

# benefit

Face aux dangers

Plus de sécurité  
à vélo grâce à la  
réalité virtuelle

Chaque seconde compte

L'essentiel sur  
les défibrillateurs



## Apprentissage en toute sécurité

Comment Bobst Mex SA sensibilise les  
nouveaux apprentis à la sécurité au travail et  
leur apprend à dire STOP en cas de danger.

**«Je participerai de nouveau  
aux Championnats du  
monde de paracyclisme à  
Zurich en septembre 2024.  
Je suis bien dans ma vie.  
Même avec une jambe.»**

Roger Bolliger, 49 ans



Sur le terrain

# Le corps dicte le tempo

«En octobre 2002, une centrifugeuse à lait a explosé dans notre fromagerie. Une pièce projetée en l'air m'a sectionné la jambe droite. À peine sorti du coma après deux jours, je m'étais déjà fixé un objectif: sortir d'ici au plus vite et retrouver une vie «normale».

J'ai pris un TheraBand et tout de suite commencé à m'entraîner dans mon lit d'hôpital. Mais ce n'était pas fini. Ma plaie s'est infectée plusieurs fois et j'ai dû être réopéré. J'ai compris que ce n'était pas moi qui dictais le tempo, mais mon corps.

J'ai toujours poursuivi mon objectif avec ténacité et franchi de petites étapes quotidiennes tout au long du parcours. Cela m'a beaucoup motivé.

En 2004, une année charnière pour moi, j'ai entamé un reclassement en tant qu'employé technico-commercial et découvert le cyclisme. À ma première course de paracyclisme, je suis monté directement sur le podium, puis j'ai intégré l'équipe nationale. Ces 20 dernières années, j'ai participé à 22 championnats du monde et aux Jeux paralympiques de Rio en 2016. J'y ai remporté la 9<sup>e</sup> place, mon record jusqu'à présent.

Cette année, j'aurai 50 ans. J'ai une belle carrière sportive professionnelle, je travaille à 30 % dans une agence de création publicitaire et je participerai de nouveau aux Championnats du monde de paracyclisme à Zurich en septembre 2024. Je suis bien dans ma vie. Même avec une jambe.»

**Roger Bolliger, 49 ans**

## Réinsertion

Après un accident, la Suva offre un accompagnement et un soutien dans le cadre de la réadaptation.

Plus d'informations: [suva.ch/reinsertion](https://suva.ch/reinsertion)



PHOTO: DANIEL BRÜHLMANN





**Gagnez des places  
pour le mondial de  
paracyclisme!**

Nous souhaitons bonne chance à Roger Bolliger pour le contre-la-montre individuel (24.9) et la course sur route (27.9). Nous mettons en jeu cinq fois deux tickets pour cet événement.

**Envoyez-nous un e-mail à l'adresse [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch) avec la mention «Tickets mondial paracyclisme».**



# Là pour vous

## Chères lectrices, chers lecteurs

Non, je ne suis pas le nouveau rédacteur en chef de «benefit»! J'ai l'honneur de présider le Conseil de la Suva, l'organe suprême de l'entreprise, depuis la mi-juin 2024. Et je me réjouis de m'adresser à vous aujourd'hui car, en tant que clients et clientes, vous êtes au cœur de nos activités.

Cela fait plus de 100 ans que la Suva œuvre dans l'intérêt des personnes assurées, contribuant ainsi à la prospérité de la place économique suisse. Notre mandat légal, qui combine prévention, assurance et réadaptation, rend notre entreprise unique.

Vous bénéficiez du fait que la Suva n'a pas de but lucratif: ses excédents vous sont restitués sous la forme de primes plus basses. Au sein du Conseil de la Suva, les représentants des organisations d'employeurs et de travailleurs ainsi que de la Confédération prennent ensemble des décisions stratégiques dans le cadre d'un partenariat social concret. Nous faisons tout cela à la Suva afin d'être là pour vous et pour la population suisse, en rendant le travail et les loisirs plus sûrs.

Afin de continuer à vous proposer des solutions adaptées, notre entreprise ne cesse de se développer. Je vais moi-même y contribuer en tant que président du Conseil de la Suva.

Je vous souhaite une excellente lecture de «benefit».

Prenez soin de vous!

**Andreas Rickenbacher,**  
**président du Conseil de la Suva**

## Impressum

**Éditeur:** Suva, case postale, 6002 Lucerne, suva.ch; benefit@suva.ch  
**Rédacteur en chef:** Stefan Joss; **conception, mise en page et illustrations:** tnt-graphics AG  
**Rédaction:** Jean-Luc Alt, Deborah Burri, Alois Felber, Regula Müller  
**Traductions:** team services linguistiques de la Suva  
**Photos:** Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Daniel Brühlmann, Roland Schmid, Herbert Zimmermann  
**Commandes:** suva.ch/benefit-f; **Changements d'adresse:** Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, 058 411 12 12, service.clientele@suva.ch  
Magazine imprimé en Suisse avec un bilan neutre en CO<sub>2</sub>: myclimate.org

## Nouveau président du Conseil de la Suva

Le 14 juin 2024, le Conseil de la Suva a élu comme nouveau président Andreas Rickenbacher, qui succède ainsi à Gabriele Gendotti. Le Conseil de la Suva est l'organe suprême de l'entreprise. Ses membres sont nommés pour une période de quatre ans.

[suva.ch/conseil-de-la-suva](https://suva.ch/conseil-de-la-suva)



Abonnez-vous  
à «benefit»:  
[suva.ch/benefit-f](https://suva.ch/benefit-f)

Le jardinage en toute sécurité

## Utiliser correctement des échelles et des tronçonneuses

Durant la saison froide, les travaux de jardinage s'accumulent: tailler les arbres et les haies, fendre le bois... Voici quelques conseils pour éviter de vous blesser.

- 1 Sécuriser les échelles**  
De nombreuses personnes se blessent en tombant d'une échelle instable. À partir d'une hauteur de chute de 2 m (distance entre vos pieds et le sol), il est recommandé de se s'assurer contre les chutes comme les pros. Renoncez si possible à utiliser une échelle et travaillez depuis la terre ferme avec une perche à élaguer.
- 2 Prudence avec les tronçonneuses**  
Pour les manier, il faut s'y connaître. Les gros travaux doivent donc être effectués par des horticulteurs ou arboristes professionnels. Si vous voulez vous en charger, nous vous conseillons de suivre un cours.
- 3 Se protéger**  
Des gants, des équipements de protection des yeux et de l'ouïe et un pantalon anti-coupures permettent de prévenir les coupures et les blessures dues à des éclats. Des chaussures fermées et robustes à semelles antidérapantes et des vêtements ajustés contribuent aussi à éviter les accidents.

Plus de conseils:

[suva.ch/jardinage](https://suva.ch/jardinage)



Reversement aux personnes assurées

## La Suva réduit à nouveau ses primes pour 2025

La Suva ayant clos l'exercice 2023 avec un résultat d'exercice positif de 309 millions de francs, elle peut procéder à un nouvel abaissement des primes pour 2025. De plus, le reversement d'excédents de produits des capitaux allégera la facture de la place économique suisse de 730 millions de francs supplémentaires. Les primes moyennes atteignent leur niveau le plus bas depuis l'entrée en vigueur de la loi fédérale sur l'assurance-accidents (LAA) en 1984.

[suva.ch/primes-2025](https://suva.ch/primes-2025)



La Suva reverse les excédents aux assurés.

Reversement d'excédents

**774 mio. CHF**

- dont 730 millions de francs de produits des capitaux
- dont 44 millions de francs de fonds de compensation



Les assurés en bénéficient sous la forme de primes plus basses.

Réduction moyenne des primes

**-3,5% -4,7%**

Assurance contre les accidents professionnels

Assurance contre les accidents non professionnels

Soulevez les charges lourdes en les tenant le plus près possible du corps et en adoptant une posture correcte.



Port de charges

## Porter les charges correctement

Soulever ou porter une charge incorrectement peut engendrer des troubles musculo-squelettiques. Pour les prévenir, adoptez une position stable et sûre et approchez-vous le plus possible de la charge. Soulevez-la en la tenant le plus près possible du corps et en évitant les mouvements brusques: bras tendus, genoux fléchis, dos bien droit, tête redressée et regard vers l'avant.

À titre indicatif, les femmes ne doivent pas porter de charges d'un poids de plus de 15 kg, et les hommes de 25 kg. Portez les charges plus lourdes à deux ou à trois ou divisez-les si possible en plusieurs parties. Utilisez des moyens auxiliaires de transport (diable, plateau de manutention, etc.).

Plus d'informations pour les employeurs:

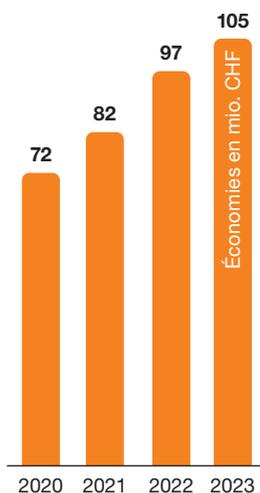
[suva.ch/charges](https://suva.ch/charges)

Automatisation

## Des économies grâce au contrôle des factures

La part des factures traitées automatiquement a dépassé 70 % en 2023 (contre 65 % en 2022). L'amélioration permanente des règles de contrôle automatisé des factures continue à porter ses fruits. En 2023, environ 35 % des plus de 105 millions de francs d'économies réalisées ont été générées automatiquement.

[suva.ch/frais-de-traitement](https://suva.ch/frais-de-traitement)



Phil Portmann,  
responsable  
sécurité, santé,  
environnement  
et services,  
Haco AG,  
Gümligen



mySuva

## Les avantages des services en ligne «Prévention»

Le portail clients mySuva réunit des documents d'aide, des outils pratiques et des listes de contrôle pour faciliter votre travail de prévention. Axés sur les petites entreprises, les services en ligne «Prévention» complètent parfaitement les produits sur le marché ou le SSA-System: [suva.ch/ssa-system](https://suva.ch/ssa-system).

### Quels avantages tirez-vous des services en ligne «Prévention»?

Nous travaillons surtout avec les listes de contrôle pour les audits. Sincèrement, j'étais sceptique au début. Je me disais que rien ne conviendrait vraiment à ma société. Or, sur les 200 listes à peu près, il y en a pour chaque entreprise. L'utilisation des services étant simple et intuitive, une formation n'est pas nécessaire selon moi. Et comme tout est numérique, il n'y a plus besoin d'archives papier.

### Comment le travail de prévention a-t-il changé depuis que vous utilisez les services en ligne?

Le personnel s'est soudain mis à signaler des situations de danger, alors qu'avant, nous enregistrons surtout des accidents. Les services ont simplifié la procédure de déclaration et entraîné ainsi une participation active de tout le personnel.

### Vous recommandez donc les services en ligne «Prévention»?

Oui, sans hésiter: ils m'aident vraiment à développer et à consolider la culture de la sécurité.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Plus de 50 % des entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.  
**Sautez le pas, vous aussi!**

# Premiers



Chez Bobst Mex SA, il y a 200 jeunes en formation, dont Dan, qui effectue son deuxième apprentissage en tant que logisticien.

# pas

## vers un apprentissage en toute sécurité

Ils viennent tout juste d'arriver dans l'entreprise. Curiosité, enthousiasme, manque d'assurance, légère timidité: les nouveaux apprentis et apprenties sont là! Comment bien commencer un apprentissage en toute sécurité? benefit a demandé conseil à deux entreprises.

Texte: Jean-Luc Alt et Stefan Joss; photos: Janosch Abel, Herbert Zimmermann

**B**obst Mex SA fabrique des machines d'emballage et d'étiquetage et emploie environ 6300 personnes dans le monde, dont 1800 en formation.

### «Je me sens en sécurité ici»

Emily en fait partie. Polymécanicienne, elle est exposée tous les jours à certains risques: blessures oculaires ou brûlures cutanées provoquées par des copeaux, cheveux et vêtements happés par les machines... «Mais les personnes formatrices font tout pour nous enseigner les règles de sécurité.»

Au début de l'année, tous ces aspects ont été abordés lors d'un camp, et la jeune fille de 16 ans n'hésite pas à poser des questions en cas de doute. Et cela porte ses fruits: «Je me sens plus en sécurité au travail que sur la route, alors que les risques d'accident sont bien plus élevés ici.»

### «Les règles aident à travailler en toute confiance»

À 20 ans, Dan effectue son deuxième apprentissage en tant que logisticien chez Bobst. Il explique que, chaque jour, l'équipe se réunit pour faire le point sur le nombre et le type d'accidents survenus. «C'est très utile, car cela nous en apprend beaucoup sur la sécurité.»

D'après Dan, respecter les règles permet d'apprendre et de travailler en toute confiance: «Le monde du travail peut nous enseigner des règles de sécurité qui nous sont utiles dans la vie privée, par exemple dans le sport», insiste-t-il.

### «Je n'hésite pas à demander de l'aide»

En deuxième année d'apprentissage d'automaticienne, Fanny, 18 ans, nous raconte un incident qui l'a marquée. Un collègue s'est sectionné l'extrémité d'un doigt: un >



**«Si nous voulons être crédibles auprès des jeunes, nous devons être exemplaires.»**

Milovan Ilic, responsable de la formation professionnelle chez Bobst Mex SA



**«Ce qui m'a aidé, c'est de pouvoir m'entraîner sur une machine ou un outil pendant deux ou trois jours après avoir été formé à son utilisation.»**

Nils, apprenti horticulteur CFC orientation paysagisme en première année

**«Le monde du travail m'a appris des règles de sécurité qui me sont utiles dans ma vie privée.»**

Dan, apprenti logisticien en deuxième année



**«En cas d'erreur, il faut aider les jeunes à en tirer des enseignements. S'emporter contre eux ne sert à rien.»**

Ruben Häfeli, responsable de la formation chez Hodel & Partner AG



**«Je porte systématiquement les équipements de protection appropriés.»**

Fanny, apprentie automaticienne en deuxième année



**«Les apprentis que nous sommes ont régulièrement besoin d'explications.»**

Raul, apprenti horticulteur CFC orientation paysagisme en première année



accident qui s'est révélé bénin, mais qu'elle souhaite éviter à tout prix. «C'est pour cela que je n'hésite pas à demander l'aide de mes formateurs et formatrices en cas de doute.» Fanny est toutefois convaincue que cela ne doit pas empêcher les personnes en formation de réfléchir par elles-mêmes avant d'agir.

#### **Le risque est toujours là**

«Notre ambition est de n'avoir aucun accident», explique Milovan Ilic, responsable de la formation professionnelle chez Bobst. L'entreprise déploie beaucoup d'efforts en ce sens: dès les deux premières semaines, la sécurité au travail est l'un des principaux thèmes abordés avec les nouvelles recrues. «Nous nous y plongeons sans détour.» Dans leur centre de formation, les jeunes peuvent apprendre leur métier sans contrainte de temps ou de productivité. «Comme ils découvrent cet univers, ils sont exposés à un risque plus élevé, ajoute-t-il. La sécurité doit donc faire partie intégrante de la culture d'entreprise.»

#### **Des chiffres préoccupants**

Les statistiques de la Suva le montrent aussi: le risque est deux fois plus élevé pour les personnes en formation que pour le personnel expérimenté. Avec leur expérience limitée, les jeunes ne sont pas encore en mesure de bien évaluer les risques. Chaque année en Suisse, 25 000 apprentis et apprenties sont victimes d'accident au travail. Il est donc d'autant plus important de dire STOP en cas de danger, même si ce n'est pas toujours facile, surtout pour les jeunes.

#### **Un vivier de talents en interne**

Direction Malters. Hodel & Partner AG, entreprise de travaux horticoles, emploie près de 70 personnes, dont neuf en apprentissage. Ruben Häfeli, le responsable

### **10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité**

Avec le carnet de travail gratuit «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité», nous aidons les formateurs et formatrices à sensibiliser la relève aux dangers. La brochure contient la carte STOP détachable visible en couverture de ce magazine.

[suva.ch/10-etapes](https://suva.ch/10-etapes)



Milovan Ilic, formateur chez Bobst SA, cherche à établir un dialogue direct et régulier avec ses poulains.

de la formation, a créé avec son équipe une marque spécifique à l'entreprise pour l'apprentissage, l'Atelier des talents, en misant sur des équipements de protection de qualité, des formations (approfondissement interne sur différents thèmes, cours de sécurité, modules Suva) et la proximité avec les jeunes. «Je leur demande souvent comment ils vont et s'ils se sentent en sécurité dans leur travail.»

Il est fondamental d'aider les jeunes en formation à prendre conscience des enjeux de la sécurité. «Avec eux, il faut être rigoureux dès le début», poursuit le responsable, qui ne souhaite pas attendre qu'un accident serve de leçon à tout le monde.

**«Pas de motocross sans protecteurs d'ouïe»**

Arrivé chez Hodel & Partner AG en août 2023, Adrian pratique aussi le motocross et possède une moto 125 cm<sup>3</sup>. Au début de son apprentissage, il a été surpris de la quantité d'équipements de sécurité requis. «Ces dix derniers mois, j'ai appris >



Moteur à deux ou quatre temps? Le formateur Ruben Häfeli avec son groupe de première année d'apprentissage.

un tas de choses sur la sécurité, raconte-t-il. Aujourd'hui, je porte des lunettes de protection même à la ferme, et je mets toujours des protecteurs d'ouïe pour faire du motocross.» Du moins, la plupart du temps, concède-il en souriant.

«Ruben, notre responsable, se montre proche de nous, affirme Adrian. Il vient nous voir, et pas uniquement quand il y est obligé ou qu'il y a un problème. J'ai une totale confiance en lui.»

#### «Il m'a fallu du courage»

En mars, ils ont transplanté un arbre, raconte Nils, 17 ans, lui aussi en première année d'apprentissage chez Hodel & Partner. Le chef d'équipe a voulu qu'il haubane l'arbre tout seul. «Je ne l'avais encore jamais fait, donc j'ai demandé à être formé, se rappelle-t-il. Il m'a fallu du courage. Mon chef a très bien réagi et a pris un quart d'heure entier pour tout m'expliquer.» Le jeune apprenti a ensuite pu haubaner l'arbre dans les règles de l'art.

Pour lui, il est important de répéter constamment comment agir face aux risques: «C'est comme ça que je sais, par exemple, que je dois impérativement porter un casque avec telle ou telle machine.»

#### «J'ai encore besoin de mes yeux et de mes oreilles»

Raul raconte la première fois qu'il a utilisé une fraiseuse sur la pierre: «Je pouvais à peine la maintenir.» Une sensation de

malaise le gagne alors. «J'ai tout de suite arrêté la fraiseuse et j'ai demandé à mon collègue comment bien m'y prendre. Avec ses conseils, cela a été plus facile: il faut y aller en force et bloquer l'arrière contre le côté de la jambe.»

Pour ce jeune homme de 17 ans, la sécurité est devenue essentielle depuis le début de son apprentissage, et pour cause: «Je ne veux pas perdre l'ouïe ou devenir aveugle d'un œil. J'ai encore besoin des deux», ajoute-t-il en souriant. ●



**«Je regarde autour de moi pour voir qui est à proximité. Ce n'est pas parce que je suis bien protégée que mes collègues le sont aussi.»**

Emily, apprentie polymécanicienne en première année

## Séparer clairement le factuel de l'émotionnel

Lutz Jäncke est chercheur en neurosciences, professeur à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich, auteur et conférencier. Il s'intéresse depuis de nombreuses années aux comportements humains.

#### Pourquoi les formateurs et formatrices jouent-ils un rôle si important pour les jeunes?

Par rapport aux adultes et aux enfants, les jeunes ont beaucoup plus tendance à être fascinés par les autres. Il est donc important que les formateurs trouvent comment établir le contact avec les jeunes pour devenir ce qu'ils cherchent en allant vers l'âge adulte: des modèles de comportement à imiter.

#### Quelles qualités doivent posséder les formateurs?

Ils doivent être eux-mêmes capables d'enthousiasme pour éveiller celui des jeunes, tout en sachant trouver un juste équilibre entre motivation, compréhension et limites à ne pas dépasser. Le plus important, c'est



Lutz Jäncke connaît bien les enjeux en ce qui concerne les jeunes.

qu'ils donnent l'exemple et fassent exactement ce qu'ils attendent des apprentis.

#### Que faire lorsque les jeunes ne respectent pas les règles?

Les formateurs et les formatrices commettent souvent l'erreur de la sanction: ils deviennent agressifs, profèrent des menaces ou réduisent

radicalement l'appréciation ou l'attention qu'ils portent au jeune. Ce n'est pas le bon comportement.

#### Mais quel serait le bon?

Il est évident que la transgression commise doit avoir des conséquences. Mais au niveau émotionnel, les jeunes doivent également ressentir qu'ils demeurent importants et que l'attention qu'on leur porte reste intacte. Celle-ci ne doit pas dépendre du fait que les apprentis commettent ou non des erreurs objectives.

Retrouvez d'autres conseils de Lutz Jäncke à l'adresse

[suva.ch/jeunes](https://suva.ch/jeunes)

# Admissions à l'hôpital

## Être là, ça aide

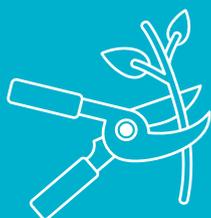
La probabilité que quelqu'un de votre entourage soit actuellement hospitalisé est élevée. L'admission à l'hôpital marque souvent le début d'une période difficile pour les personnes concernées. Suivez nos conseils pour aider les proches: [suva.ch/aider](https://suva.ch/aider)

### Attention, danger!

Top 3 des activités ayant entraîné plus de 30 jours d'hospitalisation:

#### 1<sup>re</sup> place

Moto (31 hospitalisations)



#### 2<sup>e</sup> place

Vélo (19 hospitalisations)

#### 3<sup>e</sup> place

Travaux domestiques et jardinage (15 hospitalisations)

Top 3 des activités ayant entraîné le plus d'admissions à l'hôpital

#### 1<sup>re</sup> place

Vélo (2667 admissions)



#### 2<sup>e</sup> place

Ski (2611 admissions)

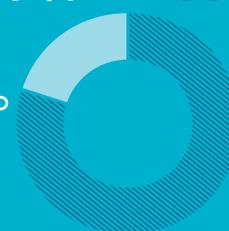
#### 3<sup>e</sup> place

Football (2512 admissions)



Femme  
20 %

Homme  
80 %



23 800

accidents non professionnels

8 000

accidents professionnels

200 maladies professionnelles

150 accidents chez les personnes assurées à titre facultatif

### Régions du corps

Parties du corps touchées ayant entraîné le plus d'admissions à l'hôpital:

Genou 7064

Épaule 5196

Cheville 3027

71%

des personnes hospitalisées ont retrouvé leur entière capacité de travail 150 jours après l'accident.

122 800

Somme de tous les jours d'hospitalisations en 2023



Vélo

# Pédaler en toute sécurité

Manœuvres dangereuses, situations à risque: la pratique du vélo n'est pas un jeu d'enfant. Des lunettes de réalité virtuelle permettent d'en faire l'expérience et incitent à faire preuve d'anticipation sur la route.

Texte: Deborah Burri; illustrations: tnt-graphics



En cette soirée, la circulation est dense à proximité de la gare de Lucerne. Tandis qu'il se rend à un entraînement de volley-ball à vélo en roulant sur la piste cyclable, Nick Amstutz, alors encore étudiant, est heurté par la portière passager d'un véhicule arrêté au feu rouge: «Elle s'est brusquement ouverte juste devant moi. Je n'ai pas eu le temps de freiner. Grâce à ma grande taille, j'ai volé par-dessus et atterri sur la route plutôt que de m'encaster dans la portière. Heureusement, j'avais un casque», précise ce professeur de sport. Bien que cet accident remonte à plusieurs années, il s'en souvient comme si c'était hier. Il s'en est tiré avec de légères contusions au niveau des côtes, mais fait maintenant très attention lorsqu'il pédale à proximité de voitures parkées ou à l'arrêt.

Le nombre de collisions de ce type, appelées accidents d'emportierage, a augmenté ces dernières années. En ville notamment, les cyclistes sont souvent heurtés par des portières de voiture qui



Depuis son accident d'emportierage, le professeur de sport lucernois Nick Amstutz est plus prudent à vélo.

s'ouvrent. Selon une étude suisse menée en collaboration avec le centre d'urgence universitaire de l'Hôpital de l'île de Berne, 561 accidents d'emportierage se sont produits en Suisse entre 2012 et 2021, pour une moyenne annuelle de dix cyclistes grièvement blessés et 46 légère-

ment blessés. Une victime est même décédée en 2014.\*

Par précaution, les cyclistes doivent donc idéalement rester à un mètre de distance latérale des voitures stationnées en parallèle. Cette distance n'a pas été définie au hasard: elle se base sur la zone d'emportierage, qui se réfère à la largeur d'ouverture réelle des portières de voiture, généralement d'environ 75 cm. La distance supplémentaire permet de ne pas heurter la portière en la dépassant.

## Prudence en bifurquant à gauche et dans les giratoires

Bifurquer à gauche et traverser un giratoire constituent des manœuvres très dangereuses pour les cyclistes, qui doivent être particulièrement attentifs et communiquer avec les autres usagers de la route. Avant de bifurquer à gauche, ils doivent jeter un coup d'œil en arrière, faire un signe clair de la main et se placer correctement. Dans les giratoires, ils peuvent et doivent rouler au milieu de la chaussée >

### Bifurquer à gauche

Jetez un coup d'œil en arrière, faites un signe clair de la main et placez-vous correctement pour indiquer où vous vous dirigez. Respectez les priorités et tournez sans couper le virage.

### Giratoires

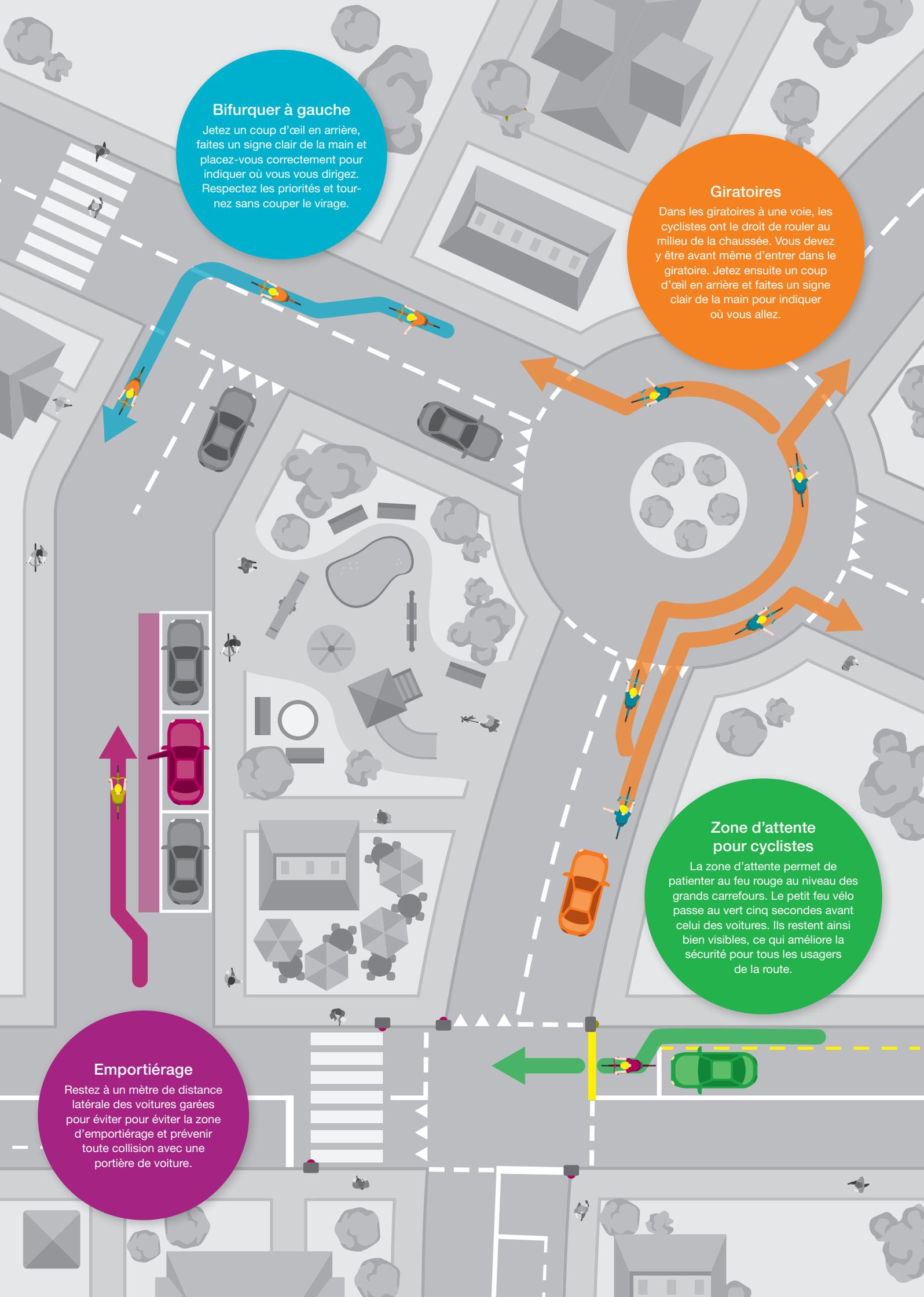
Dans les giratoires à une voie, les cyclistes ont le droit de rouler au milieu de la chaussée. Vous devez y être avant même d'entrer dans le giratoire. Jetez ensuite un coup d'œil en arrière et faites un signe clair de la main pour indiquer où vous allez.

### Zone d'attente pour cyclistes

La zone d'attente permet de patienter au feu rouge au niveau des grands carrefours. Le petit feu vélo passe au vert cinq secondes avant celui des voitures. Ils restent ainsi bien visibles, ce qui améliore la sécurité pour tous les usagers de la route.

### Emportiérage

Restez à un mètre de distance latérale des voitures garées pour éviter pour éviter la zone d'emportiérage et prévenir toute collision avec une portière de voiture.



## Miser sur la visibilité pour plus de sécurité

Les nuits s'allongent et, lorsqu'il fait sombre, le risque d'accident augmente pour tous les usagers de la route. Pour vous assurer d'être bien visible, suivez ces quelques conseils:

- 1 Allumez vos phares
- 2 Portez des vêtements clairs et idéalement réfléchissants (p. ex. un gilet de signalisation)
- 3 Installez des réflecteurs et des clips lumineux sur votre vélo
- 4 Portez un casque lumineux

Plus de conseils sur la visibilité à vélo: [suva.ch/visibilite](https://suva.ch/visibilite)



### 1 seconde

La moitié des accidents survenant la nuit ou dans l'obscurité pourraient être évités si les personnes impliquées se voyaient une seconde plus tôt.

### 25 mètres

La nuit, une personne vêtue d'habits foncés n'est visible qu'à 25 m environ.



### 140 mètres

Une personne qui porte des vêtements réfléchissants est visible jusqu'à 140 m.



afin d'être bien vus par les autres véhicules et de réduire fortement le risque de se faire couper la route ou de se retrouver dans l'angle mort d'une voiture. Là aussi, faire un signe clair de la main suffisamment tôt améliore la sécurité et la communication avec les autres usagers.

### Des dispositifs pour renforcer la sécurité

Dans les grandes villes, de plus en plus de carrefours à plusieurs voies très fréquentés sont dotés d'une zone d'attente pour cyclistes. Située juste devant les feux tricolores, elle améliore la sécurité des cyclistes et des automobilistes. Avec le vert anticipé, un petit feu vélo donne aux cyclistes jusqu'à cinq secondes d'avance sur les véhicules à moteur: les vélos ont ainsi la voie libre et restent dans le champ de vision des automobilistes. Cette solution profite à tous les usagers de la route et prévient les accidents.

### Plus de sécurité à vélo grâce à la réalité virtuelle

Chaque année, quelque 24 000 accidents de vélo sont dus à des manœuvres dangereuses sur les routes suisses. Le fait que plus de 80 % d'entre eux soient causés par les cyclistes eux-mêmes est inquiétant. Depuis son accident, Nick Amstutz affirme être plus prudent et, surtout, conscient du risque d'emportierage. Pour faire l'expérience des dangers liés à la circulation routière, le module de prévention «Plus de sécurité à vélo grâce à la réalité virtuelle» propose quatre vidéos à 360°.

Plusieurs années après son accident, Nick Amstutz a lui aussi testé les lunettes de réalité virtuelle: «Quand on a déjà vécu une telle situation, on est beaucoup plus conscient des dangers. Ces lunettes sont géniales et vraiment réalistes: c'est comme si on y était! J'espère que cela évitera à de nombreux cyclistes d'être victimes d'un accident.» ●

### Module de prévention

### Plus de sécurité à vélo grâce à la réalité virtuelle

Commandez notre module do it yourself destiné aux entreprises. Votre personnel et vous-même ferez l'expérience saisissante, en réalité virtuelle, des dangers de la circulation routière. Vous pouvez aussi visiter le Musée des Transports à Lucerne et l'îlot thématique dédié au vélo, où, équipés de lunettes de réalité virtuelle, vous vous plongerez dans des situations de circulation typiques.

[suva.ch/modulesdeprevention](https://suva.ch/modulesdeprevention)



# Ça Défibrillateur

Même si les entreprises ne sont pas tenues de disposer d'un DAE, elles ont tout intérêt à s'en procurer un: utilisé à temps en cas d'arrêt cardio-circulatoire, il peut sauver des vies.

[suva.ch/defibrillateur](https://suva.ch/defibrillateur)



## Chaque seconde compte

Même une personne apparemment en bonne santé peut être victime d'un arrêt cardio-circulatoire dû à un dysfonctionnement du cœur. Dès lors, chaque seconde compte. Mais l'ambulance peut prendre jusqu'à quinze minutes pour arriver. S'il est utilisé rapidement, un défibrillateur peut sauver des vies: il produit une décharge mesurée et permet de normaliser l'activité cardiaque.

## Facile à utiliser

Un défibrillateur moderne peut être manipulé même sans connaissances médicales. Selon le modèle, il donne des instructions vocales ou graphiques pour le brancher et l'utiliser, il analyse l'activité cardiaque et aide à délivrer la décharge électrique et à réaliser le massage cardiaque.

## Intégration dans le concept d'urgence

Il est important de bien instruire le personnel: en plus de connaître les mesures de premiers secours, il doit savoir qui alerter en cas d'urgence, où trouver les défibrillateurs automatisés externes (DAE) et comment les utiliser. Le concept d'urgence doit également définir les responsabilités pour la maintenance et le contrôle réguliers des appareils.

→ Pour commander des défibrillateurs: [sapro.ch/fr/defibrillateurs](https://sapro.ch/fr/defibrillateurs)



# Ensemble pour plus de sécurité

Thomas Tschopp est directeur et préposé à la sécurité de l'entreprise Rero SA, à Waldenburg. Faute d'être parvenu à améliorer la sécurité au travail seul, il mise aujourd'hui sur son équipe de direction. Retour sur une success story.

Interview: **Stefan Joss**; photo: **Roland Schmid**

## Défis

«Brûlures par caustique, blessures aux mains, aux pieds et aux yeux, chutes... En tant que préposé à la sécurité dans la branche du traitement des métaux, j'ai été confronté à des accidents très divers ces dix dernières années. Nous en avons souvent enregistré plus que la moyenne de la branche. Au sein de la direction, nous nous sommes donc fixé comme objectif de réduire le nombre d'accidents professionnels à un maximum de cinq par an. Pour cela, il a fallu prendre de nouvelles mesures.

### Formation pour les cadres

L'atelier «La sécurité est une tâche de conduite» sensibilise les cadres à l'importance de leur rôle pour une culture de prévention durable. Recherchez «La sécurité est une tâche de conduite» sur [suva.ch/modulesdeprevention](https://suva.ch/modulesdeprevention)

J'allais régulièrement dans les ateliers de production pour m'assurer que les collaborateurs et les collaboratrices portaient des lunettes de protection. Ce que je ne savais pas, c'est qu'ils se prévenaient mutuellement de mon arrivée. À peine avais-je le dos tourné qu'ils enlevaient de nouveau leurs lunettes. Je me sentais donc seul face au problème.»

## Mesures

«Il est fondamental de répartir la responsabilité de la sécurité sur plusieurs épaules. Depuis quatre ans, notre équipe de direction organise avec la Suva des ateliers dédiés à différents aspects de la sécurité au travail. Nous travaillons également sur notre compétence communicative, par exemple pour dire de façon appropriée à une personne d'une autre division qu'elle doit mieux se protéger. Nous proposons des cours de langue à nos collaborateurs étrangers, car tout malentendu représente un risque pour la sécurité. Ce n'est plus moi qui

réalise les enquêtes d'accident, très fastidieuses, mais les supérieurs hiérarchiques directs. Ils effectuent eux-mêmes des audits dans leur service et se servent des résultats pour s'entretenir avec le personnel sur la sécurité, qui est ainsi devenue progressivement une partie intégrante de notre culture d'entreprise.»

## Résultats

«Comme leur nombre diminue depuis 2020, nous avons placé la barre encore plus haut et visons zéro accident professionnel. Nous sommes en voie d'y parvenir cette année. J'observe une évolution dans le comportement du personnel et des cadres: ils portent leurs EPI que je sois là ou non. C'est certainement le fruit des efforts déployés par notre direction depuis plusieurs années en faveur de la sécurité au travail. Nous avons réussi à faire comprendre aux collaborateurs et aux collaboratrices que leur santé nous tient à cœur.» ●

Directeur et préposé à la sécurité de l'entreprise Rero SA, Thomas Tschopp le sait bien: la sécurité au travail requiert un effort collectif.



## Qu'est-ce que la culture de prévention?

Une culture de prévention concrète s'articule en six dimensions liées entre elles, la communication constituant l'élément central (voir figure à droite). Les entreprises doivent investir dans ces champs d'action pour ancrer la sécurité et la santé dans le quotidien professionnel ainsi que dans les loisirs.

**Cet article est consacré à la responsabilité:** les collaborateurs et les collaboratrices assument la responsabilité de leur propre sécurité, mais aussi de celle de leurs collègues. Ils portent les EPI de leur plein gré ou savent dire STOP si la situation le requiert.



Plus d'informations sur les dimensions de la culture de prévention sur [suva.ch/prevention/culture-de-prevention](https://suva.ch/prevention/culture-de-prevention)



Dire STOP en cas de danger

## Pour bien réagir, il faut du courage

S'il n'est pas toujours facile de dire STOP face à un danger, cela peut s'avérer vital, par exemple en cas de non-respect des règles de sécurité ou d'improvisations dangereuses au travail. Le travail ne peut reprendre qu'une fois le danger écarté. Un nouveau module de prévention dédié vous propose d'organiser une discussion de groupe dans l'entreprise sur la base d'une vidéo et d'un guide. L'objectif est d'identifier avec le personnel les obsta-

cles qui l'empêchent de dire STOP et de garder néanmoins toujours ce réflexe dans les situations dangereuses.

### Dire STOP en cas de danger

Module de prévention do it yourself:

[suva.ch/modulesdeprevention](https://suva.ch/modulesdeprevention)

> Rechercher «STOP»

### Détermination des dangers

#### Une méthode systématique pour plus de sécurité

Déterminer les dangers et prendre les mesures de protection appropriées constituent une tâche centrale pour chaque entreprise. Nous avons complètement remanié la publication dédiée. Destinée aux dirigeants, aux dirigeantes et aux personnes préposées à la sécurité des petites entreprises, elle présente de manière claire et concise les cinq principales étapes à suivre.

#### Détermination des dangers et planification des mesures dans les petites entreprises

Feuillet d'information A4:

[suva.ch/66089.f](https://suva.ch/66089.f)

### Des exercices pour un apprentissage en toute sécurité

#### Nouveauté: «Danger Zone»

Le recueil d'exercices «Danger Zone» vise à éviter que l'apprentissage ne devienne une zone de danger. Tout au long de l'apprentissage, les personnes en formation se confrontent activement aux risques au travail et durant les loisirs en effectuant les exercices en toute autonomie, puis en discutent avec leur formateur ou formatrice. Entièrement remanié, le recueil est désormais personnalisable.

#### Apprentissage en toute sécurité: Danger Zone

Module de prévention do it yourself:

[suva.ch/danger-zone](https://suva.ch/danger-zone)

### Ensembles d'appareillage

#### Tableaux électriques contenant de l'amiante

Les ensembles d'appareillage (tableaux électriques) montés avant 1990 peuvent également contenir de l'amiante. Deux nouvelles fiches thématiques expliquent comment procéder. Si vous travaillez sur des ensembles d'appareillage contenant de l'amiante, demandez-vous notamment s'il vaut mieux remplacer certains composants ou remplacer toute l'installation.

#### Travaux sur des ensembles d'appareillage contenant de l'amiante

Principes: [suva.ch/33109.f](https://suva.ch/33109.f)

Changement de compteurs au moyen de vis auto-foreuses:

[suva.ch/33110.f](https://suva.ch/33110.f)



Offre de formation et de formation continue

## Vue d'ensemble des formations et cours

Nous avons complètement remanié les pages web consacrées à notre offre de formation et de formation continue. Cinq pages récapitulent les quatre niveaux de formation pour les personnes préposées à la sécurité ou encore les cours spécialisés et de méthodologie en matière de sécurité au travail et de protection de la santé. Jetez-y un coup d'œil et choisissez votre prochain objectif de formation.

**Cours et didacticiels:**  
des formations pour plus de sécurité  
[suva.ch/formation](https://suva.ch/formation)

## Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne en indiquant le numéro de référence dans le champ de recherche sur [suva.ch](https://suva.ch)

# Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Vous trouverez une liste de toutes les nouvelles publications et des publications remaniées sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles sur [suva.ch/publications](https://suva.ch/publications)

**Les accidents du travail gâchent les loisirs. Dites STOP en cas de danger.**  
Nouvelle affiche A4:  
[suva.ch/55404.f](https://suva.ch/55404.f)

**Déconstruction des joints d'étanchéité contenant des polychlorobiphényles (PCB)**  
Nouvelle fiche d'information A4:  
[suva.ch/33111.f](https://suva.ch/33111.f)

**La chute: le risque d'accident le plus mortel au travail**  
Page web remaniée:  
[suva.ch/chute](https://suva.ch/chute)

**Les grues portent des charges – Elles ne portent aucune responsabilité**  
Page web remaniée:  
[suva.ch/grues](https://suva.ch/grues)

**Utilisation sûre des engins de chantier**  
Page web remaniée:  
[suva.ch/engins-de-chantier](https://suva.ch/engins-de-chantier)

**Concilier travaux forestiers et bois mort**  
Fiche thématique A4:  
[suva.ch/33084.f](https://suva.ch/33084.f)

**Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés**  
Règles de la branche pour les menuisiers  
Brochure A6/5:  
[suva.ch/84043.f](https://suva.ch/84043.f)

**Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés**  
Règles de la branche pour les électriciens  
Brochure A6/5:  
[suva.ch/88254.f](https://suva.ch/88254.f)

**Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés**  
Règles de la branche pour les travaux sur l'enveloppe des édifices  
Brochure A6/5:  
[suva.ch/84047.f](https://suva.ch/84047.f)

## Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu? Participez à notre sondage avant le 25 octobre pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

**Accéder au sondage:**  
[suva.ch/sondage-benefit](https://suva.ch/sondage-benefit)



**1<sup>er</sup> prix:**  
tente de camping

**2<sup>e</sup> prix:**  
lampe Smart Moon



**3<sup>e</sup> prix:**  
appareil de massage de la nuque et des épaules



L'important,  
c'est d'être là.



Nos  
conseils:  
[suva.ch/aider](https://suva.ch/aider)

La vie est plus belle  
tant que tout se passe bien.

**suva**