

benefit

Sur la voie du succès
BLS réduit les
accidents en
repensant sa
culture

Éviter les factures salées
Les points clés
en cas d'accident
à l'étranger



Apprendre des pros

Mélanie Pauli, Iman Beney et Angela Gebert
ont le même objectif: cibler la prévention des
blessures dans le football féminin.

**«Si tu abandonnes
aujourd'hui, tu
ne sauras jamais
si tu en seras
capable demain.»**

Marianne Gysi, 57 ans



Sur le terrain

«Le sport est mon oxygène»

«Le 7 mars 2014, j'étais au mauvais endroit au mauvais moment. Dans la dernière descente de ma toute première randonnée à ski, un bloc de pierre de plusieurs tonnes s'est détaché. Markus, mon mari, m'a vue disparaître sous la neige profonde. Je suis sortie du coma sept semaines plus tard, sans bras droit ni jambe droite.

Auparavant, j'adorais skier, courir et faire du vélo. Maintenant, je pratique assidûment la natation et je fais du tandem avec Markus, lui derrière et moi devant. Lorsque je pédale moins, il s'en aperçoit tout de suite. Mais c'est rarement le cas, car le sport est mon oxygène: il me permet de me sentir vivante.

J'apprécie de pouvoir faire certaines choses moi-même: couper des fleurs, préparer un gâteau, faire des achats ou m'habiller. Markus me dit souvent que je plie mieux le linge à une main que lui à deux.

Bien sûr, tout n'est pas toujours rose. Je souffre parfois d'arthrose à la main qui me reste. Si je ne peux plus m'en servir à l'avenir, ce sera compliqué. Ces jours-là, je me lève tout de même, je m'habille et je continue de vivre ma vie. Car si tu abandonnes aujourd'hui, tu ne sauras jamais si tu en seras capable demain. Voilà onze ans que cet adage me donne de la force.»

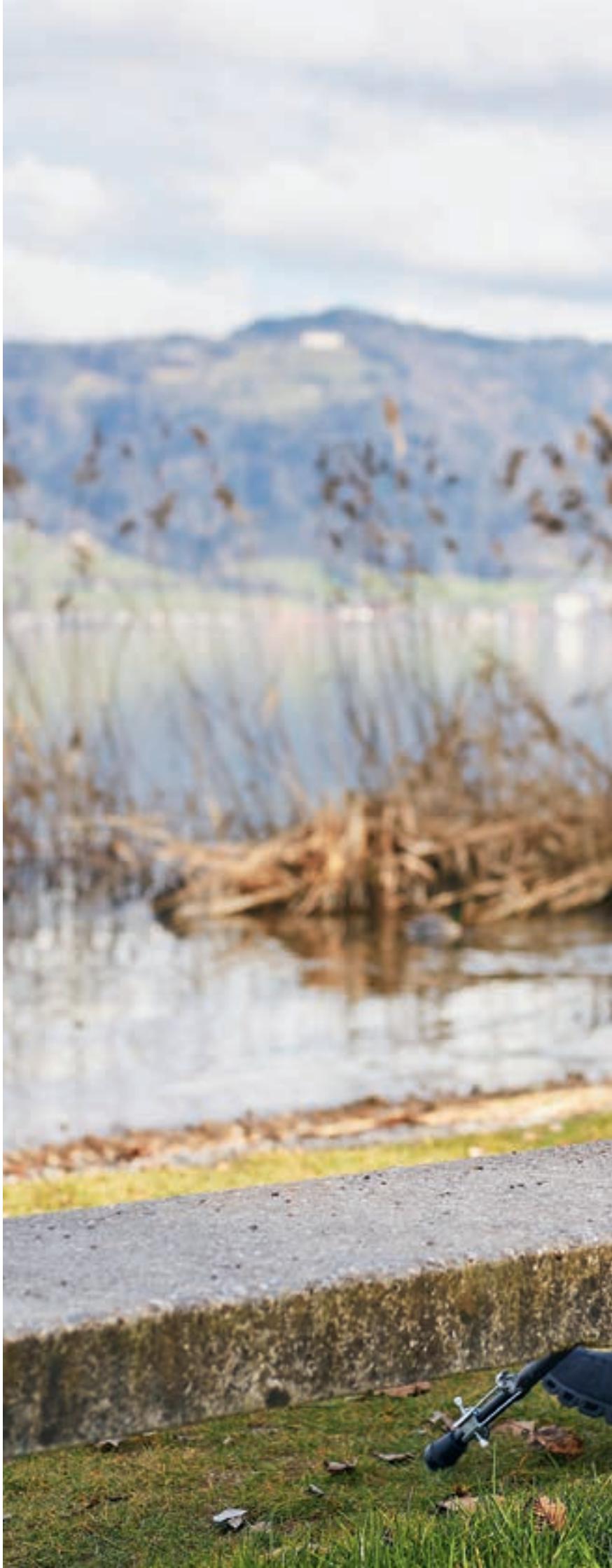
Marianne Gysi, 57 ans

Réinsertion

Après un accident, la Suva offre un accompagnement et un soutien dans le cadre de la réadaptation. Plus d'informations: suva.ch/reinsertion



PHOTO: HERBERT ZIMMERMANN







La prévention, c'est comme se brosser les dents

En juillet, notre pays vibrera au rythme de l'Euro féminin de football. La jeune pépite suisse Iman Beney y participera très certainement. Elle était prête pour la Coupe du monde en 2023, mais s'est blessée juste avant.

Saviez-vous que les femmes étaient plus souvent victimes de ruptures au ligament croisé et de blessures à la tête que les hommes? Une prévention ciblée est donc déterminante, chez les pros comme dans le football amateur. La préparatrice physique Mélanie Pauli l'affirme: «Prévenir les blessures, c'est comme se brosser les dents: on n'attend pas d'avoir mal pour le faire.» Vous en saurez plus en page 6.

Pour prévenir les accidents professionnels, BLS a décidé d'instaurer une nouvelle culture d'entreprise il y a trois ans. Découvrez en page 16 ce qui a changé depuis.

Marianne Gysi nous raconte son histoire impressionnante: elle a été ensevelie sous une masse rocheuse lors de sa toute première randonnée à ski. Grièvement blessée, elle a tout fait pour guérir, comme vous le découvrirez au début de ce numéro.

Nous vous souhaitons un bel été et une excellente lecture!
Si vous vous rendez à l'étranger, lisez nos conseils en page 12.

Stefan Joss

Impressum

Éditeur: Suva, case postale, 6002 Lucerne
suva.ch; benefit@suva.ch

Conception, mise en page et illustrations: tnt-graphics AG

Rédaction: Amire Berisha, Robert Bossart, Deborah Burri, Alois Felber, Daniel Schriber

Traductions: team services linguistiques de la Suva

Photographie: Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo, 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 CO₂:
myclimate.org



Abonnez-vous à
«benefit»:
suva.ch/benefit-f

Conseils de saison

Protection contre le soleil et la chaleur

- 1 Se mettre à l'ombre:** ombragez les lieux de pause et, si possible, les postes de travail exposés.
- 2 Adapter les horaires:** évitez les interventions en extérieur et les travaux pénibles en milieu de journée et en début d'après-midi. Le rayonnement UV est le plus élevé entre 11h et 15h.
- 3 Porter des vêtements appropriés:** optez pour une tenue de travail adaptée couvrant l'ensemble du corps. Cela inclut un couvre-chef avec visière frontale et protège-nuque ainsi que des lunettes de soleil.
- 4 Ne pas oublier la crème solaire:** choisissez-la avec un indice de protection élevé (entre 30 et 50) et utilisez-la dès que possible. Entre 9h et 17h, appliquez-en à plusieurs reprises sur toutes les parties du corps exposées.
- 5 S'hydrater:** buvez suffisamment d'eau ou de thé peu sucré avant et pendant le travail.

suva.ch/soleil



Montage et entretien d'installations solaires en sécurité

Avec l'essor des énergies renouvelables, de plus en plus d'installations solaires sont montées sur les toits. Pour ce type de travaux, une protection contre les chutes est obligatoire. En outre, il existe un risque lié à l'amiante dans les bâtiments construits avant 1990.

Voici comment identifier et réduire ces risques en tant que responsable de la sécurité.

suva.ch/solaire

Avec la multiplication des installations photovoltaïques, le nombre de personnes travaillant sur les toits est en hausse. Nous vous indiquons ce à quoi vous devez veiller.

- 1 Se préparer correctement:** une chute peut occasionner des blessures graves, voire mortelles. Dès la préparation du travail, prévoyez une protection contre les chutes et appliquez systématiquement les mesures de protection éprouvées, tant pour le montage que pour la maintenance.
- 2 Respecter les prescriptions de sécurité:** des mesures de protection dans le cadre du montage et de la maintenance sont obligatoires à partir d'une hauteur de chute de 2 m.
- 3 Utiliser des accès sûrs:** installez des escaliers (p. ex. tour d'escaliers) ou des échelles fixes avec protection dorsale ou antichute mobile.
- 4 Attention à l'amiante:** les toits recouverts de plaques ondulées en fibrociment ne sont souvent pas résistants à la rupture et peuvent renfermer des produits amiantés. Clarifiez la situation avant le début des travaux.



Une lutte efficace contre la fraude à l'assurance

La Suva économise plus de 31 millions de francs

La fraude à l'assurance nuit à tout le monde, y compris aux entreprises honnêtes. La Suva la combat donc avec détermination. Qu'il s'agisse de travail au noir ou d'accidents et factures fictifs, la fraude fausse la concurrence et détériore la confiance dans le système. La Suva contrôle minutieusement tout indice et agit en cas de soupçon. «Quelques cas peuvent provoquer des pertes de plusieurs millions de francs. Nous protégeons les payeurs de primes honnêtes», explique Roger Bolt, res-

ponsable de la lutte contre la fraude à l'assurance. En 2024, la Suva a ainsi pu économiser 31,2 millions de francs, soit 26 600 francs en moyenne par cas. Ces chiffres prouvent la nécessité d'un tel engagement: pour des primes justes, des entreprises pérennes et une place économique suisse forte.

Découvrez ce qu'est la fraude à l'assurance et ce que fait la Suva pour l'endiguer:
suva.ch/fraude





Entrées gratuites: code promotionnel **SI9VKDA**

SwissSkills 2025

Obtenez une entrée gratuite!

Du 17 au 21 septembre 2025, la formation professionnelle suisse sera à l'honneur à BERNEXPO. En tant que sponsor et partenaire de prévention, nous vous invitons à découvrir plus de 150 métiers en direct et à soutenir plus de 1100 jeunes talents en lice pour le titre de champion ou championne suisse dans plus de 90 métiers. Passez nous voir devant la halle 11: nous vous expliquerons l'importance de la sécurité au travail et durant les loisirs.

Obtenez une entrée gratuite (d'une valeur de 15 CHF) grâce au code **SI9VKDA** (jusqu'à épuisement du stock):

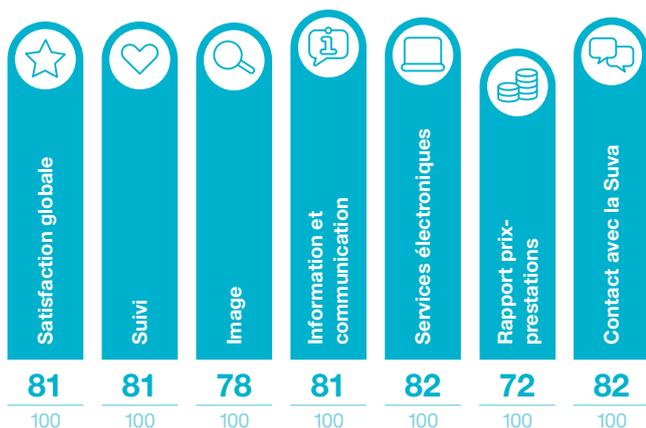
swiss-skills2025.ch/fr/promo

Bonnes notes pour la Suva

Résultats de l'enquête de satisfaction annuelle

Merci du fond du cœur! Vous exprimez de la satisfaction à l'égard de nos prestations. Avec une note globale de 81 points, nos clients et clientes confirment la qualité du service. Découvrez les résultats de l'enquête pour des domaines tels que le rapport prix-prestations, la communication ou le contact avec la Suva:

suva.ch/satisfaction-2024



Ivan Zimmermann, préposé à la sécurité, Perlen Papier AG



mySuva

Signalez les dangers de façon simple et anonyme!

Câbles traînant par terre, escaliers glissants, machines non sécurisées: les dangers sont partout. mySuva permet de les signaler en toute simplicité et de manière anonyme. Ivan Zimmermann, préposé à la sécurité de l'entreprise Perlen Papier AG, explique pourquoi ce service en ligne lui est très utile.

Comment s'est déroulée l'introduction du service en ligne «Situations dangereuses» dans votre entreprise?

Très simplement. J'ai imprimé le dépliant avec le code QR en quelques clics et je l'ai affiché dans l'entreprise. Je n'ai pas tardé à recevoir de premiers signalements. Le personnel interne et externe peut ainsi nous informer très facilement des dangers.

Comment cela fonctionne-t-il concrètement?

Il suffit de scanner le code QR avec son smartphone pour accéder directement à un site Internet, d'y décrire le danger et d'envoyer le tout, éventuellement de manière anonyme. Le signalement est automatiquement saisi dans le portail clients mySuva, ce qui permet de le traiter rapidement.

À quel point l'anonymat est-il important pour votre personnel?

Cette possibilité s'avère très utile, car les collaborateurs et collaboratrices hésitent parfois à parler des problèmes. mySuva permet d'aborder en toute simplicité des sujets délicats.

suva.ch/mysuva

Plus de 70000 entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva. **Sautez le pas, vous aussi!**





Prévention dans le football féminin

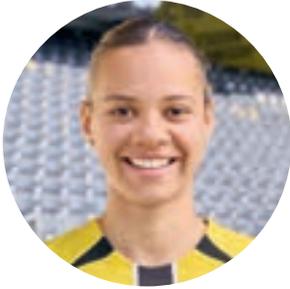
«J'étais prête et en forme. Soudain, tout s'est écroulé»

De nombreuses footballeuses ne sont pas épargnées par les blessures. L'internationale Iman Beney et la préparatrice physique Mélanie Pauli nous expliquent pourquoi une prévention ciblée est importante à tous les niveaux.

Texte: Daniel Schriber; photos: Janosch Abel

Le championnat d'Europe de football féminin, qui débutera le 2 juillet, est bien plus qu'un événement sportif majeur en Suisse. Il s'agit d'une véritable fête du football et d'une tribune pour des joueuses longtemps restées dans l'ombre de leurs homologues masculins. Tout le monde s'y prépare avec entrain, sur le terrain comme en dehors. Il y a de fortes chances qu'Iman Beney (YB) soit alignée lors du match d'ouverture entre la Suisse et la Norvège. À 18 ans, cette joueuse est l'un des plus grands espoirs du football helvétique. Elle sait ce que cela signifie de devoir lutter pour être présente le jour J: elle devait disputer la Coupe du monde à l'été 2023, mais quelques jours avant de s'envoler pour l'Australie, elle a subi une rupture du ligament croisé avant un match test. Ce diagnostic l'a choquée: «Je >

Après une rupture du ligament croisé peu avant la Coupe du monde 2023, Iman Beney (YB) est de retour en pleine forme.



«Parfois, je m'autorise à interrompre un entraînement si je ne me sens pas en pleine forme.»

Iman Beney

n'arrivais pas à y croire», se souvient-elle. Alors âgée de seize ans, elle était non seulement gravement blessée, mais aussi désespérée. «J'étais prête et en forme. Soudain, tout s'est écroulé.»

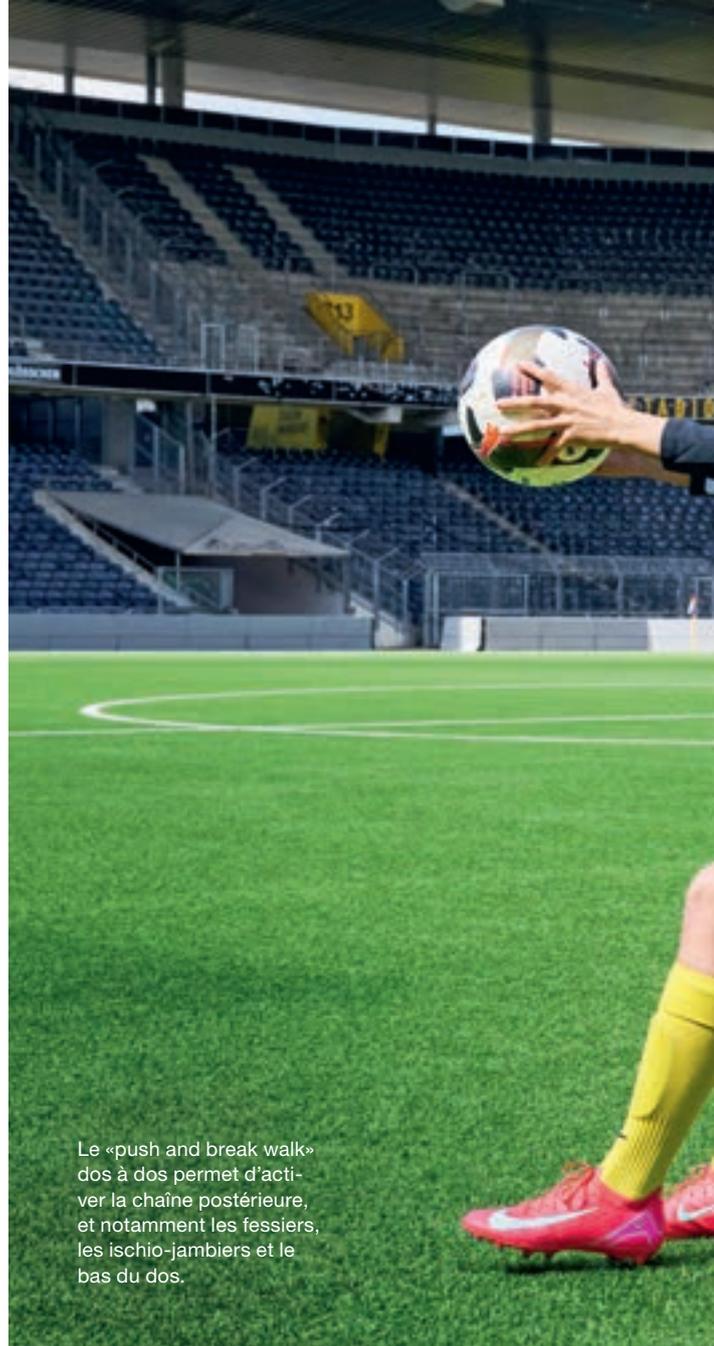
Deux semaines plus tard, elle a été opérée à Bienne. «J'ai ensuite commencé à remonter la pente», nous explique-t-elle au cœur de la zone mixte du stade du Wankdorf. Son père, un ancien gardien de but qui a lui aussi subi une rupture du ligament croisé, lui a offert un bloc-notes dans lequel elle a consigné chaque jour ses progrès. «J'ai appris à comprendre mon corps et à l'écouter.» Aujourd'hui, l'attaquante sait exactement quand elle doit faire une pause ou récupérer. «Parfois, je m'autorise à interrompre un entraînement si je ne me sens pas en pleine forme.»

Plusieurs facteurs combinés

De nombreuses footballeuses connaissent le même sort qu'Iman Beney. Les ruptures du ligament croisé, notamment, touchent bien plus souvent les femmes: le risque serait deux à trois fois plus élevé selon des études, voire huit fois d'après d'autres. Mélanie Pauli, préparatrice physique pour l'Association Suisse de Football (ASF), observe de près les blessures dans le football féminin depuis des années: «Les femmes présentent un risque de blessure plus élevé qui s'explique par des différences d'ordre anatomique, une masse musculaire moins importante, des fluctuations hormonales et des facteurs biomécaniques.» En outre, les filles commencent souvent tardivement à travailler leur condition physique, même si elles jouent très tôt dans des ligues où l'engagement est intense.

De petits exercices très efficaces

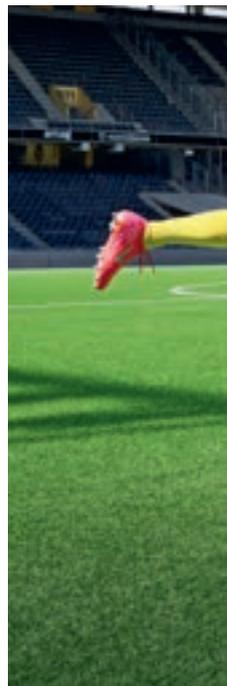
Depuis des années, Mélanie Pauli s'engage en faveur de la prévention à l'entraînement. Son but est d'instaurer une routine et un état d'esprit adéquat au niveau du sport populaire comme de l'équipe nationale, chez les femmes comme chez les hommes. «Prévenir les blessures, c'est comme se brosser les dents, explique-t-elle. On doit le faire régulièrement pour réduire les risques, sans attendre d'avoir mal.» Elle mise sur la réalisation de petits exercices ciblés lors



Le «push and break walk» dos à dos permet d'activer la chaîne postérieure, et notamment les fessiers, les ischio-jambiers et le bas du dos.

des entraînements quotidiens. Cela concerne également le sport populaire, où la plupart des équipes ne s'entraînent que deux à trois fois par semaine. La prévention des blessures se concentre sur les chevilles, les genoux, les hanches et la chaîne postérieure (fessiers, ischio-jambiers et mollets). Bien entraînés, ces muscles contribuent à stabiliser l'articulation du genou et à mieux amortir les chocs liés aux déplacements.

Comme le montrent les photos sur cette page, il existe de nombreux exercices efficaces réalisés depuis longtemps dans l'équipe nationale. Et ce qui fonctionne dans le sport de compétition peut sans problème être adapté au sport populaire. Mélanie Pauli en est convaincue: «Commencer les exercices le plus tôt possible réduit fortement le risque de blessure.» En outre, pour la prévention des blessures dans le football (féminin) comme dans de nombreux domaines, établir une routine le plus tôt possible >





Le soulèvement de terre sur une jambe renforce notamment l'équilibre, les fessiers et les muscles du tronc.

Une prévention ciblée

Quel que soit le niveau auquel on joue, une prévention ciblée commence dès l'échauffement. Les exercices simples élaborés par l'ASF renforcent les genoux et le tronc, améliorent la stabilité et réduisent fortement le risque de blessure. Il s'agit notamment du soulèvement de terre sur une jambe et du «push and break walk» dos à dos.

Vous trouverez plus de détails à ce sujet ainsi que d'autres exercices de prévention à effectuer chaque jour, quels que soient votre âge et votre niveau, sur suva.ch/football-feminin



«Commencer les exercices le plus tôt possible réduit fortement le risque de blessure.»

Mélanie Pauli, préparatrice physique pour l'Association Suisse de Football (ASF)

est très bénéfique. «La prévention doit devenir une évidence et être idéalement introduite dès l'enfance de façon ludique.» Cela implique naturellement un engagement de la part des entraîneurs et entraîneuses. «Elle est abordée depuis longtemps dans le cadre des formations, mais pas toujours mise en œuvre.» Les différences entre les sexes sont encore trop peu connues. «Elles ont pourtant un impact sur le risque de blessure et sur la conception des programmes de prévention.» Selon Mélanie Pauli, le plus important est de comprendre chaque exercice. «Nous intégrons désormais ces connaissances à la formation et au perfectionnement des entraîneurs et entraîneuses.»

L'Euro en ligne de mire

Iman Beney a saisi depuis longtemps l'importance d'une prévention efficace. Après sa rupture du ligament croisé, elle a fait son retour sur les terrains en octobre 2024 et a brillé dès son premier match international. Une nouvelle blessure au ligament l'a légèrement freinée au printemps 2025. En mai, un pénalty décisif transformé par Iman Beney a permis à la section féminine des YB de remporter le championnat national. Aujourd'hui, elle affirme ne plus ressentir de blocage mental et être sereine. Elle se focalise à présent sur l'Euro 2025 et espère qu'un large public pourra la découvrir à cette occasion. «Ce serait un rêve de jouer à domicile», précise-t-elle. L'engouement autour de cet événement constitue selon elle une «chance incroyable» pour le football féminin. Et qui sait, peut-être que dans les gradins se trouvera la prochaine pépite du football féminin helvétique. ●



suva.ch/fairplay-f

En cinq questions, le test personnalité et fair-play révèle votre profil. Êtes-vous un alpha, une personne rusée ou plutôt un leader agressif?

«Les blessures au genou surviennent souvent en l'absence de contacts»

Le Dr Angela Gebert nous explique pourquoi les femmes souffrent plus souvent de graves blessures et quel est le rôle joué par le matériel.

Vous vous êtes intéressée à de nombreuses études dédiées aux blessures dans le football. Quel bilan en avez-vous tiré?

Dans le sport de compétition, les différences entre les femmes et les hommes sont importantes. Les femmes sont deux à trois fois plus souvent victimes d'une rupture du ligament croisé. Les blessures surviennent généralement en l'absence de contacts: lors d'arrêts abrupts, de sauts ou de changements de direction. Les blessures à la tête et les commotions cérébrales sont également fréquentes dans le football féminin.

Pour quelles raisons?

Le risque de blessure est toujours lié à de multiples facteurs. Les femmes ont souvent un bassin plus large, ce qui se répercute sur l'axe des jambes et sur la stabilité des genoux. Le matériel utilisé a lui aussi une influence.

Qu'entendez-vous par là?

Les femmes jouent avec les mêmes ballons que les hommes alors que leurs pieds sont généralement plus petits. Un ballon de taille 4, comme

pour le futsal, conviendrait mieux. Son poids devrait aussi être réduit pour des raisons biomécaniques. De même, les chaussures sont souvent adaptées à la forme du pied masculin.

Les blessures surviennent-elles surtout dans le sport de compétition?

Les blessures sont aussi importantes chez les femmes dans le sport populaire. Mais les données concernant le football amateur sont généralement très lacunaires. La plupart des blessures ne sont pas recensées, contrairement au sport de compétition, où même les traumatismes mineurs sont consignés.

Quels sont vos souhaits pour l'avenir?

Que l'on s'intéresse davantage au football féminin, au corps des femmes et à leurs besoins en matière de prévention. Cette dernière doit faire partie de la formation des entraîneurs et entraîneuses, et pas seulement dans le sport de compétition. Il s'agit du seul moyen de réduire le taux de blessures dans le football féminin.



Titulaire d'un doctorat en sciences du mouvement, **Angela Gebert** a également obtenu un diplôme de maîtresse de sport. Cheffe de recherche à l'institut Lamprecht und Stamm, elle étudie depuis des années la prévention des blessures dans le football amateur.

Nature: attention danger!

Accidents liés aux insectes et aux tiques

Chaque année, insectes et tiques provoquent près de 30 000 accidents. Le risque de piqûre ou de morsure augmente surtout durant la saison estivale.

suva.ch/tiques



53 %

Plus de la moitié des accidents impliquant des insectes sont causés par des abeilles (33 %) ou des guêpes (20 %).

13 890

accidents en moyenne sont provoqués chaque année par des insectes. Deux d'entre eux connaissent une issue fatale, généralement due à une réaction allergique.

9,1

mio. CHF: tel est le coût annuel des accidents liés aux insectes.

Activités

Ces activités sont les plus exposées aux piqûres d'insectes:

29 %

Séjour à la maison et au jardin (grillades, jardinage, etc.)



23 %

Séjour en plein air (randonnée, promenade, etc.)



15 012

accidents en moyenne sont provoqués chaque année par des tiques.

17,6

mio. CHF: tel est le coût annuel des accidents liés aux tiques.

Ces activités sont les plus exposées aux morsures de tiques:

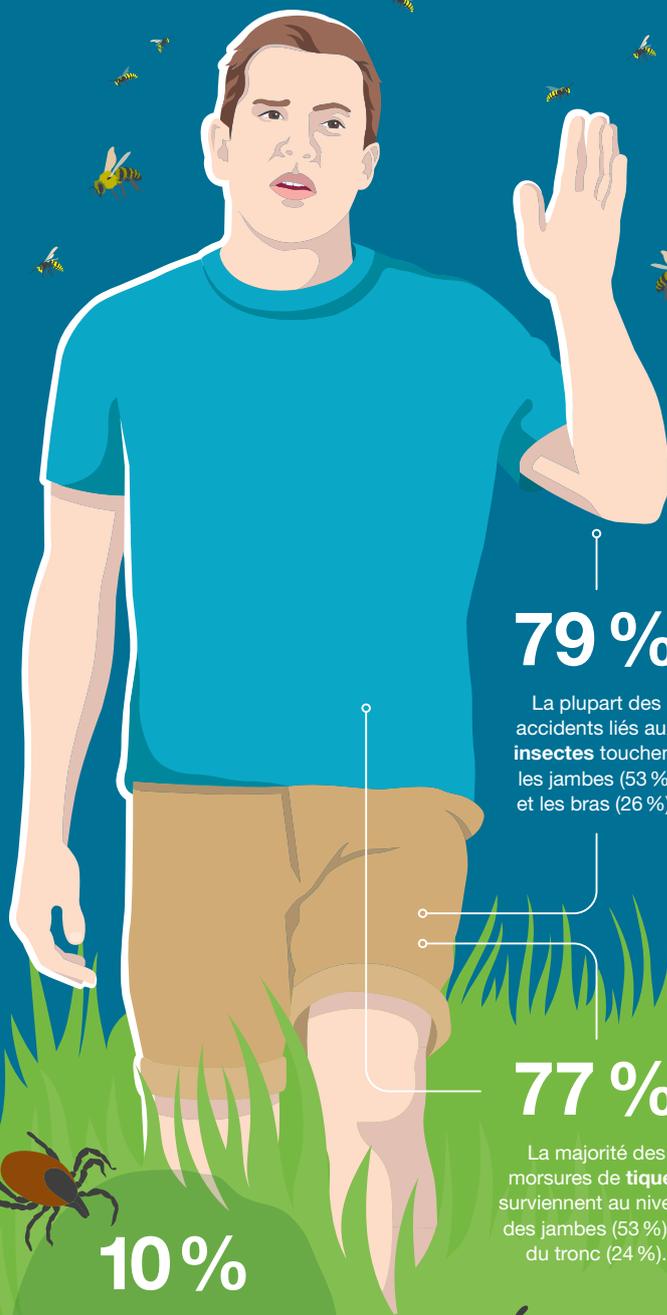
47 %

Séjour en plein air (randonnée, promenade, etc.)



11 %

Sport (VTT, randonnée en montagne, course à pied, etc.)



79 %

La plupart des accidents liés aux insectes touchent les jambes (53 %) et les bras (26 %).

77 %

La majorité des morsures de tiques surviennent au niveau des jambes (53 %) et du tronc (24 %).

10 %

Dans un cas sur dix, une morsure de tique provoque une encéphalite à tiques ou une borréliose.

6

Six rentes d'invalidité par an sont octroyées à la suite d'une encéphalite à tiques.



Accidents à l'étranger

Attention aux mauvaises surprises

L'assurance-accidents vous couvre aussi à l'étranger, mais tous les coûts ne sont pas toujours pris en charge. Vous devez donc tenir compte de certains aspects importants en cas d'accident si vous souhaitez éviter une facture salée.

Texte: Robert Bossart; illustration: tnt-graphics

Si j'avais eu conscience de tout cela, je me serais mieux préparée», explique Ladina. Bien que son prénom et son histoire soient fictifs, ce cas est représentatif de nombreux accidents pouvant survenir au cours de vacances à l'étranger. Lors d'un périple à travers l'Australie, cette femme de bientôt 40 ans a loué un VTT pour une excursion guidée à travers de magnifiques paysages. C'est alors qu'elle a heurté une racine et chuté. Ses blessures étaient si graves qu'il a fallu la transporter en hélicoptère jusqu'à l'hôpital le plus proche, où elle a été opérée en urgence.

Prestations différentes selon les pays

De retour chez elle, mauvaise surprise: elle a reçu la facture des frais de traitement d'un montant de plusieurs milliers de francs qu'elle a dû payer de sa poche. Comment cela a-t-il pu arriver? Tout d'abord, une personne qui travaille plus de huit heures par semaine pour le même employeur ou perçoit des indemnités de chômage en Suisse est en principe assurée

contre les accidents non professionnels. Il y a malgré tout quelques éléments à prendre en compte en cas d'accident à l'étranger si l'on ne veut pas devoir casser sa tirelire. Les prestations prises en charge par l'assureur sont généralement limitées, et il faut savoir que les prestations d'assurance ne sont pas les mêmes dans tous les pays. Dans les États de l'UE et de l'AELE ainsi qu'en Macédoine, en Turquie, en Bosnie-Herzégovine, au Monténégro et en Serbie, les conventions de sécurité sociale signées avec la Suisse s'appliquent. La Suva rembourse donc les coûts selon le tarif social du pays concerné. Les prestations et remboursements dépendent des tarifs du pays de destination, et non pas de ceux en vigueur en Suisse.

Prudence avec les documents écrits

La situation peut donc se compliquer en cas de soins reçus dans une clinique privée, dans une division privée d'un hôpital public ou auprès d'un médecin privé. Étant donné que le décompte s'effectue sur la base du tarif social, les victimes

d'accident doivent régler elles-mêmes les frais facturés en supplément. En général, veillez à informer systématiquement le fournisseur de prestations (hôpital ou médecin) que le tarif social doit être appliqué.

Les hôpitaux demandent souvent un accord écrit à une prise en charge intégrale des coûts. Là aussi, prudence: le mieux est de contacter le service d'assistance de l'assureur. Dans certains pays, la personne accidentée doit impérativement régler en espèces. Il faut, dans ce cas, toujours exiger un décompte correct ainsi qu'une quittance. Les assureurs n'acceptent les justificatifs qu'avec des preuves crédibles.

Soutien par Europ Assistance

Dans le cas de pays avec lesquels aucune convention de sécurité sociale n'a été signée, les traitements ambulatoires et stationnaires sont remboursés jusqu'à concurrence du double du montant qui aurait été occasionné en Suisse. Quant aux frais de dégagement et de sauve- ➤

Conseils pour des vacances sereines



Enregistrer le numéro d'assistance

Notez le numéro d'urgence de votre assurance voyages. Depuis l'étranger, Europ Assistance est à votre service au +41 848 724 144.



Toujours exiger une quittance

Demandez systématiquement une quittance si vous devez régler des prestations médicales en espèces. Sans preuve, il n'est pas garanti que l'assureur accepte de rembourser les frais.



Opter pour la sécurité

L'assurance-accidents rembourse tout au plus le double du tarif appliqué par l'hôpital public suisse le plus coûteux. Une assurance voyages permet d'éviter des frais résiduels élevés.



Rassembler tous les documents

À l'issue du traitement, demandez l'ensemble des factures, rapports et documents médicaux, et conservez-les précieusement. Ils serviront à la fois pour le remboursement et en cas de traitements ultérieurs en Suisse.



Ne rien signer

Avant une opération à l'étranger, il est déconseillé de signer une déclaration de prise en charge intégrale des coûts. Contactez d'abord votre assurance, car le rapatriement en Suisse est parfois la meilleure solution.



Depuis l'étranger, les personnes assurées à la Suva peuvent appeler Europ Assistance:

+41 848 724 144

Quelle couverture d'assurance?

Cette carte illustre la couverture d'assurance dans les différents pays.

- **Suisse:** toute personne qui travaille plus de huit heures par semaine pour le même employeur est obligatoirement assurée contre les accidents.
- **Pays avec convention de sécurité sociale (pays de l'UE et de l'AELE, et Macédoine, Turquie, Bosnie-Herzégovine, Monténégro et Serbie):** le tarif social du pays s'applique et exclusivement s'il s'agit d'un hôpital ou d'un fournisseur de prestations public reconnu.
- **Reste du monde:** au maximum le double du tarif appliqué par l'hôpital public suisse le plus coûteux



Recommandation

Pour tout autre pays que la Suisse (UE et AELE, reste du monde), il est conseillé de souscrire une assurance voyages et vacances privée.

tage, ils sont couverts jusqu'à un cinquième du montant maximum du gain annuel assuré. En cas d'accident dans un pays non rattaché à l'UE ou à l'AELE, il est recommandé de contacter systématiquement Europ Assistance, le partenaire de la Suva. Ce dernier vérifie les factures, examine toutes les possibilités et aide de manière générale à limiter les coûts.

S'informer à l'avance

Pour éviter toute mauvaise surprise après un accident pendant des vacances à l'étranger, il est conseillé de se renseigner au préalable sur la réglementation du pays, de clarifier sa couverture avec son assureur et de connaître la marche à suivre en cas d'urgence. La Suva recommande de conclure également une assurance voyages et vacances qui prendra en charge les éventuels frais supplémentaires. Une chose que Ladina fera très certainement avant son prochain voyage. ●



suva.ch/accidents-etranger

Pour tout savoir sur l'assurance voyages et sur les accidents à l'étranger

Planifiez correctement votre périple pour éviter le pire

Garder l'esprit critique

Qui est l'organisateur du cours de plongée ou d'escalade? Quelles sont les mesures de sécurité prises? Les guides sont-ils fiables et dûment formés? Le secteur du tourisme est un business juteux: il est donc conseillé d'évaluer les prestataires d'un œil critique.

Se méfier des eaux troubles

L'eau nous attire et offre de nombreuses possibilités de profiter de ses vacances, mais ce n'est pas notre élément. Il faut donc respecter les règles usuelles: ne pas nager après un bain de soleil ni avec le ventre plein, ne pas sauter dans des eaux troubles, et ne pas parcourir de longues distances en solo.

Prendre au sérieux les éléments

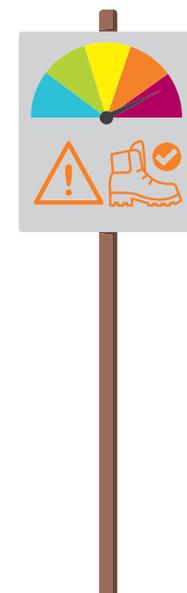
Le soleil n'a pas que des avantages: la chaleur peut être difficile à supporter, et nous sous-estimons souvent la déshydratation. Il faut boire suffisamment, ne pas sortir en milieu de journée, porter un couvre-chef et utiliser de la crème solaire. On peut aussi adopter les habitudes locales, comme la sieste.

La nature n'est pas Disneyland

Bien sûr, il est dommage de devoir rayer le canyoning de son programme, mais la nature ne peut pas être domptée. Il vaut mieux se montrer raisonnable si la météo n'est pas de la partie.

Bien se connaître

En montagne comme à vélo, il est essentiel de ne pas en faire trop, surtout dans des endroits inconnus au climat différent du nôtre.



Ça Bouée

Pour nager dans un lac ou un cours d'eau, il est préférable d'avoir avec soi une bouée ou un Drybag afin d'être bien visible et, en cas de problème, de garder la tête hors de l'eau.

Classique ou gonflable

Outre les bouées classiques, il existe des versions gonflables en plastique. Toutes garantissent une bonne visibilité des nageurs et nageuses et permettent de se reposer brièvement dans l'eau. Ces objets sont en outre faciles à lancer vers une personne en détresse.

Le Drybag, une alternative pratique

Le Drybag est une bonne alternative à la bouée: il s'agit d'un sac de natation étanche en plastique que l'on traîne derrière soi, comme la bouée. Plus petit et plus pratique, il permet en outre de stocker en toute sécurité des effets personnels et de les transporter avec soi.

Prudence dans les cours d'eau

Dans un cours d'eau, on ne doit pas s'attacher à la bouée ou au Drybag, qui peut par exemple s'accrocher à une branche et nous maintenir la tête sous l'eau à cause du courant. Il existe également des bouées dotées d'un mécanisme qui les détache du corps si elles restent coincées.



Commander une
bouée: [sapro.ch/
protection-contre-
la-noyade](https://sapro.ch/protection-contre-la-noyade)



En pratique

Un œil sur la sécurité

Face à un nombre élevé d'accidents, BLS a décidé d'instaurer une nouvelle culture. Un succès exemplaire.

Interview: **Stefan Joss**; photo: **Fabian Hugo**

Défi

«Il y a trois ans, la direction de BLS et son nouveau CEO Daniel Schafer ont envoyé un signal fort en annonçant la réalisation d'une campagne de communication destinée à sensibiliser le personnel, instaurer une culture de la sécurité et réduire le nombre d'accidents professionnels. À l'époque, nous en comptons davantage que la moyenne des entreprises ferroviaires, et le nombre d'accidents non professionnels était lui aussi très élevé. De nombreux collaborateurs et collaboratrices faisaient et continuent de faire régulièrement du sport: ski, VTT, randonnée ou parapente.»

Mesures

«En 2023, nous nous sommes demandé ce qu'impliquait une culture de la sécurité chez BLS. En parallèle, nous avons lancé la campagne de communication Bodyguard afin d'attirer pour la première fois l'attention sur l'importance de la sécurité. Le but était que tout le monde rentre chez soi en bonne santé. Le logo de la campagne illustre un œil symbolisant un garde du corps. Cela n'a toutefois pas suffi à faire baisser dura-

Offres de la Suva pour la prévention durant les loisirs

Prévention personnelle des accidents (avec spécialiste)

Un ou une spécialiste aide votre personnel à identifier son propre risque d'accident au travail et durant les loisirs ainsi qu'à en déduire des objectifs individuels en matière de prévention.

suva.ch/prevention-personnelle-des-accidents

Plus de sécurité à vélo grâce à la réalité virtuelle (do it yourself)

Cet atelier consiste à faire du vélo grâce à un masque de réalité virtuelle et à se confronter de façon saisissante aux dangers potentiels de la route afin d'améliorer sa vigilance.

suva.ch/velo-rv

blement le nombre d'accidents. Pour instaurer une culture de la sécurité, les cadres devaient se comporter de façon exemplaire. Nous avons donc entièrement remanié le cours «La sécurité est une tâche de conduite».



Nous avons remarqué qu'il fallait renforcer le contact direct avec le personnel pour ancrer cette culture dans l'entreprise. Il était donc nécessaire d'aller sur le terrain. Dans le domaine d'activité de l'infrastructure, le responsable des travaux et de l'entretien a analysé les statistiques des accidents. Nous avons élaboré ensemble des solutions susceptibles d'avoir contribué à la forte baisse du nombre d'accidents observée depuis l'été 2024.

En matière de condition physique, nous avons lancé la campagne FIT@BLS et proposé des ateliers axés sur l'exercice physique au poste de travail. Les exercices de relaxation, qui impliquaient aussi l'utilisation de Thera-Band, variaient selon le lieu de travail: atelier, locomotive, train, quais, forêt, bureau, etc. La combinaison des trois aspects s'est avérée payante.»



Simon Läderach, responsable de la sécurité intégrale à l'échelle du groupe, Michaela Steuber, responsable GSE, ainsi que Matthias Grossenbacher et Anja Schmid, experts en personnel et culture (de g. à d.) s'engagent en faveur de la sécurité chez BLS.

Résultats

«À l'été 2024, le nombre d'accidents a fortement baissé. Nous avons bien conscience que nous n'avons pas encore atteint notre objectif, car le développement d'une culture est un processus permanent. Nous nous réjouissons que le cours «La sécurité est une tâche de conduite» rencontre un franc succès. Les cadres apprécient l'approche pratique.

Notre organe dédié à la sécurité, dans lequel tous les domaines de BLS sont représentés, constitue l'une des clés de ce succès. Il nous permet chaque trimestre de nous accorder et de coordonner nos mesures. Les bonnes idées formulées peuvent ainsi être rapidement reprises par le groupe principal et diffusées dans toute l'entreprise. Ainsi, nous gardons ensemble un œil sur la sécurité.» ●



- 1 Réflexion par les cadres**
 «Nous permettons aux cadres de prendre du recul sur leur propre comportement en matière de sécurité: sont-ils attentifs? Quels sujets en lien avec la sécurité abordent-ils avec leurs équipes?»
Simon Läderach
- 2 Participation du personnel**
 «Une culture de la sécurité n'est comprise par le personnel que si celui-ci est impliqué dans le processus, par exemple au moyen de discussions et d'ateliers.»
Anja Schmid
- 3 Mesures en fonction des chiffres-indices**
 «Les mesures fonctionnent lorsqu'elles se fondent sur des chiffres concrets.» Quelle activité (de loisirs) engendre le plus d'accidents? Pouvons-nous agir sur le comportement et/ou sur les circonstances pour prévenir les accidents?»
Michaela Steuber
- 4 Insister sur les thèmes clés**
 «Pour développer la culture, on peut revenir plusieurs fois sur des sujets importants. Il ne s'agit pas de vouloir innover à tout prix.»
Matthias Grossenbacher

Services et publications



Page Internet et supports pédagogiques

N'utilisez des échelles qu'en l'absence d'alternative!

Le recours à des échelles au travail engendre quelque 6000 accidents professionnels par an. Remaniée, notre page Internet vous montre d'autres solutions possibles et comment travailler en toute sécurité avec des échelles. Nous vous proposons aussi une FAQ et une présentation à télécharger en vue de l'instruction de votre personnel.

Sécurité des échelles et des escabeaux

Page Internet: suva.ch/echelles

FAQ: suva.ch/echelles-faq

Présentation destinée à l'instruction: suva.ch/13105.f

Pages Internet

Culture de prévention: les dimensions expliquées simplement

Mettre en œuvre une culture de prévention dans une entreprise ne se limite pas à compléter des listes de contrôle. Il s'agit de s'intéresser aux six dimensions de cette culture. Nous avons consacré une page à chacune d'elles afin de l'expliquer et de donner des conseils pour la mettre en pratique.

Culture de prévention: la clé pour améliorer la sécurité et la réussite

Page Internet:

suva.ch/culture-de-prevention

> Les six dimensions de la culture de prévention

Apprentissage en toute sécurité

Danger Zone: du nouveau pour les personnes en formation

«Danger Zone» est un recueil d'exercices sur les risques au travail et durant les loisirs. Les formateurs et formatrices ont le choix entre deux douzaines d'exercices, dont de nouveaux dédiés aux produits chimiques dangereux et à l'électricité.

Danger Zone: exercices pour un apprentissage en toute sécurité

Module de prévention:

suva.ch/danger-zone

Module de prévention

Protection des yeux en entreprise

Quand votre personnel doit-il porter des lunettes de protection? Lors du module «Protégez vos yeux comme les pros», un spécialiste ou une personne de l'entreprise présente les dangers liés aux copeaux, à la poussière et aux liquides ainsi que les conséquences d'un handicap visuel.

Protégez vos yeux comme les pros

Module de prévention, do it yourself ou avec spécialiste (payant):

suva.ch/modulesdeprevention

> Saisir le terme «yeux»



Module de prévention

Sécurité et santé grâce à un sommeil réparateur

La fatigue entraîne une baisse de performance, une augmentation du nombre d'erreurs et un risque d'accident plus élevé. N'hésitez pas à aborder le sujet du sommeil avec votre personnel. Remanié, notre atelier en deux parties permet de savoir pourquoi un sommeil réparateur est important, d'obtenir des conseils concrets et d'apprendre des techniques pour mieux dormir.

Bien dormir

Module 1: Connaissances de base et conseils; module 2: Techniques favorisant un bon sommeil

Tous deux avec spécialiste (payant):

suva.ch/modulesdeprevention

> Saisir le terme «sommeil»



Règles vitales

Des règles remaniées pour la technique du bâtiment

Dans la technique du bâtiment, le travail est exigeant et varié, et les dangers sont multiples. La branche dispose donc de ses propres règles vitales depuis quelques années. Nous avons récemment actualisé nos publications, notamment les règles relatives à l'utilisation d'échelles et les illustrations.

Dix règles vitales pour les techniciens du bâtiment

Dossier d'instructions A4:

suva.ch/88832.f

Dépliant A6/5:

suva.ch/84073.f



En bref

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Bien dormi? Un sommeil réparateur permet d'être en forme et réduit de moitié le risque d'accident

Nouvelle affiche A4:

suva.ch/55406.f

Mesures de ventilation lors de la recharge d'accumulateurs au plomb

Page Internet avec tableau Excel pour les calculs:

suva.ch/accu-au-plomb

Travailleurs isolés

Guide A4: suva.ch/44094.f

Gaz naturel lors des travaux souterrains

Documentation A4:

suva.ch/66102.f

Protecteurs d'ouïe individuels: pensez à les faire contrôler!

Dépliant A5: suva.ch/88287.f

Zones de (dé)chargement à l'aide de chariots élévateurs et d'appareils de levage

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67123.f

Quiz «Échelles portables»

Formulaire A4 pour le contrôle de la formation:

suva.ch/88291.f

Silos à copeaux de bois

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67007.f



Transport de charges ménageant le corps grâce à une logistique de chantier optimale

Guide pour la mise en œuvre du projet: suva.ch/88332.f

Nouvelle liste de contrôle pour les entreprises exécutantes:

suva.ch/88332-3.f

Ouvertures dans les parois

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67082.f

Cisailles guillotines

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67107.f

Toujours à jour

Nous vous présentons sur cette double page une sélection de contenus publiés sur suva.ch ainsi que d'autres offres pour votre travail de prévention. Vous trouverez ici une liste des publications nouvelles et remaniées:

suva.ch/publications

Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu? Participez à notre sondage avant le 12 septembre 2025 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:

suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix: sac de voyage



2^e prix: cage de football



3^e prix: lampe de bureau

45 000 blessés par an: c'est trop.

Jouez fair-play: pas de risques inutiles.



Gagnez au test
personnalité et fair-play:

