

# benefit

## Décharge électrique

Ce qui fait que les accidents dus à l'électricité sont si dangereux.

## Casque obligatoire

Sur l'aire de la Lonza: à vélo, toujours le casque.

Apprentissage en toute sécurité

Fougueux, mais  
prudents

**«Difficile d’imaginer  
qu’une fine couche  
de neige puisse  
causer autant de  
dégâts.»**

Eric Blanc, patron de Créa-Sol Sàrl à Lausanne



Sur le terrain

## Un petit pas fatal

Lausanne, samedi 9 décembre 2017, 16 heures.

«Difficile d'imaginer qu'une fine couche de neige puisse causer autant de dégâts. En une fraction de seconde, ma tête a tapé le sol. Mais j'ai surtout cru qu'on m'arrachait la jambe!

Aux urgences, étrangement, mes douleurs disparaissaient lorsque ma jambe était en extension. Je suis donc rentré avec une attelle et un arrêt de travail. Début janvier, on m'a enlevé l'attelle. Quelques jours plus tard, ma jambe m'a complètement lâché; je me suis effondré devant la maison. Résultat: six mois d'incapacité de travail, énormément de douleur et de souffrance.

Comme indépendant, j'ai souvent eu peur de perdre ma petite entreprise. Alors, dans ces moments, on est vraiment content d'avoir payé ses primes aux assurances!»

**Eric Blanc, patron de Créa-Sol Sàrl, Lausanne**

---

### Point de vue

«Eric Blanc est patron d'une petite entreprise qui doit faire face à ses engagements, malgré une incapacité de travail. Grâce à une reprise progressive, il a pu se soigner, continuer à démarcher ses clients et reprendre son activité petit à petit.»

**Patrick Bezençon, spécialiste accident, Suva Lausanne**

Les faux pas et les chutes constituent la cause d'accident la plus importante en Suisse. Le nombre d'accidents augmente rapidement durant les mois d'hiver.

→ [suva.ch/trebucher](https://suva.ch/trebucher)





Peter Bünter (à g.), formateur, et Jasmine Fischer, apprentie chez Komax AG, avec Daniel Schriber, rédacteur de benefit.

## Passer à l'âge adulte

Vous souvenez-vous de votre apprentissage ou de votre tout premier emploi? On côtoie soudain des personnes (bien) plus âgées et, au lieu de sortir de cours à 15h, on quitte son poste à 18h. Pendant la pause, les discussions ne tournent plus autour de la dernière vidéo à la mode sur YouTube, mais de sujets totalement étrangers aux jeunes gens. Pas de doute: entrer dans l'âge adulte n'est pas facile. D'où l'importance d'être dès le début aux côtés des jeunes qui commencent à travailler.

Former des apprentis implique certaines responsabilités, notamment parce que les jeunes traversent souvent une phase délicate. Si cela ajoute de la difficulté, c'est aussi d'autant plus intéressant, comme le souligne Lutz Jäncke, chercheur en neurosciences, dans notre article Sous la loupe: «Les formateurs doivent donner l'exemple, car dans la vie, on ne sera jamais autant fasciné par une autre personne que durant l'adolescence.»

**Daniel Schriber, rédacteur**

# Sommaire

## 04 Flash infos

### 06 Apprentissage en toute sécurité

Pourquoi les apprentis présentent-ils un risque d'accident plus élevé? Quelles mesures de prévention les entreprises peuvent-elles prendre?



## 11 Des frais de traitement maîtrisés

### 12 Accidents électriques

Les accidents électriques peuvent causer de graves blessures. Pourquoi l'électricité est-elle si dangereuse? Quelles règles doivent être respectées?



## 15 Ça: détecteur de victimes d'avalanches

### 16 Lonza: à vos casques!

Toute personne qui utilise l'un des 600 vélos fournis par Lonza (ou le sien) pour se déplacer sur le site viégeois de l'entreprise doit porter un casque.



## 18 A votre service

## 19 Concours

## 20 Campagne

## Impressum

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

**Rédacteur en chef par intérim:** Daniel Schriber

**Conception et mise en page:** tnt-graphics AG

**Rédaction:** Nadia Gendre, Alois Felber, Felix Raymann,  
Hansjörg Honegger, Christoph Widmer, Regina Pinna-Marfurt

**Traductions:** team gestion des langues de la Suva

**Photographie:** Tomas Wüthrich, Dominic Steinmann

**Illustration:** tnt-graphics AG

**Commandes et changements d'adresse:**

Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne  
041 419 58 51, service.clientele@suva.ch

Magazine imprimé en Suisse avec bilan neutre en CO<sub>2</sub>:  
myclimate.org



Une Newsletter Suva sur mesure

## Que souhaitez-vous lire?

Cherchez-vous uniquement des informations sur la sécurité au travail et la protection de la santé ou davantage de conseils de prévention pour la sécurité durant les loisirs? Vous pouvez désormais définir le contenu de votre Newsletter Suva pour ne plus manquer le moindre article ou concours susceptible de vous intéresser.

Abonnez-vous à notre Newsletter:

[suva.ch/newsletter-f](http://suva.ch/newsletter-f)

Comptabilité

## Déclarez-vous déjà votre masse salariale en ligne?

Les employeurs doivent déclarer à la Suva les salaires 2018 soumis aux primes avant fin janvier 2019 pour permettre l'établissement de la facture définitive de primes. En transmettant directement votre déclaration depuis une comptabilité salariale certifiée Swissdec, vous vous simplifiez la vie et gagnez même de l'argent, puisque la Suva vous offre 100 fr. sur vos primes pour la première transmission électronique. Disponibles en version conviviale basée sur le cloud, les comptabilités salariales certifiées Swissdec sont proposées à un prix avantageux.

Informations complémentaires:

[suva.ch/programmes-salaires](http://suva.ch/programmes-salaires)



Outil en ligne pour les services des pistes

## Où dénombre-t-on le plus d'accidents?

Dans le cadre de son partenariat avec Remontées Mécaniques Suisses et le Bureau de prévention des accidents bpa, la Suva soutient le projet «SIG neige», dont l'objectif est de cartographier les accidents de sports de neige afin de localiser les pistes les plus dangereuses et de prendre des mesures en conséquence. Destiné aux services des pistes et de sauvetage, l'outil en ligne «SIG neige» leur permet depuis 2015 de réagir aux accidents les plus fréquents. Aujourd'hui, environ un tiers des domaines skiables l'utilisent.

Plus d'informations sur la sécurité en rapport avec les sports de neige: [suva.ch/sports-de-neige](http://suva.ch/sports-de-neige)



Financements et hypothèques

## Pourquoi et à qui la Suva accorde-t-elle des crédits?

Désireuse de placer ses capitaux en grande partie sur le marché suisse, la Suva compte depuis plus de 80 ans parmi les principaux investisseurs institutionnels du pays et propose des crédits aux conditions du marché pour le financement d'immeubles de rapport. Sa longue expérience et sa vaste capacité d'investissement en font un partenaire à toute épreuve.

Pour plus d'informations: [suva.ch/credit](http://suva.ch/credit)



# Zéro

**accident: telle est  
notre vision**

«Vision Zero» repose sur la conviction que tous les accidents professionnels sont évitables. La Suva soutient cette campagne mondiale et s'engage en outre au travers de sa Charte de la sécurité.

**Informations complémentaires:**

**[visionzero.global/fr](http://visionzero.global/fr)  
[charte-securite.ch](http://charte-securite.ch)**

## BONNE QUESTION

**Plutôt du genre  
fonceur ou  
prudent sur  
les pistes?**



Samuli  
Aegerter

La Suva propose à l'adresse [suva.ch/sports-de-neige](http://suva.ch/sports-de-neige) un test amusant pour les amateurs de sports d'hiver. Voici le bilan de Samuli Aegerter, responsable de la campagne sports de neige à la Suva, après réception de 64 000 tests: «Les amateurs de glisse ont une très haute estime de leurs capacités et de leur technique. S'ils font attention aux autres et respectent les règles, leur condition physique est souvent insuffisante et l'effet de groupe induit des comportements plus risqués.»

Vous aussi, faites le test pour les sports de neige afin de bénéficier de 30 % de réduction supplémentaires sur les offres combinées avec forfait 1 ou 2 jours sur [cff.ch/snowrail](http://cff.ch/snowrail). Avec un peu de chance, vous remporterez des vacances à la neige!

[suva.ch/test-sports-de-neige](http://suva.ch/test-sports-de-neige)

**1<sup>er</sup> prix:** 1 semaine de vacances à la neige pour 2 dans les Alpes vaudoises avec demi-pension et forfait de ski

**2<sup>e</sup> prix:** week-end de 3 jours à la neige pour 2 à l'Hôtel Cristallo d'Arosa avec demi-pension et forfait de ski

**3<sup>e</sup> prix:** week-end de 3 jours à la neige pour 2 en Valais avec demi-pension et forfait de ski

**Clôture du concours: 28.2.2019**  
L'offre de Snow'n'Rail est limitée.

# Fougueux, mais prudents

Les apprentis présentent un risque d'accident bien plus élevé que les autres travailleurs. Il est donc important de poser au plus tôt les jalons d'un apprentissage en toute sécurité. Une chose est sûre: les règles et les interdictions ne suffisent pas.

Texte: Daniel Schriber, Nadia Gendre, Regina Pinna-Marfurt; photos: Tomas Wüthrich

## *Jasmine Fischer* (18 ans)

Féru de technique, Jasmine réalise un apprentissage de polymécanicienne chez Komax AG.



**Susanna  
Pifferini (19 ans)**

Susanna est en 2<sup>e</sup> année  
d'apprentissage de  
maçonnerie chez Antonini  
& Ghidossi SA.

**Jolan Neyoud  
(20 ans)**

Jolan est en 4<sup>e</sup> année  
d'apprentissage en  
menuiserie chez Robatel  
Constructions Sàrl.



Lors de chaque championnat international des métiers, où que ce soit dans le monde, la Suisse se retrouve sur le podium. L'année dernière, par exemple, la délégation helvétique a décroché 20 médailles aux Olympiades des Métiers à Abou Dabi. Une preuve de plus, s'il en faut, de l'efficacité de notre système de formation dual. Même constat aux SwissSkills 2018, qui se sont tenus cet automne à Berne.

La Suva ne s'est pas privée de participer à l'événement, et plus de 20 000 visiteurs en ont profité pour tester son nouveau parcours d'expérimentation, qui présentait de manière interactive les dangers liés au travail et aux loisirs. «Le danger fait partie de la vie. Ce qui compte, c'est la façon dont on l'appréhende», précise Paul Looser, en charge de la campagne «Apprentissage en toute sécurité».

#### De l'importance des premiers jours

La collaboration entre formateurs et supérieurs hiérarchiques est un pilier du travail de prévention en entreprise. Il est essentiel de former dès la première heure les apprentis au respect systématique des règles de sécurité propres à leur métier et à leur entreprise, et de leur apprendre à

1/8

Chaque année, un apprenti sur huit est victime d'un accident.



25 000

25 000 accidents professionnels impliquant des apprentis se produisent chaque année en Suisse. Trois connaissent une issue fatale.

dire STOP en cas de danger ou de doute. En effet, les apprentis présentent un risque d'accident bien plus élevé que les autres travailleurs. Chaque année, 25 000 d'entre eux sont victimes d'un accident professionnel. «C'est dès l'apprentissage que l'on doit poser les jalons d'un avenir à l'abri des accidents», affirme Paul Looser, pour qui le rôle du formateur est comparable à celui d'un coach sportif. Et de préciser qu'un bon formateur possède bien plus que de «simples» compétences spécialisées: «Il faut faire preuve de patience, d'endurance et de compréhension.» A cet âge, les jeunes traversent une phase particulière: leur cerveau est en quelque sorte un chantier permanent.

C'est aussi le constat de Lutz Jäncke, célèbre chercheur en neurosciences à l'Institut de psychologie de l'Université de Zurich: «Certaines zones de leur cerveau sont en phase de maturation.» D'où des sentiments très mêlés pouvant engendrer des difficultés à se concentrer, voire une certaine négligence. «Et c'est là que cela devient dangereux.»

#### Une étape décisive

Pour le professeur Jäncke, il y a aussi un côté positif à leur jeune âge: «Dans la vie, on ne sera jamais autant fasciné par une autre personne que durant l'adolescence. Pour être un bon formateur, il faut com- >



C'est un vrai lien de confiance qui unit:

Susanna Pifferini et son formateur, Vittorio Ruperto.



Un duo bien rodé: Jolan Neyoud (à g.) et Dominique Robatel, son formateur.



Susanna Pifferini (deuxième année d'apprentissage)

## «Je demande de l'aide autant de fois que nécessaire»

Dans le flot de nouveautés qui submerge les apprentis, identifier les risques n'est pas toujours chose aisée. D'où l'importance, pour le formateur, d'adopter une attitude exemplaire et d'expliquer l'utilité des règles de sécurité. Vittorio Ruperto, chef de chantier chez Antonini & Ghidossi SA (Bellinzona) et formateur de Susanna Pifferini, en est convaincu. A 19 ans, celle-ci est en deuxième année d'apprentissage en maçonnerie. Vittorio Ruperto en a conscience: «L'apprentissage constitue un défi pour toutes les personnes impliquées», surtout sur un chantier. Il est donc essentiel d'éveiller chez ses apprentis une passion, non seulement pour les tâches concrètes du métier, mais aussi pour tout ce qu'il y a autour. Il faut, par exemple, observer dès le début les prescriptions de sécurité. Car plus les apprentis sont sensibilisés aux dangers, plus le risque d'accident baisse. L'es-

prit d'équipe est aussi de mise afin de faciliter la communication dans l'entreprise. «Peu expérimentés, les apprentis se sentent plus facilement stressés ou dépassés.» Vittorio Ruperto sait qu'il est souvent difficile pour eux de demander de l'aide à leur formateur. «Cela exige du courage et une relation de confiance.» Susanna Pifferini partage cet avis: «Si j'ai un doute ou du mal à faire quelque chose seule, je demande de l'aide. Je n'hésite pas à le faire, car il y a une bonne ambiance dans l'entreprise.»

**«Peu expérimentés, les apprentis se sentent plus facilement stressés.»**

Vittorio Ruperto, chef de chantier et formateur



Jolan Neyoud (quatrième année d'apprentissage)

## «Responsabiliser pas à pas»

Jolan Neyoud, 20 ans, bricole depuis qu'il est petit. Il adore le bois. C'est donc assez naturellement qu'il s'est tourné vers un apprentissage de charpentier. En quatrième année de formation chez Robatel Constructions Sàrl à Bossonnens FR, le jeune homme est tout fier car son patron lui a récemment donné la responsabilité d'un chantier.

«Au début, ma plus grande peur était de me couper avec la tronçonneuse. Mon patron m'a montré comment l'utiliser correctement. D'abord sur de petites pièces avec peu de tension comme des contre-lattes, puis sur de plus grosses structures

comme le lamellé-collé. Il y a différentes techniques de coupe. J'ai vraiment beaucoup de chance d'être formé à tous les travaux liés à mon métier.» A l'atelier ou sur les toits, Jolan ne s'est jamais senti en danger, même s'il lui est arrivé une fois de dire STOP parce qu'il se sentait moins sûr. Son patron, Dominique Robatel, maître charpentier et maître d'apprentissage, connaît l'importance de la sécurité et des règles vitales. «Avant chaque chantier, on analyse, étape par étape, tous les risques possibles et les mesures à prendre. Un charpentier avisé en vaut deux !»



**La technique,  
une passion:**  
Jasmine Fischer et  
Peter Bünter, son  
formateur.

prendre et enthousiasmer ses apprentis.». Il ajoute que pour y parvenir, il est indispensable de convaincre les jeunes. Les règles et interdictions sont certes nécessaires, mais insuffisantes. Le bilan du scientifique est clair: «Les formateurs doivent être des exemples à suivre, et ce, à tous points de vue.» Ainsi, un apprenti ne portera son casque de protection que si son formateur et les autres collaborateurs le font, et si on lui explique clairement pourquoi c'est important.

Les formateurs sont des partenaires clés de la Suva. Ils contribuent à ce que les mesures préconisées soient appliquées – non seulement dans l'entreprise, mais aussi en dehors. «La sensibilisation à la sécurité ne s'arrête pas une fois la journée de travail terminée», souligne Paul Looser. C'est justement pour cela que le parcours d'expérimentation de la Suva porte sur des aspects à la fois professionnels et privés. Et de préciser: «Les jeunes ont leurs travers et leurs défauts, et les échecs font partie du quotidien. Mais si l'on parvient à leur inculquer de bonnes bases, chacun en sort gagnant.» ●

Jasmine Fischer (troisième année d'apprentissage)

## «Je préférerais les voitures télécommandées»

Sise à Dierikon, la société Komax AG fournit à des clients du monde entier des machines et installations de tous degrés d'automatisation et de personnalisation. Ce qui n'est pas pour déplaire à Jasmine Fischer, future polymécanicienne. Tout juste âgée de 18 ans, elle a toujours été fascinée par la technique: «Quand j'étais petite, ce n'est pas aux poupées que je jouais avec mes sœurs, mais aux voitures télécommandées.» Non seulement elle aimait jouer avec des moteurs, mais elle était aussi curieuse d'en comprendre le fonctionnement; elle s'est donc lancée dans une formation de polymécanicienne. Ce sont surtout les machines CNC qu'elle trouve «géniales». La sécurité au travail est certes moins palpitante, mais tout

aussi importante. Ainsi, Jasmine s'attache systématiquement les cheveux pour éviter qu'ils ne soient entraînés par une machine. «La sécurité est notre priorité», précise Peter Bünter, son formateur. Mais Komax ne se contente pas d'injonctions et d'interdictions: «Nous expliquons toujours pourquoi nous faisons ou exigeons telle ou telle chose.» Depuis 30 ans qu'il travaille dans l'entreprise, Peter Bünter a vu passer de nombreux apprentis. «Les jeunes d'aujourd'hui ne sont ni plus bêtes, ni plus talentueux qu'avant: ils sont juste différents.» Il se comporte toujours de la même manière avec eux. Compétence, patience, empathie et attitude exemplaire sont pour lui les ingrédients nécessaires à un apprentissage réussi.



Pour plus d'informations sur notre campagne «Apprentissage en toute sécurité»: [suva.ch/apprentis](https://suva.ch/apprentis)

«Safety Flash»: 10 min bien investies! [suva.ch/safety-flash-f](https://suva.ch/safety-flash-f)

Le formateur: personne de confiance et figure-clé: vidéo sur [suva.ch/formateur](https://suva.ch/formateur)

# Des frais de traitement maîtrisés

Les coûts des traitements médicaux ne cessent de croître. Par sa gestion des frais de traitement, la Suva veille à endiguer le flot de factures. [suva.ch/frais-de-traitement](http://suva.ch/frais-de-traitement)

## Refusé

La Suva retourne aux hôpitaux plus de **15% des factures** de traitements stationnaires parce qu'elles comportent des prestations que l'assurance-accidents ne prend pas en charge.

40%



40% environ des frais de traitement payés par la Suva sont liés à des soins stationnaires.

## Spécialistes

Environ **90 spécialistes** frais de traitement de la Suva contrôlent minutieusement les factures des fournisseurs de prestations dans tout le pays.

## Soutien

Les spécialistes frais de traitement des agences de la Suva bénéficient du soutien de **trois codeurs médicaux** qui disposent d'une formation paramédicale et d'une longue expérience en matière de codification dans les hôpitaux.

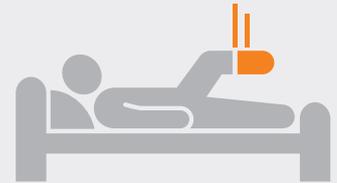


240 360

factures

En 2017, il en a résulté le rejet de 240 360 factures, ce qui a permis d'économiser 5% des frais de traitement.

Un accident particulièrement grave peut engendrer plus de **1 million de francs** de frais de traitement.



3,65

En 2017, la Suva a réglé près de **2,2 millions** de factures, soit **3,65 factures** par cas.

La Suva paie chaque année **près de 1,2 milliard de francs** de prestations médicales et thérapeutiques.

## Coûts

En moyenne, une **fracture du coude** consécutive à une glissade occasionnelle coûte **20 000 francs** de frais de traitement.

# Sous tension

Invisible et inodore, l'électricité présente des risques difficilement perceptibles; c'est ce qui la rend si dangereuse. Quelles sont les conséquences d'une décharge électrique et comment prévenir ce type d'accidents?

Texte: Jörg Rothweiler; infographie: tnt-graphics

Que ce soit au sein d'entreprises d'électricité, d'installation électrique ou de contrôle électrique, en tant qu'électriciens d'exploitation dans l'industrie et les arts et métiers ou comme formateurs dans une école ou une entreprise, quelque 100 000 salariés à plein temps travaillent à proximité d'installations électriques en Suisse. Comme chacun sait, l'électricité est très dangereuse car invisible, silencieuse et inodore. Quand on la sent, il est souvent trop tard.

Lors d'un accident électrique, le risque de perdre la vie est 50 fois plus élevé que pour les autres accidents. Et pourtant, il n'est pas rare que les «5 + 5 règles vitales» en la matière soient observées à contrecœur, voire ignorées, notamment en présence de basse

tension. Les conséquences peuvent être fatales: chaque année, environ 500 accidents électriques sont signalés à l'Inspection fédérale des installations à courant fort (ESTI). Près de 99 % sont des accidents professionnels et surviennent neuf fois sur dix avec une basse tension, que l'on croit sans danger. Entre 2007 et 2016, ces accidents ont causé des blessures graves à 450 personnes et coûté la vie à 18 autres, dont 14 alors que la tension était basse!

## Quand l'électricité devient-elle dangereuse?

La gravité des blessures (voir graphique) dépend de l'intensité et de la durée d'exposition. L'intensité est fonction de la tension et de la résistance de transition, qui dépend de la surface de contact (vêtements, >

## Que faire en cas d'accident électrique?

- 1 Se protéger, car il se peut que la victime soit sous tension.
- 2 En cas de basse tension (selon ce qui est le plus rapide et le plus sûr): éloigner la victime du circuit électrique à l'aide d'un objet non conducteur (balai, latte de bois, etc.), la sortir de la zone dangereuse ou interrompre le passage du courant (débrancher la prise ou retirer le fusible).
- 3 En cas de haute tension: se tenir à l'écart et appeler une ambulance. Tant que l'électricité circule, il peut être mortel de s'en approcher!
- 4 S'il y a perte de conscience, vertiges, douleurs dans la poitrine ou palpitations: appeler une ambulance.
- 5 Contrôler la respiration et le pouls. En cas d'arrêt cardiaque ou respiratoire, effectuer du bouche-à-bouche et des massages cardiaques immédiatement et jusqu'à l'arrivée de l'ambulance.
- 6 En l'absence de tels symptômes: soigner les éventuelles brûlures et amener la victime à l'hôpital.
- 7 En cas de blessures consécutives (p. ex. fractures ou contusions): prendre des mesures et consulter un médecin.

## Conséquences selon l'intensité

- Jusqu'à 1 milliampère (mA):** seuil de perception, on la ressent à peine.
- 5 mA:** fourmillements; on peut s'éloigner du conducteur de courant.
- 15 mA:** seuil de téτανisation musculaire; seuil de non-lâcher dépassé; crampes musculaires et respiratoires, palpitations.
- 50 mA:** seuil d'alerte; problèmes respiratoires, crampes, fibrillation ventriculaire ou arrêt cardiaque.
- 80 mA:** seuil mortel: probabilité de décès immédiat.

# Conséquences physiologiques de l'électricité

## Poumons

L'électricité provoque des crampes des muscles pulmonaires et la contraction du diaphragme. Il en résulte une insuffisance respiratoire, un arrêt respiratoire, voire une perte de conscience.

## Muscles

L'électricité induit des crampes musculaires (tétanie). Le courant alternatif paralyse la victime, qui reste sous tension: les fibres musculaires se froissent ou se déchirent, et les cellules musculaires peuvent être détruites.

## Sang

L'électricité fait éclater les globules rouges et provoque un écoulement d'hémoglobine. Une intensité élevée peut modifier l'équilibre électrolytique. Des bulles d'air se forment dans le sang, pouvant entraîner des embolies.

## Cerveau

Une décharge au niveau du cou ou de la tête peut entraîner une perte et/ou des troubles de conscience ou des altérations de la personnalité.

## Cœur

La conduction cardiaque est perturbée. Des arythmies ou des fibrillations ventriculaires se produisent. Le cœur bat vite mais n'alimente pas le système sanguin, provoquant un arrêt cardiaque.

## Squelette

Les crampes sont à l'origine de chocs à la tête, aux mains ou aux pieds, voire de chutes, entraînant des contusions, foulures, entorses ou fractures.

## Peau

Des marques apparaissent là où le courant est entré et sorti. La gravité et la profondeur des brûlures augmentent avec l'intensité électrique.

## Nerfs

Le courant emprunte le chemin présentant la plus faible résistance, à savoir le long des nerfs, provoquant des troubles sensitifs, des paralysies temporaires et des lésions nerveuses.



La gravité des blessures dépend avant tout de l'intensité et de la durée d'exposition. **Il suffit d'être exposé à 50 mA pendant 1 s pour perdre la vie.**



**Ampoule halogène de 12 V**  
L'intensité reste inférieure à 50 mA du fait de la faible tension.



**Ampoule à incandescence de 10 W**  
L'intensité avoisinant les 50 mA, le seuil d'alerte est atteint.



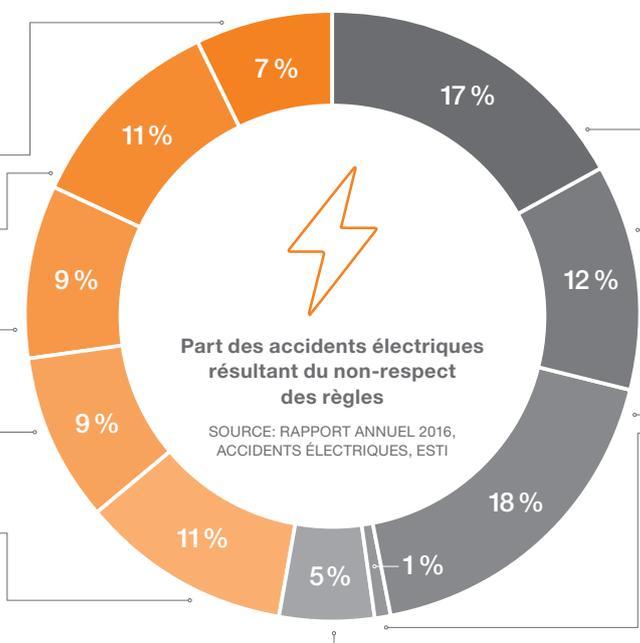
**Prise électrique**  
En Suisse, la tension est de 230 V. Tout contact peut être mortel.

## Les «5 + 5 règles vitales»

Les «5 + 5 règles vitales pour les travaux sur ou à proximité d'installations électriques» doivent être respectées à la lettre.

### 5 règles vitales pour les travaux sur ou à proximité d'installations électriques

- Règle 1**  
Exiger des mandats précis.
- Règle 2**  
Employer du personnel qualifié.
- Règle 3**  
Utiliser des équipements sûrs.
- Règle 4**  
Porter les équipements de protection.
- Règle 5**  
Contrôler l'installation avant la mise en service.



### + 5 règles de sécurité pour les travaux hors tension

- Règle 1**  
Déclencher et ouvrir les sectionneurs de toutes parts.
- Règle 2**  
Les assurer contre le réenclenchement.
- Règle 3**  
Vérifier l'absence de tension.
- Règle 4**  
Mettre à la terre et en court-circuit.
- Règle 5**  
Protéger contre les parties voisines restées sous tension.

**Chaque année en Suisse, les accidents professionnels électriques coûtent la vie à 2 à 3 personnes et en blessent gravement 50 autres.**

épaisseur et humidité de la peau) et de la conductivité du sol (semelles en caoutchouc, parquet, terre humide). Ainsi, la décharge électrostatique de 30 000 V d'une moquette est inoffensive, car l'énergie est infime. En revanche, il suffit de s'approcher d'une installation haute tension de 30 000 V pour risquer sa vie en raison du risque de surcharge (arc électrique) et, partant, de flux électrique élevé.

La résistance de notre corps varie entre 700 et 1000 ohms. Il suffit donc de 50 V pour être traversé par un courant mortel de 50 mA. L'électricité peut avoir des conséquences funestes dès 10 mA: passé ce «seuil de non-lâcher», des crampes musculaires clouent la victime au conducteur de courant, faisant augmenter la durée d'exposition et donc la gravité des blessures.

#### Quand faut-il consulter un médecin?

L'électricité est pernicieuse: souvent, ses dommages ne sont pas immédiatement perceptibles. Elle peut troubler l'équilibre électrolytique de sorte que le cœur émette des battements de plus en plus irréguliers, pour finir par subir des soubresauts, vaciller, voire s'arrêter. Après une décharge électrique, il est donc impératif de se rendre à l'hôpital ou de consulter un médecin, même si on se sent bien. En cas de palpitations,

de pouls irrégulier, d'insuffisance respiratoire ou de crampes dans la poitrine, il faut appeler une ambulance sans attendre.

#### Le non-respect des règles, principale cause d'accident

Ces accidents sont majoritairement dus au non-respect des «5 + 5 règles vitales». Des connaissances insuffisantes, la précipitation, la distraction, l'ignorance de l'état d'une installation, l'incompétence ou l'utilisation d'outils inadaptés peuvent aussi en être la cause. D'après l'ESTI, il suffirait d'observer les règles applicables aux travaux hors tension pour éviter la moitié des accidents. L'installation de disjoncteurs permettrait de prévenir la plupart des accidents liés à la basse tension. Les supérieurs doivent assumer leurs responsabilités en s'assurant du respect systématique des «5 + 5 règles vitales», ce qui passe par la formation des personnes non qualifiées comme des professionnels chevronnés. ●



«5 + 5 règles vitales» pour les travaux sur ou à proximité d'installations électriques:  
[suva.ch/88814.f](http://suva.ch/88814.f)

Vidéos pédagogiques:  
[suva.ch/electrosafety-f](http://suva.ch/electrosafety-f)



#### Informatif

En mode recherche, l'écran indique la distance, la direction et le nombre de victimes. Rétro-éclairé, il est facile à utiliser, même avec des lunettes polarisées.

#### Intuitif

L'utilisation du DVA est simple et intuitive, même avec des gants: il peut ainsi être manié facilement par tous les randonneurs et autres alpinistes dans des situations de stress.

#### Performant

Trois antennes intégrées assurent une portée de réception de 70 m et une largeur de bande de recherche particulièrement élevée (70 m également). Lorsque plusieurs personnes sont ensevelies, le DVA sépare les signaux afin de permettre la localisation de chaque appareil.

#### Robuste

Avec son boîtier renforcé, le DVA résiste aux chocs et peut être utilisé par des températures allant de -25 à +45 °C.

Ça

## Sauver des vies

Quand quelqu'un se fait surprendre par une avalanche, c'est une véritable course contre la montre qui démarre. Le détecteur de victimes d'avalanches (DVA) permet de localiser rapidement les personnes piégées sous la neige.

Pour faire face aux cas d'urgence, il est aussi recommandé de s'équiper d'une sonde, d'une pelle et d'un airbag anti-avalanches.

→ Infos complémentaires: [suva.ch/sports-de-neige](https://suva.ch/sports-de-neige)

→ Prévention des avalanches et planification de randonnées: [whiterisk.ch](https://whiterisk.ch)

# «Le port du casque est devenu un réflexe»

Lonza est l'un des principaux fournisseurs des secteurs pharmaceutique, biotechnique et de la chimie de spécialité. René Stoffel, responsable de la sécurité au travail à Viège, explique pourquoi le port du casque de cycliste permet de réduire les accidents non professionnels.

Interview: Daniel Schriber; photo: Dominic Steinmann



Jamais sans son casque:  
René Stoffel, sur le site de Viège.

### Quand vos collaborateurs sont-ils amenés à enfourcher un vélo?

A Viège, Lonza emploie 2900 personnes sur une superficie équivalente à 126 terrains de foot. Nombre d'entre elles parcourent chaque jour de grandes distances. L'entreprise leur fournit donc quelque 600 vélos pour se déplacer. Certains utilisent aussi leurs vélos personnels au travail.

### Y a-t-il déjà eu des accidents de vélo?

Outre les vélos, des voitures, des camions, des chariots élévateurs, des piétons, mais aussi des trains circulent sur le site, d'où des risques importants. Nous avons en effet eu quelques incidents à déplorer. Nous réfléchissions donc depuis longtemps à un moyen d'accroître la sécurité lors des déplacements dans l'entreprise.

### Le port du casque est obligatoire depuis le 1<sup>er</sup> mai 2018. Quelle a été la réaction du personnel?

Certains s'en sont plaint, bien évidemment. Mais la grande majorité a bien accueilli cette nouveauté, notamment parce que nous avons réussi à les convaincre de l'intérêt de cette mesure grâce à une vaste campagne de communication.

**«Nous avons réussi à convaincre nos collaborateurs de l'intérêt de cette mesure grâce à une vaste campagne de communication.»**

René Stoffel

### Y a-t-il toujours des irréductibles qui ne mettent pas de casque?

Non, quasiment pas. Tous ceux qui se sont déplacés à vélo sans casque après le 1<sup>er</sup> mai ont été priés d'en descendre. Fort heureusement, nous avons eu très peu de rappels de ce type à faire, et ce, dès le début. Y compris pour les nombreux collaborateurs d'autres entreprises qui interviennent sur notre site.

### Pourquoi certains portent-ils des casques de cycliste et d'autres des casques de protection Uvex?

Ce sont les casques de cycliste qui protègent le mieux. Mais si tous ceux se déplaçant à vélo devaient en avoir un, il leur faudrait aussi emmener un casque de protection industriel, obligatoire dans l'enceinte de l'entreprise. Cela serait trop contraignant.

### Comment avez-vous réglé le problème?

Au terme d'un examen approfondi, nous avons décidé qu'ils devraient porter soit leur casque de cycliste personnel, soit un modèle conforme à la norme EN 12492. Capitale pour la sécurité, la mentonnière doit impérativement être fermée. Nous pensons avoir ainsi trouvé une solution adéquate et commode. Qui plus est, le port obligatoire du casque accroît la sécurité non seulement dans l'entreprise, mais aussi en dehors.

### Comment cela?

Nous avons eu la bonne surprise de constater qu'un grand nombre de nos collaborateurs portait maintenant aussi un casque en dehors du travail, ce qui permet de réduire les accidents non professionnels. Certains en ont acheté un pour la première fois, tandis que d'autres utilisent des casques dont ils avaient pour ainsi dire oublié l'existence. Cette obligation contribue donc à prévenir aussi ce type d'accidents. ●



## conseils de sécurité à vélo

Anticiper les dangers à vélo permet d'être moins vulnérable sur la route. Soyez attentif aux points suivants lorsque vous circulez à vélo.

- 1 Mettez-vous à la place des autres usagers et ne vous laissez pas distraire.
- 2 Soyez toujours prêt à freiner et anticipez les réactions des autres usagers de la route.
- 3 Faites attention aux véhicules stationnés le long de la chaussée: circulez à une distance de 50 cm au minimum.
- 4 Voies ferrées ou tramway: traversez les rails avec un angle d'attaque perpendiculaire (90 degrés).
- 5 Lorsqu'un bus ou un camion est à l'arrêt, attendez toujours derrière le véhicule. L'angle mort empêche le conducteur de vous voir dans le rétroviseur.
- 6 Attention au risque de dérapage lorsqu'il y a des feuilles mortes mouillées ou des flaques d'huile sur la chaussée.

### Mes favoris sur suva.ch

- Retrouvez sur [suva.ch/velo-f](https://suva.ch/velo-f) la toute nouvelle campagne de la Suva sur le thème «Anticiper les dangers à vélo».
- Découvrez comment porter correctement votre casque grâce à notre vidéo: [suva.ch/velo-f](https://suva.ch/velo-f)
- En hiver, les inconditionnels du vélo risquent gros: [suva.ch/velo-sur-neige-et-verglas](https://suva.ch/velo-sur-neige-et-verglas)



### Alléger la charge

## Ménager les collaborateurs en économisant

Celui qui ménage la santé de ses collaborateurs lors du transport de charges n'alourdit pas les dépenses de son entreprise. Bien au contraire: l'allègement de la charge est bon pour l'entreprise. Un nouveau site Internet véhicule ce message sur la base d'exemples pris dans diverses branches. Planifiez rigoureusement les tâches et mettez un matériel ergonomique à la disposition de vos collaborateurs afin de leur faciliter le travail.

Il existe une très grande variété d'équipements de ce genre. Les coûts des absences et des changements de postes dus à une surcharge biomécanique sont particulièrement élevés.

**Alléger la charge: utiliser du matériel ergonomique et planifier le travail** • Site Internet: [suva.ch/portez-fute](http://suva.ch/portez-fute)  
**Liste de contrôle** • 4 pages A4: [suva.ch/67199.f](http://suva.ch/67199.f)

### Matériel de premiers secours

#### Externalisation du webshop

A partir de l'année prochaine, les entreprises assurées à la Suva bénéficieront d'un plus grand choix de produits à des conditions avantageuses. En effet, la Suva a conclu un partenariat avec l'Alliance suisse des samaritains et Tinovamed GmbH afin de développer l'offre de matériel de premiers secours.

**Commandes passées avant le 14 décembre:** [suva.ch/premierssecours](http://suva.ch/premierssecours)  
**Commandes passées à partir du 15 décembre:** [secouriste.shop](http://secouriste.shop)  
(livraisons à partir du 7 janvier 2019)

### Règles vitales

#### Nouvelles règles pour les techniciens du bâtiment

Les électriciens, plombiers, chauffagistes, ferblantiers et autres techniciens du bâtiment sont confrontés à de nombreux dangers. Chaque année, on dénombre jusqu'à sept décès chez ces professionnels. La Suva a donc élaboré dix règles vitales avec le soutien des représentants de la branche et des partenaires sociaux.

**Dix règles vitales pour les techniciens du bâtiment** • [suva.ch/regles](http://suva.ch/regles)  
Support pédagogique • [suva.ch/88832.f](http://suva.ch/88832.f)  
Dépliant • [suva.ch/84073.f](http://suva.ch/84073.f)

### Protecteurs d'ouïe

#### Protégez votre ouïe!

Les travailleurs croient qu'il suffit de porter des protecteurs d'ouïe pour prévenir une lésion auditive en cas de bruit au poste de travail. Mais bien trop souvent, ces dispositifs ne sont pas utilisés correctement et ne sont donc pas efficaces. Quatre nouvelles vidéos vous permettent d'instruire vos collaborateurs sur l'utilisation correcte des protecteurs d'ouïe.

**Vidéos d'instruction «Protégez votre ouïe».** • [suva.ch/ouie](http://suva.ch/ouie)



### En bref

### Nouveau ou remanié sur [suva.ch](http://suva.ch)

**Pas envie de finir en pièces? Faites nos exercices de fitness!** • Affichette A4 • [suva.ch/55381.f](http://suva.ch/55381.f)

**Systèmes frigorifiques et pompes à chaleur** • Feuillet d'information • 12 pages A4 • [suva.ch/66139.f](http://suva.ch/66139.f) (PDF uniquement)

**Chutes de hauteur – Données et faits relatifs au danger le plus mortel dans le travail quotidien** • Nouveau site • [suva.ch/chute](http://suva.ch/chute)

**Crépis: danger amiante!** • Nouveau site • [suva.ch/maintenant](http://suva.ch/maintenant)

**Protection respiratoire** • Site remanié • [suva.ch/epi](http://suva.ch/epi) > Outils > Fiche thématique

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](http://suva.ch/publications).

## Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne:  
→ [suva.ch/carte-commande-benefit](http://suva.ch/carte-commande-benefit)

Vous pouvez également commander en indiquant le numéro de référence dans le champ de recherche de la page web:  
→ [suva.ch](http://suva.ch)

## e-paper | Newsletter

Restez en permanence au fait de l'actualité avec notre Newsletter! Grâce aux possibilités offertes par notre nouveau site Internet, elle est désormais encore plus proche de l'actualité.  
→ [suva.ch/newsletter-f](http://suva.ch/newsletter-f)  
→ [suva.ch/benefit-f](http://suva.ch/benefit-f)

# Concours

Participez à notre concours d'ici au 5 février 2019 et gagnez de fabuleux prix:  
[suva.ch/concours](http://suva.ch/concours)

### 100 ans Suva

Un accident grave bouleverse l'existence de celui qui en est victime. Qu'advient-il des personnes grièvement blessées à la suite d'un accident? Alors que la réinsertion était un sujet marginal jusqu'au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, elle constitue aujourd'hui un pilier important de la Suva. A l'occasion de son centenaire, la Suva mène une campagne visant à montrer que les chances de guérison et de réinsertion sont proportionnelles à la rapidité et à la qualité du suivi.

**Pour ses 100 ans, la Suva fait aussi le point sur son rôle et son histoire:** [suva.ch/100ans](http://suva.ch/100ans)

**Question:** En 2017, quel est le pourcentage de blessés graves réinsérés avec succès après un accident?

- A** plus de 40 %
- B** plus de 60 %
- C** plus de 80 %



**1<sup>er</sup> prix:** montre GPS avec cardiofréquencemètre de Garmin pour la course à pied



**2<sup>e</sup> prix:** Nutri Blender Energy Boost de Trisa Electronics



**3<sup>e</sup> prix:** tapis de yoga JadeYoga



**4<sup>e</sup> au 10<sup>e</sup> prix:** set cadeau 100 ans Suva

Pas envie de finir en pièces?  
Faites nos exercices de fitness.

Une bonne condition physique permet de réduire le risque de chute et de blessure. Testez votre équilibre, votre musculature du tronc et la stabilité de vos jambes sur [suva.ch/mouvement](http://suva.ch/mouvement). Vous obtiendrez une évaluation personnalisée assortie d'exercices de fitness sur mesure. Pour une saison de sports d'hiver en pleine forme!

**Suva**

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51  
Commandes en ligne: [www.suva.ch/55381.f](http://www.suva.ch/55381.f), réf. 55381.f

**suva**