Ensemble d'outils destiné aux enseignants du cours EST1070

2014

ISBN 978-1-4601-1621-0

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.

Copyright © 2014, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre d'Alberta Education. 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, Photos.com.

Ce document est conforme à la nouvelle orthographe.

Table des matières

Section A – Introduction	1
Section B – Organisation et planification du cours	4
Section C – Unités d’enseignement	5
Unité 1 : Fonction, forme et structure de l’ongle et facteurs qui influent sur l’état de l’ongle.....	5
Unité 2 : La manucure de base : les étapes et le matériel nécessaires à l’exécution d’une manucure simple (théorie)	12
Unité 3 : Les pratiques sécuritaires et sanitaires de la manucure	21
Section D – Évaluation.....	26
Section E – Glossaire.....	27
Section F – Références et ressources	29
Annexes.....	30
Annexe A-1 : Exemple de plan de cours.....	31
Annexe C-1 : L’ongle.....	32
Annexe C-2 : Suggestions d’exercices pratiques.....	34
Annexe C-2.1 : Accueil et installation du client	35
Annexe C-2.2 : Analyse des mains.....	36
Annexe C-2.3 : Coupe, limage et trempage des ongles.....	37
Annexe C-2.4 : Soins des cuticules	38
Annexe C-2.5 : Ponçage des rugosités, brossage et polissage des ongles	39
Annexe C-2.6 : Application des vernis	40
Annexe C-3 : Fiche de renseignements personnels	41
Annexe C-4 : Liste de conseils concernant le soin des ongles à domicile.....	42
Annexe C-5 : Inventaire du matériel requis pour la salle de classe.....	43
Annexe C-6 : Aménagement d’un poste de travail.....	44
Annexe C-7 : Étapes à suivre pour exécuter une manucure simple.....	45
Annexe C-8 : Application du vernis de base, du vernis de couleur et du vernis de finition ..	49
Annexe D-1 : Grilles des compétences de base	51
Annexe D-2 : Grilles d’évaluation	53
Annexe D-3 : Évaluation des compétences personnelles	55
Annexe D-4 : Grille d’évaluation des habitudes de travail	56
Annexe D-5 : Choix de carrière	57

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 EST1070 : Manucure 1. Il a été élaboré conformément au programme d'études de l'Alberta. Ce dernier apparaît dans le tableau présenté aux pages 1 et 2.

Dans le cours EST1070 : Manucure 1, l'élève abordera des notions de base portant sur la forme et la structure de l'ongle. Il apprendra aussi à appliquer les techniques essentielles à la réalisation d'une manucure de base tout en respectant les procédures de sécurité et d'hygiène.

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

Voir l'**annexe A-1**

Résultats d'apprentissage

Voici les résultats d'apprentissage énoncés dans le programme d'études relativement au cours EST1070 : Manucure 1.

L'élève va :

1. décrire les fonctions, les formes et la structure de l'ongle et reconnaître les facteurs qui influent sur l'état des ongles

- 1.1 identifier et décrire la structure de base de l'ongle et des tissus qui l'entourent
- 1.2 identifier et décrire la fonction des ongles
- 1.3 identifier et décrire les formes d'ongle courantes, p. ex., les ongles d'homme et les ongles de femme
- 1.4 décrire les facteurs qui influent sur la croissance de l'ongle, notamment :
 - 1.4.1 la maladie
 - 1.4.2 les soins inadéquats
 - 1.4.3 l'alimentation
 - 1.4.4 l'hérédité
 - 1.4.5 l'environnement
 - 1.4.6 les produits chimiques
 - 1.4.7 la santé

2. identifier les étapes et le matériel utilisés pour réaliser une manucure simple

- 2.1 identifier l'ordre des étapes à suivre pour réaliser une manucure simple
- 2.2 identifier et décrire les accessoires et le matériel utilisés pour faire une manucure simple
- 2.3 respecter les étapes appropriées établies pour réaliser de simples manucures, notamment :
 - 2.3.1 la préparation du modèle ou du client
 - 2.3.2 l'analyse de la main et de l'ongle
 - 2.3.3 le limage et la forme des ongles
 - 2.3.4 le nettoyage des ongles et des mains
 - 2.3.5 les soins des cuticules
 - 2.3.6 l'application de produits

3. connaître et appliquer les pratiques de sécurité et sanitaires

- 3.1 maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire
- 3.2 respecter les mesures universelles de précaution concernant :
 - 3.2.1 l'équipement de protection personnelle (EPP), p. ex., les gants, les masques de protection
 - 3.2.2 les techniques pour se laver les mains
 - 3.2.3 les maladies infectieuses
 - 3.2.4 les pathogènes transmissibles par le sang, p. ex. les coupures superficielles, les éclaboussures de sang
 - 3.2.5 les bactéries, les virus, les champignons et les parasites
 - 3.2.6 les mesures de sécurité et de premiers soins, p. ex., la sécurité du dos, les coupures et les dangers de chutes
- 3.3 utiliser adéquatement le matériel et les produits
- 3.4 nettoyer, désinfecter et ranger les accessoires et le matériel dans l'aire d'entreposage prévu à cet effet, après utilisation
- 3.5 éliminer les déchets de manière sécuritaire pour l'environnement

4. démontrer qu'il possède des compétences de base

- 4.1 démontrer qu'il possède des compétences de base pour :
 - 4.1.1 communiquer
 - 4.1.2 gérer l'information
 - 4.1.3 manipuler des chiffres
 - 4.1.4 résoudre les problèmes éprouvés
- 4.2 démontrer qu'il possède les compétences requises sur le plan personnel pour :
 - 4.2.1 adopter des attitudes et comportements positifs
 - 4.2.2 agir de façon responsable
 - 4.2.3 s'adapter à la situation
 - 4.2.4 acquérir continuellement de nouvelles connaissances
 - 4.2.5 travailler en toute sécurité
- 4.3 démontrer qu'il possède un esprit d'équipe suffisant pour :
 - 4.3.1 collaborer avec les autres
 - 4.3.2 participer aux projets et aux tâches

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

- 5.1 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
- 5.2 créer un lien entre son répertoire personnel et ses choix de carrière

Santé et sécurité

En ce qui a trait à la santé et à la sécurité, le rôle de l'enseignant consiste à développer le sens des responsabilités des élèves relativement à leur santé, à leur sécurité et au bon usage du matériel mis à leur disposition. Il est important que les élèves connaissent les dangers possibles associés à l'utilisation du matériel et à l'application des différents produits de manucure avant qu'ils puissent s'exercer à utiliser l'équipement avec un partenaire.

L'unité 3 de la section C explique en détail les risques et les procédures à suivre en matière de règles d'hygiène et de sécurité. L'enseignant pourra utiliser l'information contenue dans la ressource en ligne [**Work Safe Alberta – Guide de ressources de l'enseignant en santé et sécurité au travail.**](#)



Section B – Organisation et planification du cours



Alberta Education recommande aux enseignants d'allouer 25 heures au cours EST1070 : Manucure 1. La répartition du temps est laissée à la discrétion de l'autorité scolaire et des écoles.

Espace physique et formation de groupes de travail

Pour les périodes d'apprentissage théorique, il est conseillé de demeurer dans la salle de classe. Il est suggéré de regrouper les pupitres de la classe pour les exercices pratiques : deux pupitres placés l'un en face de l'autre. Les élèves peuvent ainsi communiquer entre eux tout en mettant en application les techniques qu'ils viennent d'apprendre.



Il serait utile d'avoir accès à un laboratoire où il y a de l'eau courante pour pouvoir laver et désinfecter l'équipement et se laver les mains. S'il n'y a pas d'eau courante dans la salle de classe, il serait important de prévoir des récipients contenant de l'eau lors de chaque exercice pratique.

Matériel et produits

Il est essentiel que les élèves disposent de l'équipement nécessaire pour pouvoir s'exercer et réussir une bonne manucure. Une liste et une description du mobilier, de l'équipement et des accessoires sont incluses dans l'unité 2 de la section C de ce document. L'école devrait veiller à l'achat du matériel et des produits. Un inventaire des produits et du matériel nécessaires est inclus dans l'annexe C-5.



Section C – Unités d’enseignement

Le cours EST1070 : Manucure 1 est divisé en quatre unités d’enseignement. Alberta Education recommande aux enseignants d’allouer 25 heures pour le cours.

Unités d’enseignement	Nombre d’heures
Unité 1 : Fonction, forme et structure de l’ongle et facteurs qui influent sur l’état de l’ongle	4 à 5 heures
Unité 2 : La manucure de base : les étapes et le matériel nécessaires à l’exécution d’une manucure (théorie)	6 à 8 heures
Unité 3 : Les pratiques sécuritaires et sanitaires de la manucure	2 à 3 heures
Unité 4 : Exercices pratiques	8 à 10 heures

La répartition du temps est laissée à la discrétion de l’enseignant.

❖ Unité 1 : Fonction, forme et structure de l’ongle et facteurs qui influent sur l’état de l’ongle

Fonction de l’ongle



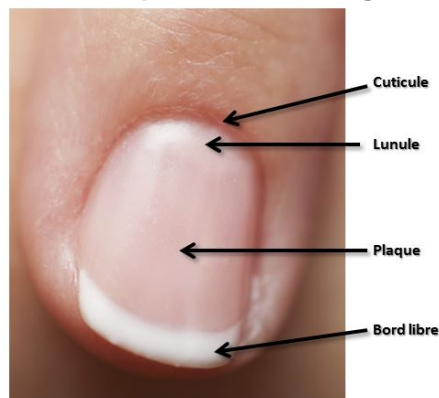
© Tetiana Zbrodtko/Photos.com

L’ongle est une plaque cornée ou plaque **unguéale** située au bout de la face dorsale des mains et des pieds. L’ongle a pour fonction de protéger la pulpe des doigts et des orteils qui sont très riches en terminaisons nerveuses; on l’utilise aussi pour gratter, déchirer et saisir de petits objets. Il est formé par une croissance superficielle de la peau qui contient des cellules très denses et **homogènes** de kératine. La kératine est une protéine insoluble **synthétisée** et

utilisée par plusieurs êtres vivants comme élément de structure, c’est-à-dire comme élément constitutif de l’épiderme, des ongles mais surtout des cheveux. La kératine est produite par des cellules qui meurent et qui sont remplacées continuellement. Puisque les ongles sont kératinisés, on peut les toucher et donner une forme à leurs extrémités sans ressentir de douleur.

Voir l’annexe C-1

Vue supérieure de l’ongle



KDS444 via Wikimedia Commons

Structure de la main, de l'ongle et des tissus qui l'entourent

Pour pouvoir exécuter une bonne manucure, il est important de comprendre l'anatomie de base de la main et de l'ongle. Il n'y a pas deux mains identiques, mais une bonne compréhension de la physiologie générale des mains et des ongles aidera à obtenir un résultat optimal. Ces connaissances seront également utiles lors d'interactions avec les clients.



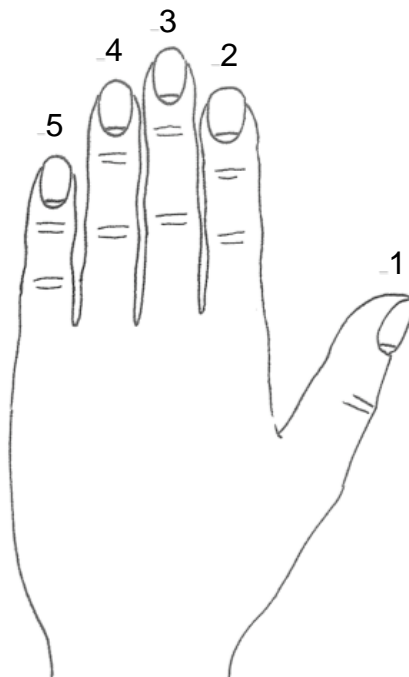
© windcatcher/Photos.com

Anatomie de la main

La main compte 27 os. Les os de la main sont divisés en trois catégories : les **carpes**, situés dans le poignet, les **métacarpes**, situés dans la main, et les **phalanges**, situées dans les doigts. Les nerfs forment un réseau très complexe dans la main. On y retrouve des nerfs sensoriels, qui permettent de percevoir une douleur, ainsi que des nerfs moteurs qui envoient des messages au cerveau pour activer les muscles.

Le nom des doigts :

1. le pouce
2. l'index
3. le majeur
4. l'annulaire
5. l'auriculaire

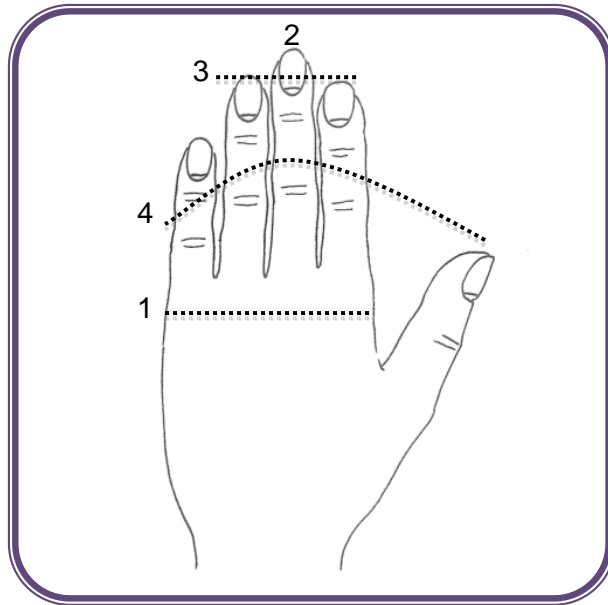


Proportions des doigts

Comme son nom l'indique, le majeur est le plus long des doigts. Il devrait mesurer 1 cm de plus que la largeur de la paume de la main. La longueur du pouce ne devrait pas dépasser la première phalange de l'index. L'extrémité de l'auriculaire devrait être à la hauteur de la deuxième articulation de l'annulaire. L'extrémité de l'index devrait être à la hauteur de la base de l'ongle du majeur et l'index devrait être légèrement plus long que l'annulaire.

Morphologie des mains

1. En général, la longueur et la largeur de la paume correspondent à la moitié de la longueur totale de la main.
2. La longueur du majeur devrait correspondre à la moitié de la longueur de la main.
3. L'index et l'annulaire devraient avoir environ la même longueur.
4. Le pouce devrait former un arc avec la deuxième phalange des autres doigts.



Structure de l'ongle

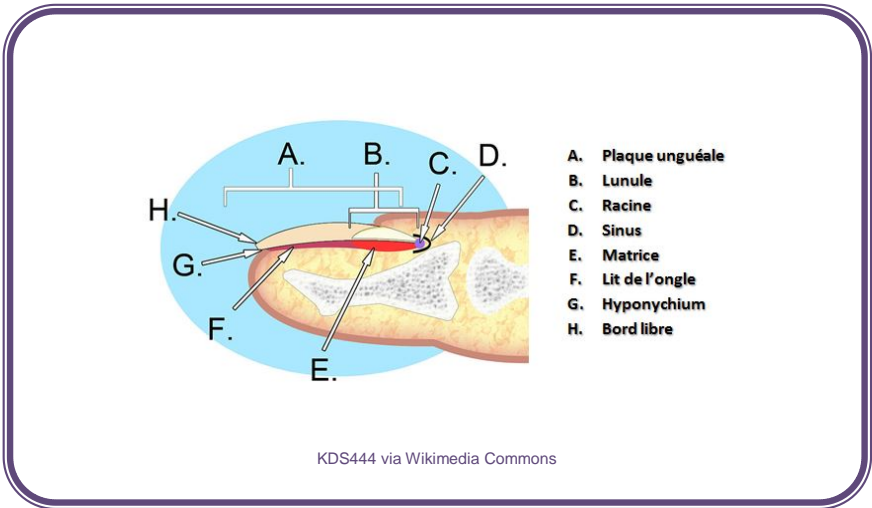
L'ongle est une production épidermique. Il est constitué d'une plaque cornée semi-transparente, généralement plate et légèrement rosée. Cette plaque s'appelle la plaque unguéale. Elle est dure et elle est formée de **cellules** mortes très compactes. Sa couleur rose pâle est due à la présence de vaisseaux sanguins situés dans le lit unguéal qui se trouve directement sous la plaque unguéale. La partie de l'ongle qui dépasse le bout du doigt s'appelle le bord libre. C'est ce bord que nous limons et coupons quand il devient trop long.

La partie génératrice de l'ongle s'appelle la matrice. Elle est issue de la couche germinative de l'épiderme. Des cellules kératinisées se reproduisent sous le pli proximal de l'ongle dans la matrice. La matrice est la seule partie vivante de l'ongle. C'est la base de l'implantation de l'ongle. La racine repose sur la matrice dont elle dérive. La croissance de l'ongle est **perpétuelle** (environ 1 mm par semaine). L'ongle se renouvelle complètement en l'espace de six mois environ. Sa croissance se fait de la matrice vers le bord libre.

La lunule est visible près de la racine et à la base de la plaque unguéale. C'est la portion visible de la matrice; elle est de couleur blanche et de forme semi-lunaire. Ces taches claires circulaires se forment à la suite d'un relâchement de nouvelles cellules situées à la base de l'ongle. La lunule cache les vaisseaux sanguins sous-jacents qui donnent aux ongles leur couleur rosée.

La cuticule entoure l'ongle et s'arrête au bord libre. L'hyponychium est la cuticule de peau située à la base de l'ongle. Sa fonction est de protéger la matrice contre les bactéries et d'empêcher l'eau de pénétrer. Elle est constituée de cellules de peau. Lors d'une manucure, la cuticule est souvent coupée pour que soit exposée une plus grande surface de la plaque unguéale. Il est important de ne pas la couper trop court pour éviter une infection de la matrice.

Voir l'annexe C-1



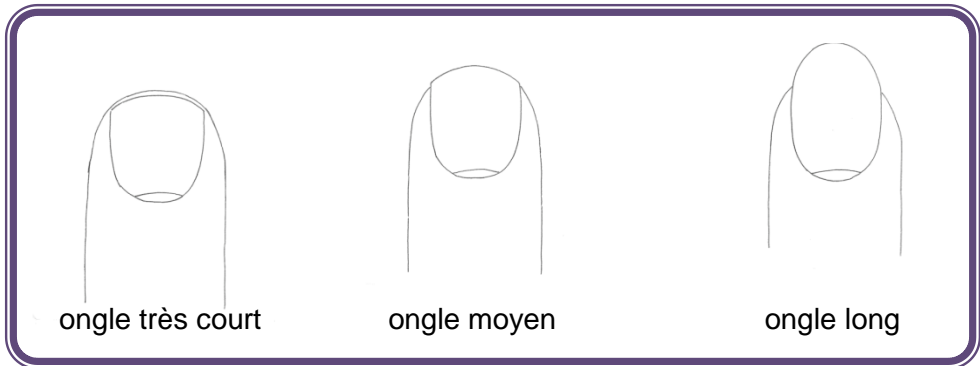
KDS444 via Wikimedia Commons

Forme et proportions de l'ongle

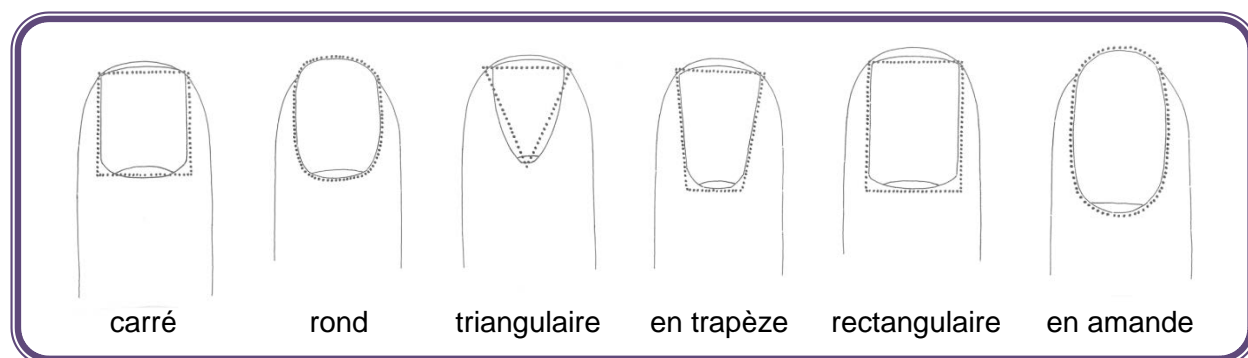
L'ongle normal est rosé, lisse, légèrement brillant et courbé. Il occupe plus ou moins la moitié de la phalange.

La longueur des ongles

La longueur des ongles est fonction de leur largeur; elle est donc relative.



Forme des ongles



Facteurs qui influent sur l'état des ongles

Les mains sont une partie très importante du corps humain qui nous permet non seulement de saisir et de toucher, mais aussi de communiquer avec le monde qui nous entoure. Nous pouvons connaître beaucoup de choses à propos d'une personne en étudiant ses mains et ses ongles. Des mains sèches et rugueuses peuvent donner l'impression que la personne fait un travail manuel; des ongles rongés donnent l'impression que la personne est angoissée ou inquiète; des ongles jaunâtres laissent à penser que la personne est malade ou qu'elle fume. Nos mains sont souvent malmenées au cours de la journée et méritent d'être soignées régulièrement pour être protégées.

Il est important de savoir repérer tout problème ou tout changement qui survient dans l'aspect de l'ongle. En effet, dans de telles circonstances, une manucure pourrait entraîner le développement d'une infection ou provoquer de la douleur.

Maladies héréditaires

Certaines maladies de peau, comme le psoriasis et la dermatite, peuvent modifier de manière irréversible l'apparence de l'ongle. Ces maladies sont souvent héréditaires et ne peuvent être traitées que par un médecin spécialisé. Voici une courte liste des maladies les plus communes liées à l'ongle.

Maladie	Symptômes
Paronychie ou périonyxis	Inflammation des replis situés autour des ongles (péri-unguéaux).
Anonychie	Absence en partie ou en totalité d'un ou de plusieurs ongles.
Syndrome d'ongle-rotule	Affection caractérisée par des lunules triangulaires plutôt que par des demi-lunes, particulièrement du pouce et des index. Les plats d'ongles peuvent être petits ou dystrophiques.
Syndrome de Goltz	Affection caractérisée par de multiples malformations et lésions cutanées.
Psoriasis	Affection de la peau, qui apparaît rose ou rouge, recouverte de desquamations blanchâtres, caractérisée par des petites dépressions en dé à coudre et par des stries longitudinales et transversales. On note aussi le décollement, la friabilité, la couleur jaunâtre de l'ongle et l'accumulation de cellules kératinisées sous son bord libre.
Exéma	Affection caractérisée par une altération de la matrice, qui provoque des bosselures, des stries longitudinales et transversales.

La contagion

Lorsqu'on est atteint d'une maladie de la peau contagieuse, il est fortement déconseillé de faire ou de se faire faire une manucure. En effet, la contagion pourrait se propager à d'autres parties du corps ou se transmettre à une autre personne.

La maladie la plus commune est l'onychomycose; elle donne à l'ongle un aspect opaque et terne et rend sa surface rugueuse au toucher. Cette maladie infectieuse est due à un champignon microscopique qui se développe sur le bord libre de l'ongle. L'infection se propage habituellement jusqu'à la matrice, ce qui a pour effet de nuire à la pousse de l'ongle. Le traitement varie en fonction du champignon identifié et tout soin de manucure est fortement déconseillé tant que la maladie n'est pas complètement guérie.

Les **verrues** sont elles aussi contagieuses et il faut éviter tout soin de manucure tant qu'elles sont apparentes sur la peau.







Il est fortement déconseillé de prodiguer des soins sur une peau couverte de protubérances dont l'origine n'a pas été diagnostiquée par un médecin. Une manucure pratiquée sur une coupure, une **ecchymose**, un muscle blessé ou un os fracturé peut provoquer de grandes douleurs.



L'environnement, les produits chimiques, la santé

Certains problèmes cutanés des mains peuvent être dus à l'exécution de tâches manuelles. Les coups et les traumatismes peuvent aussi modifier l'aspect de l'ongle. Des inflammations telles que le **périoronyxis** peuvent être causées par un traumatisme à l'ongle.

Divers problèmes de santé, comme la maladie et le stress, peuvent causer des modifications dans l'aspect de l'ongle. Les fumeurs ont, quant à eux, des ongles jaunis et ternes. Quand une personne a les ongles fragiles, cassants ou dédoublés, c'est son régime alimentaire qui est souvent en cause. La prise de médicaments peut également entraîner des changements dans l'aspect de l'ongle.

Les problèmes unguéaux peuvent être traités soit par la personne elle-même, soit par un professionnel de la santé. Voici quelques problèmes qui peuvent se produire, mais qui ne nécessitent pas le recours à un traitement. Les problèmes évoqués ci-dessus n'interdisent pas que l'on ait recours à une manucure, mais dans ce cas, elle doit être accompagnée de précautions pour que la personne bénéficiant de cette manucure ne ressente aucune douleur. Les clients posent souvent des questions à propos de l'apparence de leurs ongles. Les informations suivantes permettront d'y répondre.

Anomalies qui affectent la surface de l'ongle	
<p>Les sillons et les rides</p> 	<p>Ce sont ces petites lignes superficielles ou profondes qui recouvrent la surface de l'ongle.</p> <p>Causes : traumatisme de la matrice, problème de croissance de l'ongle, intoxication.</p>
<p>Lignes longitudinales</p> 	<p>Ce sont des lignes parallèles qui s'étendent sur la longueur de la plaque.</p> <p>Causes : déminéralisation organique, vieillissement, instabilité thyroïdienne, affections circulatoires, lichen plat.</p>
<p>Lignes transversales</p> 	<p>Ce sont des sillons transversaux qui apparaissent près de la lunule et progressent vers le bord libre. Ils se produisent à la suite d'un arrêt ou d'un ralentissement de la croissance de l'ongle.</p> <p>Causes : fatigue générale, traumatismes, affections cardiaques, exéma, psoriasis, stress physique ou psychologique.</p>
<p>Ongles ponctués</p> 	<p>Petites dépressions qui criblent la plaque de l'ongle et lui donnent l'aspect d'un dé à coudre.</p> <p>Causes : psoriasis, exéma, nervosité, mauvais fonctionnement des glandes endocrines.</p>
Anomalies qui affectent la forme des ongles	
<p>Ongles concaves</p> 	<p>Caractérisés par des ongles courbés de façon concave par rapport à la pulpe des doigts.</p> <p>Causes : psoriasis ou anémie, manque de vitamine C, contact avec un produit chimique, onychophagie (acte de se ronger les ongles).</p>
<p>Ongles convexes</p> 	<p>Caractérisés par des ongles courbés de façon convexe ou bombés par rapport à la pulpe des doigts.</p> <p>Causes : certaines maladies cardiovasculaires, affections du système digestif, certains problèmes pulmonaires.</p>

Anomalies qui affectent la consistance des ongles	
Ongles durs	Caractérisés par des ongles qui se plient difficilement ou pas du tout. Causes : travail manuel, frottements répétés, excès de calcium ou de silicium dans la kératine.
Ongles fragiles	Caractérisés par des ongles qui se cassent très facilement. Causes : carence en protéines, carence en sels minéraux, mains trop exposées à l'eau, contact avec un produit chimique sans port de gants.
Ongles friables	Caractérisés par des ongles qui se réduisent en poussière. Causes : manque de vitamine B, glandes endocrines affectées.
Ongles mous	Caractérisés par des ongles qui plient facilement. Causes : diminution du fonctionnement de la glande endocrine, alimentation déséquilibrée.
Ongles secs	Caractérisés par des ongles qui se cassent facilement. Causes : problèmes de glande thyroïde, contact avec des produits chimiques sans port de gants, manque de vitamine A ou calcium.
Autres anomalies	
Leuconychie	Ce problème se caractérise par l'apparition de petites taches blanches sur la plaque unguéale à la suite d'une lésion de la matrice de l'ongle. Très fréquent, ce problème nécessite de prendre bien soin de ses ongles et de ne pas les exposer à des substances toxiques ou dangereuses. Les taches sont de petites poches d'air qui grossissent avec le temps.
Envies 	Ce sont de petits morceaux de peau qui se détachent du repli latéral de l'ongle. Les envies sont très douloureuses et doivent être coupées à l'aide d'un coupe-cuticules.
Onychophagie 	Ce problème se développe lorsqu'une personne se ronge continuellement les ongles. Les ongles sont parfois si courts qu'ils peuvent être très douloureux au toucher. Dans certains cas, la plaque unguéale devient de plus en plus petite, ce qui est propice au développement de bactéries et de champignons. L'application d'un vernis amer peut parfois dissuader la personne de se ronger les ongles.
Onycholyse	Séparation spontanée de l'ongle et de la pulpe des doigts.
Périonyxis	Inflammation des replis péri-unguéaux.

❖ Unité 2 : La manucure de base : les étapes et le matériel nécessaires à l'exécution d'une manucure simple (théorie)

Étapes d'une manucure simple

Le principal but de la manucure est de favoriser la santé et la beauté des mains et des ongles. La personne qui exécute une manucure s'appelle **une manucure**. Ses mains sont le modèle, l'exemple le plus parlant de ce qu'elle peut accomplir, bien plus que n'importe quel conseil qu'elle pourrait donner. Une manucure doit être prévenante, discrète, compétente et professionnelle. Elle doit respecter les clients,



© George Doyle/Photos.com

qu'ils veuillent faire la conversation ou qu'ils préfèrent être silencieux. Si une conversation s'engage, il est important de parler tout en continuant de travailler, car le temps d'exécution de la manucure ne doit pas être affecté. Certains sujets tels que la religion et la politique devraient être évités pour que l'atmosphère reste détendue.

Voir l'**annexe C-1**

Généralement, la manucure sera assise sur un tabouret dont la hauteur est réglable. Le confort du client doit être aussi total que possible : la manucure veille à ne pas tendre les bras. Son poste de travail doit être bien éclairé et tous ses accessoires doivent être à portée de la main. Un environnement de travail ordonné et propre, tout comme son apparence physique, est un signe de son professionnalisme.

Pour réussir une bonne manucure de base, il y a plusieurs étapes à suivre. Il est important de respecter l'ordre de cette procédure pour obtenir les meilleurs résultats.

Voir les **annexes C-7 et C-8**


Chacune de ces étapes sera approfondie dans la section suivante qui comprendra également une liste du matériel nécessaire.

Le matériel nécessaire à l'exécution d'une manucure simple

Équipement	
Tabouret pour la manucure	La hauteur du tabouret devrait être réglable. Il est suggéré de choisir un tabouret orthopédique puisque la manucure est assise pendant de longues périodes de temps au cours de la journée et il est important qu'elle protège bien son dos.
Tabouret de soins	Il devrait être ajusté à la hauteur de la table de manucure.
Table de manucure	Table suffisamment large pour que le client et la manucure soient assis face à face, mais assez étroite pour que le client ne puisse pas tendre les bras.
Lampe	Petite lampe installée sur la table pour bien éclairer le poste de travail.
Coussin	Petit coussin sur lequel le client pose les mains pendant les soins.
Corbeille	Contenant à installer près du poste de travail pour pouvoir y mettre tout déchet produit lors des soins.



Voir l'**annexe C-5**

Accessoires	
Petites serviettes (4)	Elles sont utilisées pour poser les mains des clients pendant la plupart des opérations de la manucure et pour essuyer les mains après le trempage. Il est utile de toujours en garder quelques-unes de plus près de soi pour essuyer des dégâts possibles.
Disques en coton ou cotons-tiges	Ils sont trempés dans le dissolvant et utilisés pour retirer le vernis et bien nettoyer les cuticules.
Mouchoirs de papier	Ils sont utiles pour essuyer les petits dégâts.
Bain à ongles	Récipient qui contient une solution antibactérienne dans lequel le client trempe les mains. Pour un effet relaxant, on peut y ajouter quelques gouttes d'une huile essentielle.
Petite brosse à ongles	Elle est utile pour le nettoyage de toutes les saletés accumulées sous le bord libre des ongles.
Polissoir	Instrument qui ressemble à une lime. Le polissoir est utilisé pour polir la surface des ongles et rendre ces derniers plus brillants. Les polissoirs présentent généralement deux faces, l'une étant plus sombre que l'autre. Le côté sombre est utilisé pour le limage. Le côté plus clair permet de réaliser les finitions. Il est important de noter que la surface de l'ongle est particulièrement fragile : il est donc important de polir avec délicatesse.
Limes à ongles  <small>© PaulVinten/Photos.com</small>	On les utilise pour ajuster les extrémités des ongles. Les limes à ongles peuvent être en métal, en carton, en Perspex, en gel ou en fibre de verre. Il est préférable de choisir une lime assez fine pour qu'elle puisse passer facilement sous l'ongle. Il est possible de choisir une lime à grains plus fins ou plus rugueux. Chaque lime a une granulométrie qui lui est propre. Plus le numéro est élevé, plus la lime est rugueuse et plus l'ongle sera limé rapidement. Certaines limes à ongles présentent deux faces, l'une étant plus sombre que l'autre. Le côté sombre est utilisé pour le limage. Le côté plus clair permet de réaliser les finitions. Quel que soit l'instrument utilisé, il faut toujours limer l'ongle dans le même sens.
Coupe-ongles	Il sert à raccourcir l'ongle sans lui donner de forme particulière. Il faut toujours le garder bien aiguisé.
Coupe-cuticules	Instrument utilisé pour couper les excès de cuticules et les envies. Il est important de procéder avec douceur, car la pince à envie est particulièrement acérée. Les lames doivent être bien aiguisées pour ne pas qu'elles arrachent ni déchirent la peau.
Bâtonnet de bois ou bâtonnet d'oranger	Accessoire surtout utilisé pour repousser les cuticules, mais également pour nettoyer le coin des ongles.



© Dmitrijs Gerciks/Photos.com



© Pixland/Photos.com

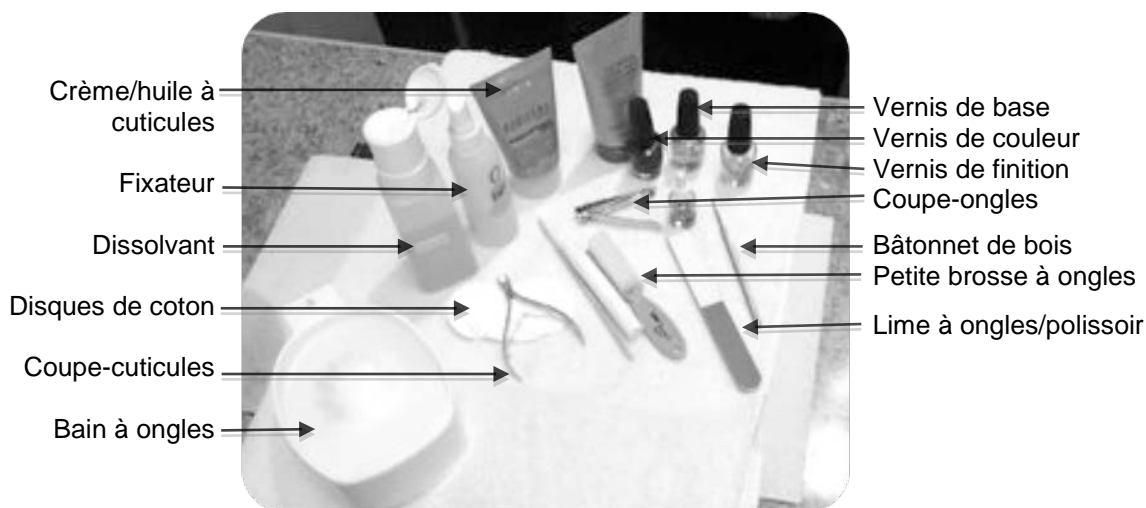


© Pixland/Photos.com



© Pixland/Photos.com

Produits	
Bactéricide, savon	Élément essentiel aux soins. Il sert à désinfecter les mains et les instruments. (Le Barbicide est un bactéricide commercial commun.)
Crème ou huile à cuticules	Elle est très importante pour permettre une bonne hydratation des cuticules. On l'applique sur les cuticules pour les assouplir et pour favoriser la pousse de l'ongle. Ces produits sont généralement à base de kératine, huiles vitaminées, acides aminés soufrés ou hydrolysats de protéines.
Dissolvant de vernis	Liquide qui sert à démaquiller les ongles. Il est à base de solvants légers qui contiennent des produits chimiques puissants déshydratant les ongles, les fragilisant et leur donnant un aspect terne. C'est la raison pour laquelle le démaquillage des ongles se fait au tout début d'une manucure.
Vernis de base	Vernis transparent, appliqué avant un vernis pigmenté, qui sert à protéger les ongles des pigments contenus dans les vernis. Lorsqu'une base est appliquée, l'ongle est mieux protégé et plus lisse.
Vernis de couleur	Vernis qui donne à l'ongle un brillant et une coloration qui durent plusieurs jours.
Vernis de protection	Appliqué après le vernis de couleur, il sert à le protéger et à lui donner une brillance transparente. Parallèlement, ce vernis augmente la durée du maintien de la couleur ainsi que sa résistance aux éléments extérieurs.
Vernis de finition ou fixateur	Produit qui aide le vernis de couleur à sécher, à se fixer et à être scellé.



Étapes à suivre pour exécuter une manucure simple

1. La préparation de la cliente



- Demandez à la cliente d'enlever ses bijoux, bagues ou bracelets et de les ranger dans son sac à main, ou de les placer bien en vue de manière à ne pas les oublier au moment du départ.
- Assurez-vous que la cliente est assise confortablement, les mains sur le coussin et les bras légèrement tendus vers vous.
- La première étape consiste à demander à la cliente de se laver les mains avec un produit désinfectant et de se brosser les ongles. Cette étape est suivie d'un rinçage et d'un essuyage. La manucure devrait elle aussi se laver les mains devant la cliente pour lui montrer qu'elle prend les précautions hygiéniques nécessaires.

Voir l'**annexe C-2.1**

2. L'analyse des mains et des ongles



- Avant tout soin, il est important de recueillir des renseignements généraux sur chaque cliente (une fiche de renseignements personnels se trouve en annexe C-3).
- Lors de l'analyse, la manucure doit examiner l'aspect des mains et des ongles. En posant des questions à la cliente, elle doit noter la consistance des ongles (cassants, mous, striés), étudier la forme, la longueur, la coloration, la courbe et remarquer les anomalies s'il y en a. Elle doit faire attention aux stries, longitudinales ou transversales, ainsi qu'aux toutes petites dépressions ponctuées ou taches blanches. Elle offre une courte explication pour ces petites anomalies.
- La manucure doit profiter de ce moment pour parler avec sa cliente en lui conseillant des produits, remèdes ou soins. Elle devrait poser plusieurs questions telles que : « Avez-vous les mains sèches? Utilisez-vous une crème à cuticules? »
- La manucure examine ensuite les mains de la cliente pour savoir laquelle est la main la moins abimée. On commence la manucure par cette main. Si la cliente est droitrière, on commence généralement par soigner la main gauche. Il faut prendre le temps d'examiner les mains en cherchant des signes de maladies contagieuses. Si la manucure soupçonne qu'il y a une maladie, la cliente ne pourra pas recevoir de soins et la manucure doit demander à la cliente d'aller consulter un médecin.

Voir l'**annexe C-2.2**

3. Démaquillage des ongles



En commençant par l'auriculaire et en terminant par le pouce, il faut enlever l'ancien vernis avec un disque de coton trempé dans du dissolvant. Appuyer le disque trempé un instant sur l'ongle puis enlever le vernis en effectuant un mouvement tournant sur l'ongle. Éviter de trop déborder sur la peau. Pour bien nettoyer les replis péri-unguéaux, prendre un bâtonnet d'oranger trempé dans le dissolvant et faire le contour de l'ongle en essuyant avec un disque propre par la suite.

4. Coupe des ongles (si nécessaire)



Si la cliente a des ongles longs ou non uniformes, il est important de prendre un coupe-ongles désinfecté et de les couper de façon à ce qu'ils soient de longueur moyenne et uniforme. Il n'est pas nécessaire de donner une forme aux ongles, c'est l'étape du limage qui s'y attarde. Commencer par couper au centre de l'ongle puis sur les côtés. La pointe de la pince doit être toujours dirigée vers l'extérieur. En trois coups de pince, l'ongle est coupé.

5. Limage des ongles



- Pour la santé de l'ongle, il ne faut jamais limer dans un mouvement de va-et-vient, car cela pourrait endommager l'ongle et traumatiser le bourrelet latéral. Le mouvement ne doit pas être ni brutal ni trop long.
- Débuter par l'auriculaire de la main la moins abimée. Limer en donnant de longs coups de lime, en tenant la lime un peu inclinée sous le bord libre pour éviter la formation de barbes. Limer le centre d'abord, ensuite les côtés en allant toujours dans un seul sens. Ne pas décoller l'ongle dans les coins pour éviter les petites rugosités des côtés. La manucure doit s'habituer à travailler avec souplesse, en donnant de longs coups de lime.
- Quelle forme donner à l'ongle? Pour donner une forme aux ongles, la manucure doit tenir compte des éléments suivants :
 - la longueur et la largeur de l'ongle
 - la longueur et l'épaisseur des doigts
 - la forme globale de la main
 - les occupations habituelles de la cliente : sportives, ménagères, paramédicales, etc.
- Il est conseillé d'observer la forme des cuticules, car généralement, les ongles ont la même forme. Une des formes les plus souvent repérées est mi-carrée/mi-ovale, soit des ongles au bord libre droit, mais aux coins ovales.

Voir l'annexe C-2.3

Les ongles ronds	Les ongles ovales	Les ongles carrés
<p>La forme ronde est suggérée aux femmes qui ne suivent pas nécessairement la mode, mais qui préfèrent avoir des ongles nets et soignés. C'est aussi la meilleure option pour les femmes qui ont des ongles très courts. Puisque les ongles ronds sont à certains endroits plus fragiles, il est préférable d'avoir des ongles de nature plus dure pour opter pour cette forme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limer les ongles du repli latéral vers le milieu de l'ongle. Ne pas limer le dessus du bord libre. • Vérifier que les deux côtés sont identiques. 	<p>Dans les années 1960, la grande mode était aux ongles ovales. Ces ongles sont fragiles et ont tendance à se casser et c'est pour cette raison que ce style n'est plus très populaire de nos jours.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limer les ongles en partant du repli latéral vers le milieu de l'ongle, mais, à la différence des ongles ronds, limer une partie du bord libre de l'ongle. • Limer les ongles jusqu'à ce qu'ils soient bien arrondis en faisant attention à laisser suffisamment de longueur. 	<p>La forme carrée est très populaire, particulièrement pour effectuer une manucure française. L'ongle est beaucoup moins fragilisé par le limage et a moins tendance à se casser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tenant la lime droite et perpendiculaire au bout de l'ongle, limer le bord libre jusqu'à la longueur désirée. • Limer les bords de l'ongle en veillant à ce qu'ils soient parfaitement perpendiculaires au bord libre. Limer toujours dans le même sens. • Arrondir légèrement les côtés de l'ongle, puis retourner la lime afin de limer l'intérieur de l'ongle et d'enlever toutes les aspérités.



6. Trempage des mains



- Une fois les ongles de la première main formés, on la met à tremper. Le trempage sert à imbiber les cuticules et à les rendre plus perméables à la crème qui sera ensuite appliquée. La manucure a préparé un récipient avec de l'eau tiède et savonneuse. Parfois, avec la permission de la cliente, elle ajoute quelques gouttes d'huile essentielle à l'eau, telles que quelques gouttes de lavande pour un effet plus calmant.
- Lors du trempage, faire tremper l'extrémité des doigts dans le bain de mains. Le trempage sert aussi à imbiber l'extrémité des doigts ainsi que la kératine de l'ongle.
- Quand la seconde main est limée à son tour, la manucure enlève la première main du bain, l'essuie soigneusement avec une petite serviette et met la deuxième main à tremper pendant qu'elle procède au massage et aux soins des cuticules de la première main.

7. Massage des cuticules



Le massage des cuticules se fait avec un **émollient** (crème ou huile). Il sert à hydrater la cuticule et à activer la circulation sanguine.

- Mettre une petite dose de produit sur chaque cuticule.
- Masser chacune doucement pour faire pénétrer le produit. Avec la même main, passer ensuite au repoussage et au nettoyage des cuticules.

Voir l'**annexe C-2.4**

8. Repoussage et coupe des cuticules



- Avec un bâtonnet d'oranger, repousser chaque cuticule à petits coups vers le repli. Insister sur les petites peaux adhérentes de la base de l'ongle mais sans brutalité. Essuyer le bâtonnet, lorsque nécessaire, avec un disque en coton tenu dans l'autre main.
- Poser la lame d'un coupe-cuticules à 45 degrés sur l'ongle. Décoller les cuticules de la plaque unguéale en dessinant des petits cercles. Si nécessaire, couper les cuticules avec un ciseau à cuticules. Il est important de laisser suffisamment de peau pour protéger la matrice.
- Remettre la main à tremper dans le bain et procéder aux étapes 6 et 7 avec la deuxième main.

9. Nettoyage des replis et nettoyage du bord libre



- Reprendre la première main pendant que la deuxième main trempe une dernière fois et, avec une brosse à ongles humide, enlever les résidus de crème et les particules de poussières qui se trouvent en dessous du bord libre. Essuyer les ongles avec une serviette propre.
- Procéder de la même manière avec la deuxième main.

10. Polissage et brossage



- La dernière étape avant d'appliquer le vernis, c'est le polissage. La surface des ongles doit être parfaitement lisse et propre, sans résidus d'huile ou de crème pour que le vernis puisse adhérer correctement. Cette étape sert à uniformiser et à faire briller la surface de l'ongle.
- Une lime polissoir à quatre faces est idéale pour le polissage si la cliente veut un vernis. Pour les ongles dont la surface est recouverte de sillons, commencer par la granulométrie la plus grosse et terminer par la plus fine.
- Si la cliente ne veut aucun vernis, opter pour une pâte de polissage ou une peau de chamois qui fera briller l'ongle.

Voir l'**annexe C-2.5**

11. Application du vernis de base, du vernis de couleur et du vernis de finition



Le vernis à ongles donne à l'ongle un brillant et une coloration qui devraient durer plusieurs jours.

Un bon vernis doit :

- posséder une bonne adhérence;
- avoir une coloration stable à la lumière;
- s'étaler facilement;
- sécher rapidement;
- ne pas être desséchant pour l'ongle;
- être inoffensif et peu allergisant;
- être assez dur pour résister aux frottements;
- être assez souple pour permettre à l'ongle de se plier sans qu'il s'écaille.

Le vernis se compose :

- d'éléments filmogènes qui assurent un film transparent à la surface de l'ongle;
- de résines qui améliorent la brillance et l'adhérence du film;
- de plastifiants qui facilitent l'étalement et rendent le film plus souple;
- de solvants qui déterminent le temps de séchage;
- de diluants qui permettent de réduire le volume du solvant;
- de matières grasses : les solvants et les diluants ont une action desséchante sur l'ongle, on ajoute donc des dérivés de la lanoline;
- de colorants;
- d'un parfum léger.

Voir l'**annexe C-2.6**

Les étapes de l'application du vernis

Étape 1 : Le vernis de base	<ul style="list-style-type: none">• Le vernis de base fait briller et protège la surface des ongles. Le choix de la base dépend de la nature des ongles : hydratant pour les ongles secs ou durcissant pour les ongles fragiles.• Commencer toujours par l'index et finir par le pouce. Essayer d'étaler le vernis en trois coups en commençant au centre de l'ongle et ensuite, en vernissant les deux bords. Laisser sécher la première main et s'occuper de la deuxième main. Certaines clientes ne demanderont pas de vernis de couleur et, dans ce cas, la manucure se termine à cette étape.
Étape 2 : Le vernis de couleur	 <p>© Olga Chernetskaya/Photos.com</p> <ul style="list-style-type: none">• Il est conseillé de montrer des échantillons de couleurs à la cliente au début de la manucure pour lui donner le temps d'y penser. Une fois la couleur choisie, s'assurer que le vernis de base est sec avant d'appliquer la couleur.• Pour commencer, tremper le pinceau dans le flacon en veillant à ne pas trop le charger. L'une des difficultés que présente l'application d'un vernis de couleur, c'est le dosage de la bonne quantité de produit sur le pinceau. S'il ne reste plus de vernis pour terminer l'ongle, le vernis déjà appliqué séchera et des stries se formeront. Par contre, si on met trop de vernis sur le pinceau, le vernis risque de couler et s'incruster dans les replis de l'ongle.• Tout comme pour le vernis de base, essayer d'appliquer une première couche en trois coups de pinceau. Commencer en serrant, avec le pouce et l'index, l'extrémité du doigt de façon à bien dégager l'ongle. Tenir le pinceau droit et légèrement incliné. Appliquer un premier coup au centre de l'ongle, puis sur chaque côté. Il est suggéré de laisser une très fine bordure sans vernis sur le contour de l'ongle. Si on se trompe et que l'on dépasse la plaque unguéale, il faut enlever le vernis avec un stylo correcteur ou un coton-tige trempé dans du dissolvant. En attendant que les ongles de la première main sèchent, appliquer le vernis sur les ongles de la deuxième main. Attendre que la première couche soit entièrement sèche avant d'appliquer la deuxième couche de couleur. Deux couches de vernis sont recommandées pour une finition plus uniforme et solide.
Étape 3 : Le vernis de finition	<ul style="list-style-type: none">• Une fois que le vernis de couleur est complètement sec et que l'on est satisfait des résultats, appliquer un vernis de finition pour ajouter une brillance, une meilleure tenue et une couche protectrice.• Utiliser la même technique que celle qui a servi à appliquer le vernis de couleur.• Il est possible aussi d'utiliser un vernis accélérateur de séchage à la fin d'une session pour diminuer le temps de séchage du vernis. Il est recommandé tout simplement de patienter pendant que le vernis sèche. En attendant, la manucure peut offrir quelques conseils à la cliente. <div data-bbox="971 1486 1443 1591" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Voir l'annexe C-4</div>

❖ Unité 3 : Les pratiques sécuritaires et sanitaires de la manucure

Maintenir une aire de travail propre, sanitaire et sécuritaire

Il est important de travailler dans un environnement aseptisé afin d'éviter la transmission de microbes et d'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**. La manucure a la responsabilité de respecter les règles d'hygiène et de sécurité dans le milieu où elle

travaille. La santé de ses clients en dépend. Voici quelques conseils à suivre pour assurer que le poste de travail est propre, désinfecté et que les clients sont en toute sécurité.

1. Considérer la possibilité qu'un client soit infecté, mais faire preuve de tact.
2. Toujours montrer aux clients les mesures d'hygiène qui vont être appliquées.
3. Porter des gants ou des doigtiers au besoin.
4. Se laver les mains devant la cliente avant et après avoir apporté des soins.
5. Utiliser toujours un nouveau matériel pour chaque cliente.
6. Désinfecter ou stériliser tous les accessoires qui ont servi à effectuer la manucure.

Les risques d'infection que peuvent présenter certaines opérations de manucure sont à prendre au sérieux. Les microbes cherchent toujours des façons de pénétrer dans le système de défense des êtres humains pour provoquer des infections.

Stérilisation

Les instruments qui peuvent percer la peau (pince à ongles, ciseaux, coupe-cuticules) doivent être stérilisés pour éliminer les **microorganismes** et pour éviter la transmission de toute maladie infectieuse.

Dans les salons de manucure, les professionnelles utilisent un appareil industriel, un autoclave, pour stériliser les accessoires dont elles se servent. Cet appareil bombarde des rayons ultra-violet sur le matériel pour le décontaminer. Si on a accès à cet appareil, on doit :

1. frotter le matériel et les accessoires sous l'eau chaude savonneuse;
2. jeter tous les accessoires jetables dans la corbeille (bâtonnets d'oranger, disques en coton, essuie-tout);
3. placer le matériel, y compris le bol à tremper et la lime à ongles, dans une solution de **Barbicide** (désinfectant commercial) ou d'eau de Javel et faire tremper pendant 10 minutes;
4. essuyer le tout;
5. stériliser le matériel dans l'autoclave pendant 30 minutes;
6. ranger les accessoires à leur place et les recouvrir d'une serviette pour qu'ils restent à l'abri de la poussière.

Si on n'a pas accès à un autoclave, on plonge les accessoires qui peuvent percer la peau dans l'eau bouillante pendant 15 à 20 minutes. Afin d'éviter que les accessoires ne rouillent, on ajoute du bicarbonate de soude à l'eau. Laisser sécher les instruments à l'air avant de les ranger.

Éviter d'utiliser le même contenant pour désinfecter tous les accessoires en même temps. Les clients ne veulent pas voir que le matériel qui a servi à leur manucure est regroupé avec celui des clients précédents. Pour désinfecter les accessoires, utiliser un contenant par client. Après avoir nettoyé, désinfecté ou stérilisé les accessoires et le matériel, il est important de les ranger avec soin à l'abri de la poussière.

Désinfection

Il est important de désinfecter toutes les surfaces qui entrent en contact avec le client et les instruments. Il est recommandé d'utiliser comme désinfectant une solution d'eau de Javel diluée (neuf parties d'eau pour une partie d'eau de Javel). Il ne faut pas oublier de laver les surfaces suivantes avant de recevoir chaque client :

- les tabourets
- les plateaux d'accessoires
- la table de travail
- la lampe

Respecter les mesures universelles de précaution

Les conseils suivants sont tirés de la page Web de [l'Agence de la santé publique du Canada](#).

Les mesures universelles de précaution sont des directives de prévention des infections conçues pour protéger les travailleurs contre l'exposition aux maladies transmises par le sang (sida, hépatite) et contre certains liquides organiques.

L'équipement de protection personnelle

La manucure devrait porter un masque et des gants pour se protéger, particulièrement quand elle exécute les étapes où il pourrait y avoir un contact avec le sang (la coupe des ongles, la coupe des envies, le limage). Il est également recommandé de porter un habit sanitaire tel qu'un tablier ou une blouse.

Techniques pour se laver les mains :

Lorsqu'on a accès à l'eau courante

Le gouvernement du Canada a formulé des lignes directrices concernant les meilleures techniques à utiliser pour le [lavage des mains](#) afin de contrôler et prévenir la propagation des **maladies infectieuses**.

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



© Lea Kavcic/Photos.com

- 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 essuie-tout ou une serviette;
- sécher les mains en utilisant une serviette propre ou un essuie-tout, en s'assurant de bien assécher l'espace entre chaque doigt (l'humidité favorise le développement des bactéries).

Lorsqu'on n'a pas accès à l'eau courante

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 servant de récipient pour l'eau et le deuxième servant à se laver les mains. Il est alors recommandé de procéder comme suit :

- retirer les bijoux (bagues, etc.);
- verser une quantité suffisante d'eau pour que les mains trempent au complet dans le récipient servant à se laver les mains;
- 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 essuie-tout, en s'assurant de bien assécher l'espace entre chaque doigt;
- jeter l'eau du récipient ayant servi à se laver les mains après chaque usage.

Les pathogènes transmissibles par le sang

La manucure risque d'être exposée aux pathogènes à diffusion hématogène tels que l'hépatite C (VHC), le sida, le virus de l'hépatite B (VHB) et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Les manucures doivent maîtriser les stratégies de prévention et les adopter. La principale façon d'éviter la transmission en raison de l'exposition professionnelle consiste à prendre des mesures de prévention en matière d'infection, en partant de la supposition que le sang et les autres liquides organiques de tout client peuvent être infectés. Voici quelques-unes de précautions à prendre : 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; laver les autres surfaces de la peau qui ont pu entrer en contact avec du sang; manipuler avec précaution les instruments tranchants et en disposer avec prudence.

Les pratiques en matière de sécurité et de premiers soins

Il y a toujours des risques de coupures mineures lors d'une séance de manucure. Dans le cas d'une coupure mineure où il y a du sang, il est important que la manucure ne touche pas le sang pas plus que le matériel qui a été en contact avec le sang si elle ne porte pas de gants. Il faut demander à la cliente de désinfecter sa coupure et de mettre un pansement si nécessaire. Il s'agit ensuite d'évaluer la gravité de la coupure pour savoir si les soins de manucure peuvent continuer. Il revient à la cliente de décider si elle souhaite reporter son rendez-vous ou si elle veut poursuivre sa séance.

Le coupe-cuticules présente des risques de contact avec le sang et il est recommandé de couper les cuticules seulement si c'est nécessaire.

Les mesures de sécurité concernant le dos

Le fait de passer des journées assise devant une table peut causer des douleurs dans le cou ou dans le dos. Les douleurs au cou et dans le haut du dos sont généralement des douleurs musculaires et disparaissent après un réglage ergonomique du poste de travail (p. ex., le réglage de la chaise). Par contre, les douleurs dans le bas du dos sont causées par une destruction lente des disques, due au basculement du bassin et à l'arrondissement de la colonne vertébrale lorsqu'on est en position assise. Il y a davantage de risques probables d'éprouver des douleurs dans le bas du dos si on doit manipuler des charges lorsqu'on est assis.

- Il faut s'assurer de disposer d'une bonne chaise.
- L'angle du dossier de la chaise doit être de 110° à 120° vers l'arrière et il faut installer un rembourrage de 5 cm d'épaisseur à la hauteur des reins.
- Éviter de tendre les bras pour soulever une charge. Il vaut mieux se lever.

On peut réduire les risques de maux de dos si on se maintient en forme par des exercices physiques et aérobiques réguliers, si on augmente sa force musculaire, surtout celle des abdominaux, et si on adopte de bonnes techniques de levage.

Le levage de charges lourdes

Le levage de charges lourdes est l'une des causes les plus fréquentes des maux de dos sur les lieux de travail. Le risque de maux de dos est plus élevé si la fréquence de levage est élevée, si la distance de levage est grande, si le poids de la charge est élevé, si elle est distante de l'endroit où on se trouve ou si elle est au sol et que l'on est obligé d'étirer ou d'étendre un ou deux bras pour la soulever. Voici quelques conseils à suivre pour lever ou soulever des charges lourdes :

- si possible, il faut éliminer complètement les travaux répétitifs;
- utiliser des équipements de manutention mécaniques, comme un diable, un camion élévateur ou un convoyeur;
- diminuer le poids des objets;
- ajouter des poignées aux objets à manutentionner;
- prendre la charge en pliant les genoux et la soulever avec les jambes plutôt que de se pencher et la soulever avec le dos.

Éliminer les déchets de manière écologique

L'élimination des déchets doit être conforme aux règlements de sécurité en matière de santé et d'hygiène. Les morceaux de coton, les mouchoirs en papier et les essuie-tout doivent être placés dans une corbeille contenant un sac en plastique et un couvercle. Ce sac doit être vidé à la fin de chaque journée. La corbeille devrait être lavée et désinfectée en même temps que le matériel.

S'il y a des déchets contenant des contaminants biologiques comme le sang, il est important de les placer dans un récipient spécial ou un sac en plastique spécifiquement conçu pour les déchets biologiques. Les salons de manucure font parfois appel aux services d'une compagnie spécialisée pour venir chercher les sacs et les incinérer.

Section D – Évaluation



Tout au long de ce cours, on doit évaluer les connaissances et les habiletés des élèves. En annexe se trouvent des mises en situation destinées à l'élève. L'enseignant peut s'en servir comme évaluation qui fera partie de la note finale du cours ou comme exercice à faire en classe, seul ou en équipe. L'enseignant est libre de les utiliser comme il lui convient.

Des grilles d'évaluation formative se trouvent aussi en annexe.

Voir les **annexes D-1 à D-4**

Le portfolio

Le portfolio de l'élève constitue un autre outil d'évaluation. Il mettra à jour ce répertoire personnel dans lequel il notera :

- ses préférences;
- ses valeurs;
- ses convictions;
- les ressources qu'il a consultées;
- les acquis précédents;
- les expériences qu'il a vécues.

L'élève pourrait inclure dans son portfolio des photos de son travail pratique de manucure. Avec cet exercice, il pourra établir des liens entre ses intérêts et ses choix de carrière. Le portfolio est ensuite présenté à l'enseignant qui a le choix de l'évaluer comme projet ou de recevoir l'élève en entrevue pour discuter de son cheminement.

Section E – Glossaire

Asepsie : méthode de prévention visant à protéger l'organisme contre les contaminations microbiennes.

Aseptisé : dont on a détruit les germes pathogènes par des moyens physiques ou chimiques.

Bourrelet : repli de chair, pli adipeux du corps.

Cellules : éléments de base de tout organisme vivant.

Doigtier : fourreau recouvrant un doigt servant à le protéger.

Ecchymose : épanchement sanguin dans les tissus de la peau ou des organes, se traduisant par une tache de couleur variable (violacée, jaune, etc.), due généralement à un choc mais pouvant se produire spontanément.

Émollient : se dit d'une substance qui relâche, détend, adoucit et amollit.

Envie : peau qui se détache autour de l'ongle, excès de cuticule.

Épiderme : partie superficielle de la peau constituée de plusieurs couches de cellules superposées et qui recouvre le derme.

Éponychium : cuticule à la base de l'ongle.

Hyposthénie : fonctionnement insuffisant d'un organe, d'un tissu.

Homogènes : dont la composition et la structure sont les mêmes en tout point.

Limer : pratiquer un mouvement avec une lime pour donner une forme aux ongles.

Maladie infectieuse : maladie provoquée par la transmission d'un microorganisme : virus, bactérie, parasite, champignon.

Manucure : personne chargée des soins esthétiques des mains et en particulier des ongles. Ensemble des soins esthétiques donnés aux ongles.

Manucure française : type de manucure qui consiste à appliquer un trait de vernis blanc opaque sur le bord de l'ongle afin de l'allonger.

Métacarpe : ensemble des cinq os constituant le squelette de la paume de la main, compris entre le carpe et les phalanges.

Microorganisme : être vivant microscopique tel que les bactéries, les virus, les champignons unicellulaires (levures) et les protistes.

Onychomycose : mycose des ongles, des pieds ou des mains. Cette infection est provoquée par des champignons qui se développent sur l'ongle et le détruisent.

Périonyxis : inflammation chronique de la peau autour d'un ongle.

Perpétuelle : qui dure constamment, indéfiniment.

Phalange : chacun des segments articulés qui composent les doigts et les orteils.

Proximal : situé près de ou adjacent à.

Synthétisée : qui réunit plusieurs composantes en une structure plus complexe.

Unguéale : qui concerne l'ongle.

Verrue : petite tumeur cutanée bénigne due à un virus du type papillomavirus.

Section F – Références et ressources

Ressources :

Santé du Canada – Le lavage des mains et ses bienfaits, <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/diseases-maladies/hands-mains-fra.php>.

Agence de la santé publique du Canada – Mesures fondamentales de prévention des infections, <http://www.phac-aspc.gc.ca/amr-ram/ipcbp-pepci/infection-fra.php>.

DVLF Dictionnaire vivant de la langue française, <http://dvlf.uchicago.edu/>.

Larousse, <http://www.larousse.fr/dictionnaires>.

Manucure, formation Nail Art, CAP Esthétique et coiffure, <http://forum.manucure.info/index.php>.

« Soins et beauté des ongles », *Podium*, <http://podium.es/podium/manifr.htm>.

« Protégez votre dos! », *Ressources humaines et Développement social du Canada*, http://www.travail.gc.ca/fra/sante_securite/pubs_ss/pdf/protegez_dos.pdf.

Références :

Néron, Christiane. *Esthétique – Module 14 – Manucure*, Québec, Le Centre d'élaboration des moyens d'enseignement du Québec, 1997, 144 pages.

Watson, Rosie. *Manucure et pédicure*, London, New Holland Publishers, Larousse, 2008, 159 pages.

Annexes

Les annexes A, C et D, 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 : L'ongle

Annexe C-2 : Suggestions d'exercices pratiques

Annexe C-2.1 : Accueil et installation du client

Annexe C-2.2 : Analyse des mains

Annexe C-2.3 : Coupe, limage et trempage des ongles

Annexe C-2.4 : Soins des cuticules

Annexe C-2.5 : Ponçage des rugosités, brossage et polissage des ongles

Annexe C-2.6 : Application des vernis

Annexe C-3 : Fiche de renseignements personnels

Annexe C-4 : Liste de conseils concernant le soin des ongles à domicile

Annexe C-5 : Inventaire du matériel requis pour la salle de classe

Annexe C-6 : Aménagement d'un poste de travail

Annexe C-7 : Étapes à suivre pour exécuter une manucure simple

Annexe C-8 : Application du vernis de base, du vernis de couleur et du vernis de finition

Annexe D-1 : Grilles des compétences de base

Annexe D-2 : Grilles d'évaluation

Annexe D-3 : Évaluation des compétences personnelles

Annexe D-4 : Grille d'évaluation des habitudes de travail

Annexe D-5 : Choix de carrière

Annexe A-1 : Exemple de plan de cours

Entête de l'école

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

EST1070 : Manucure 1

Enseignant : (*nom*)

Objectifs généraux

L'élève abordera des notions de base portant sur la forme et la structure de l'ongle.
Il apprendra aussi à appliquer les techniques essentielles
à la réalisation d'une manucure de base tout en respectant
les procédures de sécurité et d'hygiène.

Informations générales

- L'élève aura besoin du matériel nécessaire pour exécuter une manucure de base.
- L'élève aura besoin d'une reliure à anneaux, 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

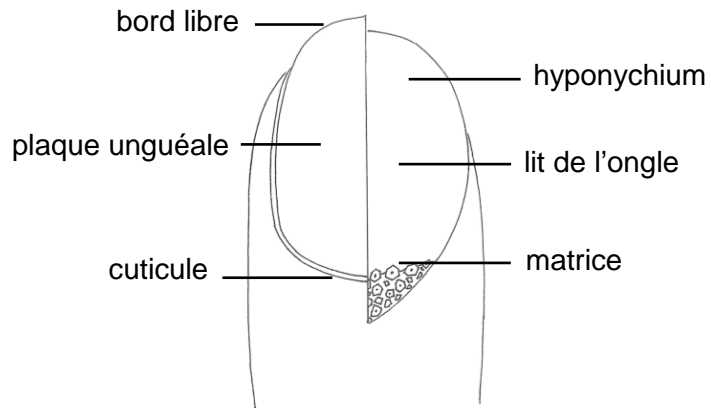
Unités d'enseignement	Échéancier (ces heures sont approximatives) (à déterminer selon votre horaire)
1. Fonction, forme et structure de l'ongle et facteurs qui influent sur l'état des ongles	(4 heures)
2. La manucure de base : les étapes et le matériel nécessaires à l'exécution d'une manucure (théorie)	(8 heures)
3. Les pratiques sécuritaires et sanitaires de la manucure	(3 heures)
4. Exercices pratiques	(10 heures)

Évaluation

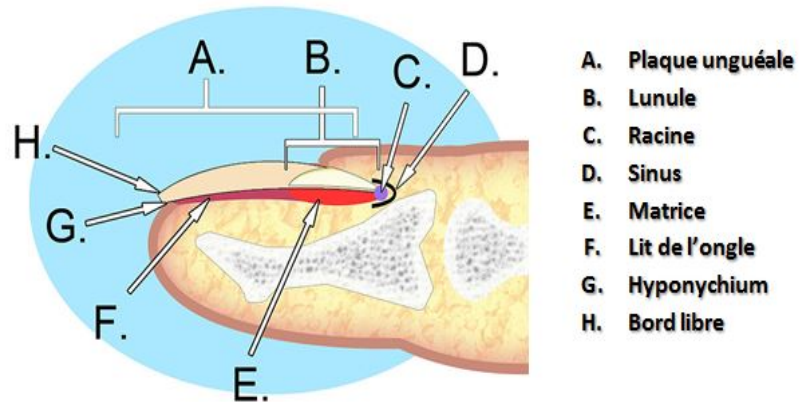
Examens et travaux	40 %
Évaluations pratiques	50 %
Portfolio	10 %

Annexe C-1 : L'ongle

Vue supérieure de l'ongle



La structure de l'ongle



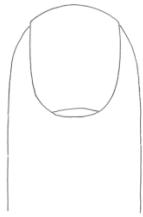
KDS 444 via Wikimedia Commons

La longueur des ongles

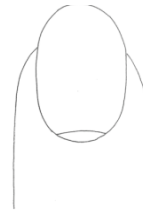
La longueur des ongles est fonction de leur largeur; elle est donc relative.



Ongle très court

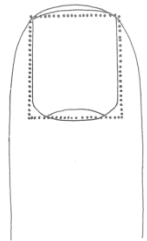


ongle moyen



ongle long

La forme des ongles



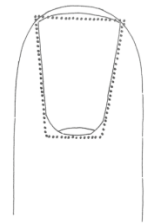
carré



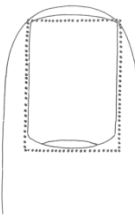
rond



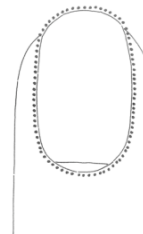
triangulaire



en trapèze



rectangulaire



en amande

Annexe C-2 : Suggestions d'exercices pratiques

Avant de procéder à chaque mise en situation, il est recommandé de faire la démonstration commentée de chaque étape devant les élèves. Ils pourront prendre des notes détaillées de leurs observations. Ces notes les aideront à exécuter les exercices pratiques.

Les exercices pratiques sont conçus pour être faits avec un partenaire de classe. Avant chaque mise en situation, il est important que les élèves s'exercent à faire chaque étape séparément pour consolider leur technique. Voici la liste des différents exercices à faire :

- C-2.1 Accueil et installation du client
- C-2.2 Analyse des mains
- C-2.3 Coupe, limage et trempage des ongles
- C-2.4 Soins des cuticules
- C-2.5 Ponçage des rugosités, brossage et polissages des ongles
- C-2.6 Application des vernis

Annexe C-2.1 : Accueil et installation du client

Durée : 10 min

Rôle de l'élève : Avec un partenaire (client). Mettre en situation l'accueil et l'installation d'un client.

Marche à suivre :

- Lavez-vous les mains et demandez à votre partenaire de faire de même.
- Vérifiez que votre poste de travail ainsi que votre tenue sont impeccables.
- Avant que le client entre dans la salle, assurez-vous de connaître son nom et de savoir le prononcer.
- Lorsque le client entre dans la salle, allez à sa rencontre avec un sourire en l'appelant par son prénom ou Mme/M. et présentez-vous en lui tendant la main.
- Invitez le client à venir s'installer à votre poste de travail.
- Demandez-lui de retirer ses bijoux : bagues, montre, bracelets et de les mettre dans son sac à main.
- Demandez au client de se laver les mains avec un produit désinfectant et de se brosser les ongles. Il pourra par la suite les rincer et les essuyer avec une petite serviette.
- Demandez-lui de poser les mains sur un petit coussin.

	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité
Accueil du client :				
Accueil souriant				
A tendu la main				
Utilisation du prénom				
Accueil du client :				
Mains et avant-bras dégagés				
Aucun bijou				
Chaise à la bonne hauteur				
Réflexion :				
Quelles ont été tes forces pendant cet exercice?				
Que pourrais-tu améliorer et comment?				
Qu'as-tu appris lors de cet exercice?				

Annexe C-2.2 : Analyse des mains

	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité
Analyse des mains :				
Les observations sont justes.				
Prise en note des observations suivantes :				
Aspect des mains				
Forme des ongles				
État des ongles				
Réflexion :				
<p>Quelles ont été tes forces pendant cet exercice?</p> <p>Que pourrais-tu améliorer et comment?</p> <p>Qu'as-tu appris à la suite de cet exercice?</p>				

Annexe C-3 : Fiche de renseignements personnels

Nom :		
Adresse :		Code postal :
Téléphone à la maison :		Téléphone au travail :
Date de naissance :	Emploi :	
Avez-vous des allergies ou des intolérances?		Oui Non
Si oui, spécifiez :		
Êtes-vous diabétique?		Oui Non
Dermatoses : (exéma, psoriasis)		Oui Non
Produits de beauté utilisés :		
Autres :		

Éléments d'observation (cochez toutes les informations pertinentes)

Aspect des mains			
Longueur :	<input type="checkbox"/> Longues	<input type="checkbox"/> Moyennes	<input type="checkbox"/> Courtes
Largeur :	<input type="checkbox"/> Larges	<input type="checkbox"/> Moyennes	<input type="checkbox"/> Étroites
Aspect des ongles			
Coloration :	<input type="checkbox"/> Rosée	<input type="checkbox"/> Bleutée	<input type="checkbox"/> Très pâle
Courbe :	<input type="checkbox"/> Normale	<input type="checkbox"/> Concave	<input type="checkbox"/> Convexe (aussi appelé bombé ou hippocratique)
Longueur :	<input type="checkbox"/> Très courts	<input type="checkbox"/> Courts	<input type="checkbox"/> Moyens <input type="checkbox"/> Longs
Forme :	<input type="checkbox"/> Carrés	<input type="checkbox"/> Arrondis	<input type="checkbox"/> En amande <input type="checkbox"/> Rectangulaires
Consistance			
<input type="checkbox"/> Normaux	<input type="checkbox"/> Dédoublés	<input type="checkbox"/> Durs <input type="checkbox"/> Mous	<input type="checkbox"/> Secs, cassants <input type="checkbox"/> Friables <input type="checkbox"/> Trop épais <input type="checkbox"/> Trop minces
Anomalies de la surface de l'ongle			
<input type="checkbox"/> Lignes longitudinales	<input type="checkbox"/> Lignes transversales	<input type="checkbox"/> Dépressions ponctuées	<input type="checkbox"/> Sillons et rides
Affection de la peau, des mains et des ongles			
<input type="checkbox"/> Mains moites	<input type="checkbox"/> Mains rouges	<input type="checkbox"/> Peau sèche	<input type="checkbox"/> Callosités <input type="checkbox"/> Ongle incarné <input type="checkbox"/> Onychophagie
<input type="checkbox"/> Psoriasis	<input type="checkbox"/> Crevasses	<input type="checkbox"/> Leuconychie	<input type="checkbox"/> Envies <input type="checkbox"/> Onycholyse <input type="checkbox"/> Périonyxis

Annexe C-4 : Liste de conseils concernant le soin des ongles à domicile

- Toujours mettre une couche protectrice de base avant d'appliquer un vernis coloré.
- Toujours appliquer le vernis sur des ongles complètement secs. Les ongles humides sont ramollis et la tenue du vernis sera compromise.
- Essayer de soigner les ongles au moins une fois par semaine.
- Porter des gants l'hiver pour éviter la déshydratation des mains.
- Il faut 30 minutes pour que le vernis à ongles sèche complètement.
- Ne pas trop limer les ongles sur le côté; cela les rend fragiles.
- Toujours agiter le flacon de vernis avant l'application.
- Ne pas appliquer le vernis au soleil; il sèche trop vite.
- Bien laisser sécher le vernis entre chaque couche.
- Éviter de ronger ses ongles. Pour des ongles très rongés, le port de faux ongles est conseillé pour aider les ongles à repousser sous les prothèses.

Annexe C-5 : Inventaire du matériel requis pour la salle de classe



© Hemera Technologies/Photos.com



© Hemera Technologies/Photos.com



Photos.com

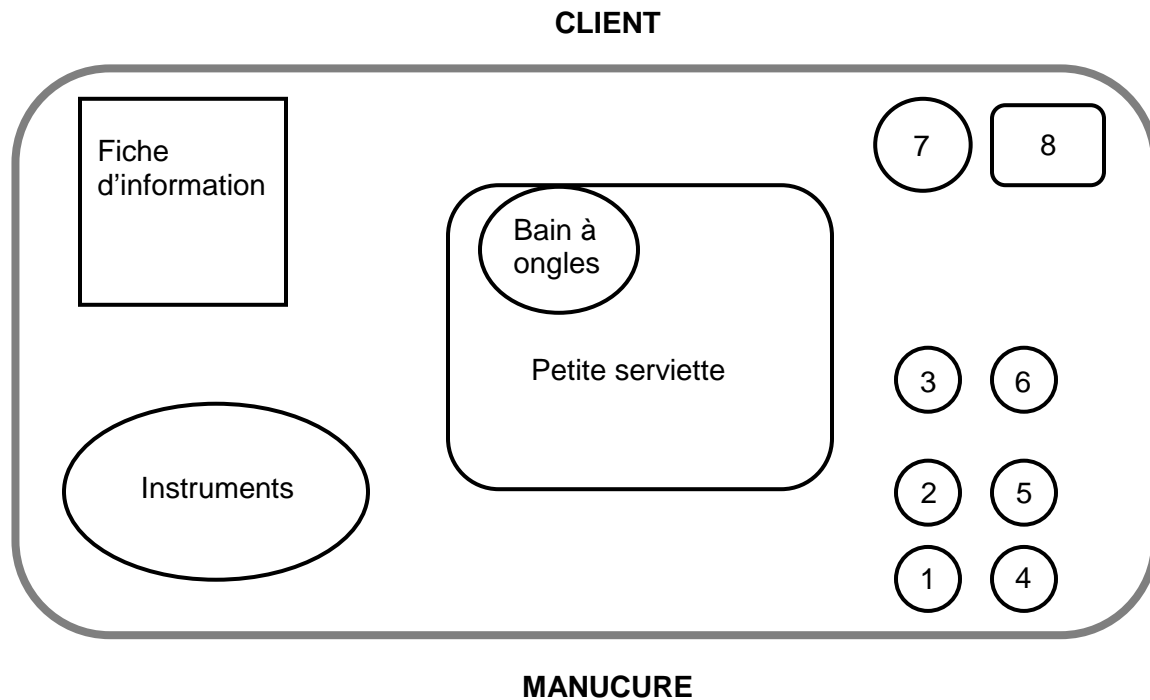
Équipement	
Disques en coton	
Bain à ongles	
Petite brosse à ongles	
Polissoir	
Limes à ongles	
Coupe-ongles	
Coupe-cuticules	
Bâtonnets d'oranger	
Cotons-tiges	

Produits	
Bactéricide, savon (Barbicide)	
Crème ou huile à cuticules	
Crème à mains	
Dissolvant de vernis	
Vernis de base	
Vernis de couleur	
Vernis de finition	



© Hemera Technologies/Photos.com

Annexe C-6 : Aménagement d'un poste de travail



1. Démaquillant
2. Huile à cuticules
3. Crème à main
4. Vernis de base
5. Vernis de couleur
6. Vernis de finition
7. Disques en coton
8. Mouchoirs en papier

Annexe C-7 : Étapes à suivre pour exécuter une manucure simple

1. La préparation de la cliente



- Demandez à la cliente d'enlever ses bijoux, bagues ou bracelets et de les ranger dans son sac à main, ou de les placer bien en vue de manière à ne pas les oublier au moment du départ.
- Assurez-vous que la cliente est assise confortablement, les mains sur le coussin et les bras légèrement tendus vers vous.
- La première étape consiste à demander à la cliente de se laver les mains avec un produit désinfectant et de se brosser les ongles. Cette étape est suivie d'un rinçage et d'un essuyage. La manucure devrait elle aussi se laver les mains devant la cliente pour lui montrer qu'elle prend les précautions hygiéniques nécessaires.

2. L'analyse des mains et des ongles



- Avant tout soin, il est important de recueillir des renseignements généraux sur chaque cliente (une fiche de renseignements personnels se trouve en annexe C-3).
- Lors de l'analyse, la manucure doit examiner l'aspect des mains et des ongles. En posant des questions à la cliente, elle doit noter la consistance des ongles (cassants, mous, striés), étudier la forme, la longueur, la coloration, la courbe et remarquer les anomalies s'il y en a. Elle doit faire attention aux stries, longitudinales ou transversales, ainsi qu'aux toutes petites dépressions ponctuelles ou taches blanches. Elle offre une courte explication pour ces petites anomalies.
- La manucure doit profiter de ce moment pour parler avec sa cliente en lui conseillant des produits, remèdes ou soins. Elle devrait poser plusieurs questions telles que : « Avez-vous les mains sèches? Utilisez-vous une crème à cuticules? »
- La manucure examine ensuite les mains de la cliente pour savoir laquelle est la main la moins abimée. On commence la manucure par cette main. Si la cliente est droitrière, on commence généralement par soigner la main gauche. Il faut prendre le temps d'examiner les mains en cherchant des signes de maladies contagieuses. Si la manucure soupçonne qu'il y a une maladie, la cliente ne pourra pas recevoir de soins et la manucure doit demander à la cliente d'aller consulter un médecin.

3. Démaquillage des ongles



En commençant par l'auriculaire et en terminant par le pouce, il faut enlever l'ancien vernis avec un disque de coton trempé dans du dissolvant. Appuyer le disque trempé un instant sur l'ongle puis enlever le vernis en effectuant un mouvement tournant sur l'ongle. Éviter de trop déborder sur la peau. Pour bien nettoyer les replis péri-unguéaux, prendre un bâtonnet d'oranger trempé dans le dissolvant et faire le contour de l'ongle en essuyant avec un disque propre par la suite.

4. Coupe des ongles (si nécessaire)



Si la cliente a des ongles longs ou non uniformes, il est important de prendre un coupe-ongles désinfecté et de les couper de façon à ce qu'ils soient de longueur moyenne et uniforme. Il n'est pas nécessaire de donner une forme aux ongles, c'est l'étape du limage qui s'y attarde. Commencer par couper au centre de l'ongle puis sur les côtés. La pointe de la pince doit être toujours dirigée vers l'extérieur. En trois coups de pince, l'ongle est coupé.

5. Limage des ongles



- Pour la santé de l'ongle, il ne faut jamais limer dans un mouvement de va-et-vient, car cela pourrait endommager l'ongle et traumatiser le bourrelet latéral. Le mouvement ne doit pas être ni brutal ni trop long.
- Débuter par l'auriculaire de la main la moins abîmée. Limer en donnant de longs coups de lime, en tenant la lime un peu inclinée sous le bord libre pour éviter la formation de barbes. Limer le centre d'abord, ensuite les côtés en allant toujours dans un seul sens. Ne pas décoller l'ongle dans les coins pour éviter les petites rugosités des côtés. La manucure doit s'habituer à travailler avec souplesse, en donnant de longs coups de lime.
- Quelle forme donner à l'ongle? Pour donner une forme aux ongles, la manucure doit tenir compte des éléments suivants :
 - la longueur et la largeur de l'ongle
 - la longueur et l'épaisseur des doigts
 - la forme globale de la main
 - les occupations habituelles de la cliente : sportives, ménagères, paramédicales, etc.

Il est conseillé d'observer la forme des cuticules, car généralement, les ongles ont la même forme. Une des formes les plus souvent repérées est mi-carrée/mi-ovale, soit des ongles au bord libre droit, mais aux coins ovales.

6. Trempage des mains



- Une fois les ongles de la première main formés, on la met à tremper. Le trempage sert à imbiber les cuticules et à les rendre plus perméables à la crème qui sera ensuite appliquée. La manucure a préparé un récipient avec de l'eau tiède et savonneuse. Parfois, avec la permission de la cliente, elle ajoute quelques gouttes d'huile essentielle à l'eau, telles que quelques gouttes de lavande pour un effet plus calmant.
- Lors du trempage, faire tremper l'extrémité des doigts dans le bain de mains. Le trempage sert aussi à imbiber l'extrémité des doigts ainsi que la kératine de l'ongle.
- Quand la seconde main est limée à son tour, la manucure enlève la première main du bain, l'essuie soigneusement avec une petite serviette et met la deuxième main à tremper pendant qu'elle procède au massage et aux soins des cuticules de la première main.

La forme des ongles limés



© Larisa Bozhikova/Photos.com

Les ongles ronds

La forme ronde est suggérée aux femmes qui ne suivent pas nécessairement la mode, mais qui préfèrent avoir des ongles nets et soignés. C'est aussi la meilleure option pour les femmes qui ont des ongles très courts. Puisque les ongles ronds sont à certains endroits plus fragiles, il est préférable d'avoir des ongles de nature plus dure pour opter pour cette forme.

- Limer les ongles du repli latéral vers le milieu de l'ongle. Ne pas limer le dessus du bord libre.
- Vérifier que les deux côtés sont identiques.

Les ongles ovales

Dans les années 1960, la grande mode était aux ongles ovales. Ces ongles sont fragiles et ont tendance à se casser et c'est pour cette raison que ce style n'est plus très populaire de nos jours.

- Limer les ongles en partant du repli latéral vers le milieu de l'ongle, mais, à la différence des ongles ronds, limer une partie du bord libre de l'ongle.
- Limer les ongles jusqu'à ce qu'ils soient bien arrondis en faisant attention à laisser suffisamment de longueur.

Les ongles carrés

La forme carrée est très populaire, particulièrement pour effectuer une **manucure française**. L'ongle est beaucoup moins fragilisé par le limage et a moins tendance à se casser.

- En tenant la lime droite et perpendiculaire au bout de l'ongle, limer le bord libre jusqu'à la longueur désirée.
- Limer les bords de l'ongle en veillant à ce qu'ils soient parfaitement perpendiculaires au bord libre. Limer toujours dans le même sens.

Arrondir légèrement les côtés de l'ongle, puis retourner la lime afin de limer l'intérieur de l'ongle et d'enlever toutes les aspérités.

7. Massage des cuticules



Le massage des cuticules se fait avec un **émollient** (crème ou huile). Il sert à hydrater la cuticule et à activer la circulation sanguine.

- Mettre une petite dose de produit sur chaque cuticule.
- Masser chacune doucement pour faire pénétrer le produit. Avec la même main, passer ensuite au repoussage et au nettoyage des cuticules.

8. Repoussage et coupe des cuticules



- Avec un bâtonnet d'oranger, repousser chaque cuticule à petits coups vers le repli. Insister sur les petites peaux adhérentes de la base de l'ongle mais sans brutalité. Essuyer le bâtonnet, lorsque nécessaire, avec un disque en coton tenu dans l'autre main.
- Poser la lame d'un coupe-cuticules à 45 degrés sur l'ongle. Décoller les cuticules de la plaque unguéale en dessinant des petits cercles. Si nécessaire, couper les cuticules avec un ciseau à cuticules. Il est important de laisser suffisamment de peau pour protéger la matrice.

Remettre la main à tremper dans le bain et procéder aux étapes 6 et 7 avec la deuxième main.

9. Nettoyage des replis et nettoyage du bord libre



Reprendre la première main pendant que la deuxième main trempe une dernière fois et, avec une brosse à ongles humide, enlever les résidus de crème et les particules de poussières qui se trouvent en dessous du bord libre. Essuyer les ongles avec une serviette propre.

Procéder de la même manière avec la deuxième main.

10. Polissage et brossage



- La dernière étape avant d'appliquer le vernis, c'est le polissage. La surface des ongles doit être parfaitement lisse et propre, sans résidus d'huile ou de crème pour que le vernis puisse adhérer correctement. Cette étape sert à uniformiser et à faire briller la surface de l'ongle.
- Une lime polissoir à quatre faces est idéale pour le polissage si la cliente veut un vernis. Pour les ongles dont la surface est recouverte de sillons, commencer par la granulométrie la plus grosse et terminer par la plus fine.

Si la cliente ne veut aucun vernis, opter pour une pâte de polissage ou une peau de chamois qui fera briller l'ongle.



© Ivan Mateev/Photos.com

Annexe C-8 : Application du vernis de base, du vernis de couleur et du vernis de finition

Le vernis à ongles donne à l'ongle un brillant et une coloration qui devraient durer plusieurs jours.

Le vernis à ongles donne à l'ongle un brillant et une coloration qui devraient durer plusieurs jours.

Un bon vernis doit :

- posséder une bonne adhérence;
- avoir une coloration stable à la lumière;
- s'étaler facilement;
- sécher rapidement;
- ne pas être desséchant pour l'ongle;
- être inoffensif et peu allergisant;
- être assez dur pour résister aux frottements;
- être assez souple pour permettre à l'ongle de se plier sans qu'il s'écaille.

Le vernis se compose :

- d'éléments filmogènes qui assurent un film transparent à la surface de l'ongle;
- de résines qui améliorent la brillance et l'adhérence du film;
- de plastifiants qui facilitent l'étalement et rendent le film plus souple;
- de solvants qui déterminent le temps de séchage;
- de diluants qui permettent de réduire le volume du solvant;
- de matières grasses : les solvants et les diluants ont une action desséchante sur l'ongle, on ajoute donc des dérivés de la lanoline;
- de colorants;
- d'un parfum léger.

Étape 1 : Le vernis de base

- Le vernis de base fait briller et protège la surface des ongles. Le choix de la base dépend de la nature des ongles : hydratant pour les ongles secs ou durcissant pour les ongles fragiles.
- Commencer toujours par l'index et finir par le pouce. Essayer d'étaler le vernis en trois coups en commençant au centre de l'ongle et ensuite, en vernissant les deux bords. Laisser sécher la première main et s'occuper de la deuxième main. Certaines clientes ne demanderont pas de vernis de couleur et, dans ce cas, la manucure se termine à cette étape.



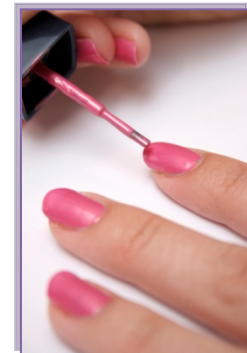
© Mornay van Vuuren/Photos.com

Étape 2 : Le vernis de couleur

- Il est conseillé de montrer des échantillons de couleurs à la cliente au début de la manucure pour lui donner le temps d'y penser. Une fois la couleur choisie, s'assurer que le vernis de base est sec avant d'appliquer la couleur.
- Pour commencer, tremper le pinceau dans le flacon en veillant à ne pas trop le charger. L'une des difficultés que présente l'application d'un vernis de couleur, c'est le dosage de la bonne quantité de produit sur le pinceau. S'il ne reste plus de vernis pour terminer l'ongle, le vernis déjà appliqué séchera et des stries se formeront. Par contre, si on met trop de vernis sur le pinceau, le vernis risque de couler et s'incruster dans les replis de l'ongle.
- Tout comme pour le vernis de base, essayer d'appliquer une première couche en trois coups de pinceau. Commencer en serrant, avec le pouce et l'index, l'extrémité du doigt de façon à bien dégager l'ongle. Tenir le pinceau droit et légèrement incliné. Appliquer un premier coup au centre de l'ongle, puis sur chaque côté. Il est suggéré de laisser une très fine bordure sans vernis sur le contour de l'ongle. Si on se trompe et que l'on dépasse la plaque unguéale, il faut enlever le vernis avec un stylo correcteur ou un coton-tige trempé dans du dissolvant. En attendant que les ongles de la première main sèchent, appliquer le vernis sur les ongles de la deuxième main. Attendre que la première couche soit entièrement sèche avant d'appliquer la deuxième couche de couleur. Deux couches de vernis sont recommandées pour une finition plus uniforme et solide.



© Natalia Yaumenenka/Photos.com



© Vladimir Mucibabic/Photos.com

Étape 3 : Le vernis de finition

- Une fois que le vernis de couleur est complètement sec et que l'on est satisfait des résultats, appliquer un vernis de finition pour ajouter une brillance, une meilleure tenue et une couche protectrice.
- Utiliser la même technique que celle qui a servi à appliquer le vernis de couleur.
- Il est possible aussi d'utiliser un vernis accélérateur de séchage à la fin d'une session pour diminuer le temps de séchage du vernis. Il est recommandé tout simplement de patienter pendant que le vernis sèche. En attendant, la manucure peut offrir quelques conseils à la cliente.



© Maria Gerasimenko/Photos.com

Annexe D-1 : Grille des compétences de base

Nom de l'élève : _____

Pondération Critère	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
Communication					
<ul style="list-style-type: none"> L'élève utilise le vocabulaire approprié. L'élève s'exprime clairement et avec confiance. Le langage corporel et les expressions faciales de l'élève, qui sont appropriés et respectueux, signifient que l'élève s'intéresse vraiment à son sujet. 	L'élève communique toujours de façon claire et avec confiance. Son langage corporel reflète son intérêt et son enthousiasme.	L'élève utilise souvent le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire et confiante. Son langage corporel et ses expressions faciales reflètent généralement son intérêt et son enthousiasme.	L'élève utilise quelquefois le vocabulaire approprié et s'exprime de façon claire, mais peu confiante. Son langage corporel et ses expressions faciales sont neutres.	L'élève utilise rarement le vocabulaire approprié, et il marmonne ou ne se fait pas comprendre clairement. Son langage corporel et ses expressions faciales expriment un manque d'intérêt et d'enthousiasme.	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.
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 preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Utilisation des nombres					
<ul style="list-style-type: none"> L'élève connaît 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 preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.
Résolution de problème					
<ul style="list-style-type: none"> L'élève fait preuve d'initiative pour trouver des ressources et des solutions. 	L'élève peut toujours trouver différentes solutions à des problèmes grâce à son 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 preuves du rendement de l'élève en fonction des exigences de la tâche d'évaluation.

Pondération Critère	Excellent	Très bien	Satisfaisant	Limité*	Insuffisant*
Compétences personnelles					
<ul style="list-style-type: none"> L'élève agit de façon responsable. L'élève démontre une attitude et un comportement positifs. L'élève veut bien apprendre de nouvelles choses de nouvelles façons. L'élève sait s'adapter et être flexible relativement à toute situation qui émerge. L'élève 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"> L'élève travaille bien avec les autres. L'élève 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 lors des activités de groupe.	L'élève démontre habituellement des habiletés de travail d'équipe efficaces, mais a occasionnellement besoin d'aide ou de conseils.	L'élève démontre rarement des habiletés de travail d'équipe efficaces 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"> L'élève participe aux tâches et aux projets. 	L'élève participe toujours aux tâches et projets requis et effectue tous les travaux.	L'élève participe souvent aux tâches et projets requis et effectue la plupart des travaux.	L'élève participe habituellement aux tâches et projets requis et effectue quelques travaux.	L'élève participe rarement aux tâches et projets requis et effectue peu de travaux.	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 D-2 : Grilles d'évaluation

Préparation du poste de travail	Fait	Pas fait
A vérifié que tout le matériel est là et à portée de la main		
A vérifié que tout le matériel a été désinfecté selon les règles d'hygiène et de sécurité		
Commentaires :		

Accueil et installation du client	Fait	Pas fait
A accueilli le client de façon chaleureuse et professionnelle		
A installé le client confortablement et de façon sécuritaire		
S'est assuré que tous les bijoux ont été retirés et bien rangés		
A respecté les règles d'hygiène et de sécurité		
A démaquillé les ongles selon la méthode démontrée		
Commentaires :		

Examen des mains et des ongles	Fait	Pas fait
A relevé toutes les informations pertinentes et les a notées sur une fiche de renseignements personnels concernant le client		
A examiné les ongles et les mains en notant toutes les anomalies ou éléments importants pour de bons soins		
A fait une évaluation juste des mains et des ongles du client		
A fait des recommandations au client		
A témoigné une attitude professionnelle et calme envers le client		
A respecté les règles d'hygiène et de sécurité		
Commentaires :		

Réalisation des techniques de manucure	Fait	Pas fait
S'est lavé les mains devant le client		
A suivi le bon ordre des soins (coupe des ongles, trempage, massage des cuticules, repousse des cuticules, nettoyage des replis, coupe des envies et nettoyage du bord libre des ongles des deux mains, polissage et brossage, application du vernis)		
A sélectionné les produits appropriés		
A appliqué les techniques apprises dans le cours et appropriées à chaque étape		
A témoigné une attitude professionnelle et calme envers le client		
A respecté les règles d'hygiène et de sécurité		
Commentaires :		

Nettoyage et rangement	Fait	Pas fait
A désinfecté et stérilisé tout le matériel et tous les accessoires selon les règles d'hygiène présentées dans le cours		
A remplacé tout le matériel et les produits à leur place		
Commentaires :		

Annexe D-3 : Évaluation des compétences personnelles

Nom de l'élève :	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
Démontrer des connaissances fondamentales			
L'élève communique bien avec ses pairs.			
L'élève s'intéresse au sujet du cours.			
L'élève fait preuve de pensée critique et résout des problèmes.			
Démontrer des compétences personnelles			
L'élève a toujours une attitude et un comportement positifs.			
L'élève est responsable.			
L'élève sait s'adapter.			
L'élève apprend de façon continue.			
L'élève travaille de manière sécuritaire.			
Démontrer son esprit d'équipe			
L'élève travaille efficacement avec les autres.			
L'élève participe aux projets et travaux avec enthousiasme.			
Commentaires :			

Annexe D-4 : Grille d'évaluation des habitudes de travail

Nom de l'élève : _____ Date : _____

Cours :	Enseignant :			
Niveau de performance				
4 = 80 – 100		3 = 66 – 79		2 = 50 – 65
1 = inférieure à 50				
Présence ___ retards ___ absences		Devoirs ___ tous complétés ___ devoirs qui manquent		
Habitudes de travail				
Critères	4 Toujours	3 Souvent	2 Quelquefois	1 Rarement
• affiche une attitude positive envers l'apprentissage				
• utilise son temps en classe de façon appropriée				
• travaille avec ses pairs de façon appropriée				
• démontre du respect envers les autres				
• contribue aux discussions de classe				
Commentaires de l'enseignant :				

Annexe D-5 : 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 du temps pour consulter les sites suivants :

[ALIS](#) et [Jeunesse Canada](#).

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;
- en répondant aux questions suivantes, écrire un paragraphe qui relie ton répertoire personnel et tes champs d'intérêt à des métiers ou à des professions possibles :
 - 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.