

benefit

Sommeil

Le sommeil est essentiel, c'est bien connu. Et la fatigue est un facteur d'accident. Suivez nos conseils pour recharger vos batteries.

→ [Page 4](#)



Equilibre

Un jeu pour développer l'équilibre, prévenir les accidents sur les pistes et profiter pleinement des plaisirs de l'hiver. → [Page 11](#)



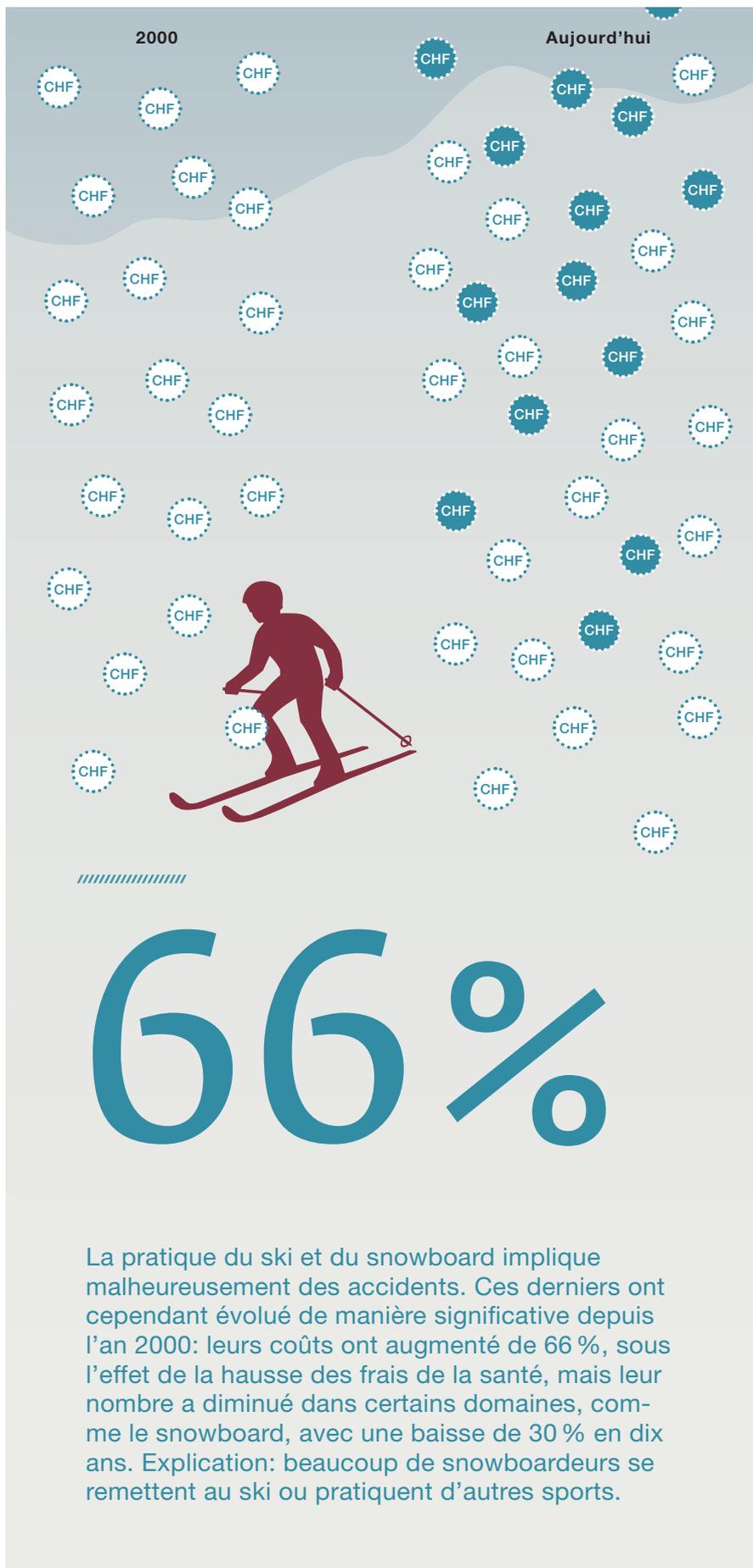
Joie de vivre

Michel Fornasier est né sans main droite. Il ne s'est jamais réellement senti handicapé. Sa joie de vivre est communicative. → [Page 20](#)



suva

Mieux qu'une assurance



Savez-vous recharger vos batteries?

Votre téléphone portable, votre rasoir ou votre brosse à dents électrique est à plat? Vite, une prise de courant et le tour est joué: la batterie est rechargée à bloc en quelques heures! En théorie, du moins, l'être humain fonctionne un peu selon le même principe: on va au lit et on se lève frais et dispos le lendemain matin.

Nous ne nous accordons cependant pas toujours le repos nécessaire, car nos soucis nous empêchent de fermer l'œil et nous consommons inconsciemment des excitants avant d'éteindre la lumière. Une somme de facteurs faisant que nos batteries ne sont pas tout à fait pleines à la sonnerie du réveil. La solution est pourtant simple: privilégier un sommeil de qualité pour être en forme et vivre sa vie en évitant les accidents.

C'est au cours de mes recherches pour le reportage, que vous découvrirez en page 4, que j'ai pris conscience de la complexité de la question. Et que le sommeil ne nous permet pas seulement de recharger nos batteries.

Bonne lecture!

Pascal Mathis
Rédacteur en chef «benefit»





REPORTAGE

04 **Le marchand de sable n'a plus la cote**

Dormir suffisamment est important pour recharger ses batteries. Mais que faire en cas de manque de sommeil? Quel rôle joue-t-il dans le cadre de la prévention des maladies et des accidents? Suivez le guide!

ACTUALITÉS

10 **Un train nommé Sécurité**

11 **En piste, l'équilibre!**

12 **Halte à la fraude**

13 **«Tout pouvoir faire comme avant»**

Un grave accident a bouleversé la vie de Tatiana Bianchi. Elle a récupéré petit à petit avec beaucoup de courage. Elle a retrouvé sa qualité de vie et changé de métier.

14 **Maintenance: réduire le risque!**

14 **Portez futé!**

15 **Une appli futée**

15 **Prix Suva de la sécurité**

15 **Daniel Roscher rejoint la Direction**

16 **CONCOURS**

17 **INSTRUCTION EXEMPLAIRE**

18 **BRAVO // EN MARGE**

Les collaborateurs d'une entreprise d'électricité tessinoise ont dit STOP lors de l'exécution d'une tâche dangereuse. Leur employeur a alors opté pour de nouvelles conditions de travail et surtout en faveur de la sécurité: un gain pour toutes les parties impliquées.

20 **PORTRAIT**

22 **SERVICE**

Le marchand de sable n'a plus la cote

Le sommeil est un processus de récupération essentiel que nous avons tendance à négliger. Or, la fatigue augmente le risque d'accident. La solution peut pourtant être très simple, même si se coucher plus tôt est loin d'être suffisant. Text: Pascal Mathis

En principe, dormir n'a rien de compliqué. Car en matière de sommeil, nous ne manquons pas de pratique. Nous y consacrons un tiers de notre vie et devrions donc connaître les clés d'un sommeil réparateur. Pour-

tant, de nombreuses personnes affirment mal dormir ou manquer de sommeil. Alors, où est le problème? Nous avons posé la question à un expert, un scientifique qui a fait du sommeil son domaine de travail et de recherche.

Modules de prévention

La Suva propose aux entreprises assurées des modules de prévention adaptés. Le module «Bien dormir pour plus de sécurité» est encadré par un spécialiste de la Suva et s'adresse à tous les collaborateurs, qu'ils souffrent ou non de problèmes de sommeil. Il montre l'importance du sommeil pour la sécurité et la santé et permet de découvrir les bons gestes, pour établir ensuite des mesures personnalisées. Le module est également proposé en version gratuite «Do it yourself», sans encadrement. De plus, le module «Travail par équipe – en sécurité et en bonne santé» est spécialement conçu pour les entreprises et les personnes aux horaires de travail irréguliers. Un quiz consacré au sommeil ainsi que des affiches pour les entreprises sont également disponibles, de même qu'une liste de conseils pratiques pour mieux dormir (cf. extrait p. 7). Plus d'infos: www.suva.ch/modulesdeprevention

Le manque de sommeil agit comme l'alcool

Christian Cajochen est un expert du sommeil. Professeur auprès des cliniques psychiatriques universitaires de Bâle, le chronobiologiste se consacre depuis trois décennies environ à l'étude de l'homme et de son sommeil. La question clé: pourquoi a-t-on parfois du mal à trouver le sommeil ou à bien dormir?

Nous connaissons tous les effets du manque de sommeil: «Nous sommes fatigués, mal concentrés, lents et irritables». Par ailleurs, nous faisons plus d'erreurs, ce qui augmente le risque d'accident, professionnel ou non. Il évoque une étude qui a consisté à limiter à six heures, pendant une semaine, le sommeil de personnes habituées à des nuits plus longues. «A la fin de la semaine, les sujets paraissent présenter un taux d'alcoolémie de 0,8‰.» Un peu comme s'ils étaient restés éveillés pendant 21 heures.



Ouvrez les yeux: en conduisant, il importe de rester éveillé et attentif. // Cortis & Sonderegger



Lire, faire du yoga ou ouvrir le frigo: que faire quand le sommeil ne vient pas? // Fabian Scheffold

Après l'ampoule électrique, les écrans

Pour expliquer la multiplication des troubles du sommeil dans le monde civilisé, il faut revenir 150 ans en arrière. Car au milieu du 19^e siècle, l'ampoule fait son apparition et nous affranchit de l'alternance naturelle entre jour et nuit. Comme l'explique C. Cajochen, «l'homme pouvait soudain rester éveillé à des heures que ses ancêtres avaient consacrées au repos pendant des millions d'années.»

La mélatonine, une hormone qui régule notre horloge biologique, joue ici un rôle clé. Le corps cesse de produire l'«hormone du sommeil» sous l'effet de la lumière, et la sécrète en grande quantité dans l'obscurité. L'éclairage artificiel sous toutes ses formes bouleverse donc ce rythme naturel. Le téléviseur, le téléphone portable et la tablette viennent compliquer les choses. Car la part importante de lumière bleue émise par leur écran a un effet très stimulant. Lire ses mails avant le coucher a donc le même effet qu'un expresso ou un coca chez une personne sensible à la caféine.

Dormons-nous moins qu'il y a quelques décennies? Selon C. Cajochen, la réponse est oui. «Les Suisses dorment en moyenne 7,5 heures par nuit, soit une demi-heure de moins qu'il y a 40 ans.» Il souligne cependant que la qualité et la profondeur du sommeil jouent un rôle plus important que la seule durée de repos.

88 types de troubles du sommeil

Au laboratoire de sommeil, C. Cajochen et son équipe évaluent la qualité du repos nocturne. Des capteurs fixés sur la tête, les bras, la cage thoracique et les jambes des patients enregistrent pendant la nuit l'activité du cerveau, des yeux et du cœur, ainsi que le rythme respiratoire. La polysomnographie ainsi réalisée permet par exemple de déterminer la régularité du sommeil ou la durée des phases de sommeil profond.

Ceux qui sont atteints de pathologies du sommeil et hésitent à se livrer aux mains des chercheurs peuvent être traités dans des cliniques spécialisées, équipées du même type de laboratoire. A ce jour, les scientifiques ont identifié 88 types de troubles du sommeil. Ces derniers peuvent provoquer un épuisement, voire des affections psychiques ou physiques, et augmenter également le risque d'accident.

Dans les cas critiques, la Suva n'hésite pas à intervenir. Par exemple lorsque le manque de sommeil augmente les risques de chute, de blessures durant l'utilisation d'une machine ou encore d'accident de la route. «Si un salarié est en sérieux danger, la Suva peut aller jusqu'à lui interdire de travailler», explique Claudia Pletscher, médecin-chef de la médecine du travail à la Suva. Mais les médecins traitants et d'autres spécialistes tentent bien sûr de résoudre le problème avant d'en arriver là. Le Dr Pletscher constate que le thème du sommeil a gagné en importance ces dernières

Conseils pour un sommeil réparateur

Pendant la journée

- Rythme régulier: veiller à la plus grande régularité possible de l'heure des repas et du coucher.
- Mouvement: faire de l'exercice tous les jours et trouver un juste équilibre entre repos et activité.
- Lumière du jour: sortir au moins 30 minutes par jour.

Le soir

- Eviter l'alcool ou en boire peu: les excès altèrent le sommeil.
- Pas de caféine ni de nicotine: en cas de sensibilité aux excitants, s'habituer à boire une tisane ou un verre de lait chaud avant le coucher.
- Faire un repas chaud léger: éviter les plats froids et trop riches.
- Se détendre et décompresser: se relaxer avant d'aller se coucher. Les rituels de détente facilitent aussi l'endormissement.

La nuit

- Cadre de repos agréable: silence, obscurité et fraîcheur contribuent à un sommeil de qualité.
- Pas d'appareils électroniques: éteindre l'ordinateur, la télévision, le téléphone portable et la tablette une heure avant le coucher.
- Routine: déterminer son heure de coucher et de réveil et la respecter avec la plus grande précision possible (écart max.: 30 min).
- Maîtriser ses pensées: ne pas ruminer ou essayer de résoudre des problèmes, penser à des moments agréables.

années: «On peut parler d'une prise de conscience». Rappelons que la fatigue est en cause dans un accident sur cinq environ (voir aussi l'interview p. 8).

Nos grand-mères avaient raison

Heureusement, toutes les personnes fatiguées ou épuisées ne souffrent pas de vrais troubles du sommeil. Car l'insomnie implique souvent un traitement médicamenteux, plusieurs nuits en laboratoire de sommeil,

L'avis de l'experte



Katrin Uehli, spécialiste de la Suva, explique l'impact des problèmes de sommeil et de leurs effets sur la sécurité au poste de travail.

La fatigue augmente le risque d'accident. Dans quels cas est-elle particulièrement dangereuse?

Lorsque l'on dort mal ou trop peu, le risque d'accident professionnel ou non professionnel est presque multiplié par deux. Le plus souvent, il s'agit de chutes et de faux pas ou de blessures durant l'utilisation de machines et d'outils. Le danger est particulièrement élevé chez ceux qui ont un sommeil de mauvaise qualité et dorment moins de sept heures.

A combien s'élèvent les coûts en résultant?

Selon des enquêtes, la fatigue est en cause dans environ un accident professionnel sur cinq. Sans compter les accidents de la route, ce qui explique la part tout aussi importante d'accidents non professionnels. Les accidents du travail coûtent 283 millions de francs contre 512 millions pour les accidents non professionnels.

Est-il facile de remédier aux problèmes de sommeil?

Non, et ceux qui en souffrent le savent bien. Mais des conseils simples permettent de remédier à environ 80 % de ces problèmes. Ce qui est difficile, c'est de changer ses habitudes.

Mais personne ne peut le faire à notre place.

L'employeur a-t-il une responsabilité?

La journée influe directement sur la qualité de la nuit. Des problèmes, des conflits ou de longues journées de travail peuvent perturber le sommeil. Les deux parties ont donc une responsabilité: l'employeur veille à un temps de repos suffisant et à des conditions de travail sans fatigue excessive. Et le salarié ne doit pas mettre sa personne ou des tiers en danger sous l'effet de la fatigue. Tous deux doivent tirer la sonnette d'alarme à temps.

voire une interdiction de travail. C. Cajochen insiste lui aussi sur ce point. Si environ 30 % des Suisses affirment ne pas bien dormir, beaucoup d'entre eux pourraient mieux gérer leur problème en appliquant les «règles d'hygiène du sommeil». L'expert les appelle les «remèdes de grand-mères»: «Car nos grand-mères savaient déjà qu'il vaut mieux manger léger le soir et dormir dans une pièce fraîche» (voir p. 7). Certaines personnes feraient bien de se remémorer les règles du sommeil.

Quoi qu'il en soit, les problèmes de sommeil peuvent aussi constituer un signal d'alarme pour l'entourage ou pour l'employeur. Car ils sont le plus souvent l'indice d'autres problèmes: difficultés d'ordre familial, troubles psychiques, surcharge de travail, voire burnout. Une situation de souffrance qui implique souvent des arrêts maladie et des coûts.

Le manque de sommeil est pris à la légère

L'importance d'un sommeil de bonne qualité reste sous-estimée, explique C. Cajochen. «Nous faisons très souvent des sacrifices en matière de sommeil, ce qui n'est pas justifié.» L'expert pense surtout aux hommes, notamment à ceux exerçant des fonctions de haute responsabilité. «En Europe, nous admirons ceux qui font carrière et se contentent de nuits courtes.» Les bons dormeurs valent en revanche comme paresseux, voire mollaçons. Quant aux femmes, «elles ont tendance à dormir davantage, surtout parce qu'elles ont besoin d'un peu plus de sommeil».

Les Asiatiques ont une approche très différente: qui travaille beaucoup dort beaucoup. «Personne ne s'offusque de voir son chef piquer du nez dans le métro», ajoute l'expert.

Une fascination intacte pour le sommeil

Et comment se présentent les nuits de l'expert du sommeil? C. Cajochen se prend à rire. Sans être très bon dormeur, il n'a pas de problèmes de sommeil. «Aujourd'hui par exemple, je suis en pleine forme: j'ai dormi 9 h 40.» Rien d'étonnant à cela après un congrès en Amérique du Sud et une nuit blanche dans l'avion.

L'expert est toujours aussi fasciné par l'effet régénérateur du sommeil, et le repos nocturne rythme sa vie privée comme professionnelle. «Tant que ce processus de récupération fonctionne, tout va bien.»

➔ www.suva.ch/modulesdeprevention



Pas d'électronique avant le coucher

Problème:

Il n'y a pas que le bon vieux téléviseur qui nous tienne en éveil: le téléphone portable et la tablette en font autant. En cause: la part importante de lumière bleue émise.

Solution:

Mettre les appareils électroniques de côté au moins une heure avant d'aller dormir. Surtout dans la chambre à coucher.

Faire de l'exercice en plein air

Problème:

Le fait d'être longtemps assis et à l'intérieur prive le corps des signaux lui permettant de passer de l'activité diurne au repos nocturne. La qualité du sommeil s'en ressent.

Solution:

S'exposer au moins 30 min par jour à la lumière du jour. L'exercice physique (p. ex. se promener) est également bénéfique.

Bien s'alimenter

Problème:

Trop d'alcool et des repas mal équilibrés (p. ex. plats trop riches) altèrent notre sommeil.

Solution:

Le soir, prendre un repas léger, chaud et digeste. Éviter l'alcool ou en boire peu, p. ex. un verre de vin.

Instaurer une routine avant le sommeil

Problème:

Souvent, on n'a pas encore décompressé lorsqu'on éteint la lumière. Le sommeil se fait attendre.

Solution:

Se coucher à des heures régulières et observer toujours la même routine. La musique apaisante, les livres audio et les rituels de détente aident aussi.

Un train nommé Sécurité

Avec «Sicher zum Zug», le groupe Stadler Rail veut réduire le nombre des accidents survenant sur ses sites. L'attention s'est concentrée sur Altenrhein, Bussnang et Winterthour, avec la Suva et son offre «sécurité intégrée» en guise de chef de bord, et un objectif clair: zéro accident.

«Je ne pouvais plus rester les bras croisés, se souvient Urs Sturzenegger. Des accidents, parfois très graves (blessures aux yeux et chutes), survenaient chaque semaine dans nos unités de production. En 2012, nous affichions des chiffres deux à trois fois plus élevés que la moyenne de la branche.»

Urs Sturzenegger est membre de la direction et chef du département Gestion QEHS à Stadler Altenrhein AG. C'est en outre à lui qu'incombe la responsabi-

lité globale de ces départements sur les sites de Bussnang et de Winterthour. Il a pris contact avec la Suva, rallié la direction de son entreprise à son idée puis lancé le projet «sécurité intégrée» de la Suva. Un état des lieux a tout d'abord été réalisé. «Cela nous a fait l'effet d'une douche froide, mais cela nous a aussi ouvert les yeux et poussés à élaborer un plan d'action. Sur les trois sites, nous avons relevé plus de 600 facteurs de risque pour lesquels il fallait prendre des mesures.»

Depuis, la quasi-totalité de ces facteurs ont été éliminés. «Je ne suis pas encore satisfait, explique Urs Sturzenegger, mais les collaborateurs sont bien plus conscients désormais des risques qu'ils encouront. On observe un véritable changement de mentalité.» Selon lui, la direction et les cadres dans leur ensemble jouent un rôle essentiel à cet égard. «Nous devons donner l'exemple. Si nous ne respectons pas les règles, nous envoyons un signal négatif au personnel, ce qui réduit à néant tous les efforts consentis.» C'est aussi pour cette raison que l'intégralité de l'équipe dirigeante de Stadler Altenrhein AG a signé la Charte de la sécurité, seul moyen de conférer un caractère réellement contraignant à ce thème.

Le projet a aussi essuyé des revers. Un vendredi d'octobre, Urs Sturzenegger a reçu un appel de Bussnang: un collaborateur s'était gravement blessé en tombant. «Il a eu de la chance dans son malheur et il pourra bientôt reprendre le travail, précise Urs Sturzenegger. Il n'empêche que ça nous a mis un coup. Mais bon, il faut être combatif, donc on s'est dit: «Ça y est, c'est le moment!»

Zéro accident

Cet événement a relancé la machine. Urs Sturzenegger trouve en permanence de nouveaux alliés, des idées affluent et le nombre des accidents a pu être divisé par deux depuis le début du projet. «Notre objectif: zéro accident. Cela nécessite un engagement de tous les instants, mais nous y parviendrons.» // stk

➔ www.suva.ch/securite-integree



Deux fois moins d'accidents: les ouvriers du groupe Stadler Rail. // Markus Bertschi

 «Sécurité intégrée» est une offre de conseil destinée aux entreprises employant plus de 80 personnes: www.suva.ch/securite-integree

En piste, l'équilibre!

Adapter son style de glisse à ses capacités pour ne pas risquer l'accident, c'est tout l'enjeu des journées de prévention que la Suva organise dans certaines entreprises, comme au siège de La Poste Suisse, à Berne.



La balance-os, point de départ de la réflexion et de la discussion. // Thomas Cunz

Sarina Brunner, Sarah Wenger et Ayana Gaggioli sont en pleine discussion autour de cet étrange objet. Le petit os portant la mention «vitesse» appartient-il à la catégorie «capacités» ou «défis»? Qu'en est-il de la «condition physique»? Et du «choix de la piste»?

Bien que les deux apprenties et la stagiaire de La Poste Suisse ne soient pas toujours d'accord, elles réussissent à équilibrer la balance. La mine réjouie, Samuli Aegerter observe la scène: «C'est précisément l'objectif, explique le chef de la campagne sports de neige de la Suva. Lorsque l'on débat des divers défis sur les pistes, on a déjà franchi une étape importante.» Le message délivré par cet os surdimensionné? Un skieur (ou snowboarder) qui adapte ses défis à ses capacités bénéficie d'une plus grande sécurité.

Des accidents en hausse

Ce n'est pas un hasard si la Suva consacre cette journée de prévention aux sports de neige. En effet, depuis quelques années, le nombre d'accidents sur les pistes est en augmentation. Non seule-

ment plus fréquents, les cas sont également plus graves: actuellement, un accident sur cinq concerne une fracture.

Le géant jaune n'échappe pas à cette tendance. «En 2014, environ 320 collabo-

Modules de prévention

Comment prévenir les accidents durant les loisirs chez les collaborateurs? Que peuvent faire les employeurs pour que leur personnel soit en meilleure forme? La Suva propose aux entreprises intéressées un soutien sous la forme de modules de prévention couvrant différents thèmes (p. ex. «Sécurité à vélo», «Ergonomie», «Chutes et faux pas»). L'expérience montre que cet investissement en vaut la peine: des mesures de prévention ciblées permettent de réduire de 9 % par an le risque d'accidents durant les loisirs. // **scd**

rateurs ont eu un accident de sports de neige», indique Charles Heiniger, spécialiste de la sécurité au travail et de la protection de la santé. Pour des coûts avoisinant les deux millions de francs. «Il est dans notre intérêt que le personnel puisse venir travailler le lundi suivant un week-end à la montagne.»

Un jeu qui en vaut la chandelle

La Poste a donc décidé d'organiser au siège, à Berne, cette journée de prévention spécifique, à laquelle ont participé la Suva, le Bureau de prévention des accidents et un fabricant d'articles de sport. Ce dernier proposait aux collaborateurs des casques, des masques et des protections dorsales à des prix préférentiels.

Il est difficile d'estimer le nombre d'accidents évités grâce à ce type de manifestations. Tant pour Samuli Aegerter que pour Charles Heiniger, une chose est toutefois sûre: «Même si l'on ne pouvait empêcher qu'un seul accident par ce biais, le jeu en vaudrait déjà la chandelle.» // **scd**

➔ www.suva.ch/modulesdeprevention

Halte à la fraude

La Suva lutte systématiquement contre la fraude à l'assurance. Chaque année, une équipe spéciale chargée d'examiner les déclarations suspectes et de mettre fin aux prestations injustifiées traite plus de 500 cas. Les économies réalisées profitent également aux assurés honnêtes.



En cas de soupçon, la Suva scrute à la loupe les déclarations d'accident.

Certaines de ces histoires sont dignes de romans policiers, sauf qu'au lieu de divertir, elles coûtent parfois très cher. Il s'agit généralement d'accidents fictifs annoncés à la Suva dans le but de percevoir des prestations indues. Le cas détaillé ci-après en est un exemple parfait.

Un employeur déclare que l'un de ses ferrailleurs est décédé pendant ses vacances. Un événement a priori tragique, mais les justificatifs fournis attirent l'attention de nos spécialistes. Tout d'abord, embauchée depuis à peine deux semaines, la victime a déjà été autorisée à prendre des vacances. En outre, l'accident s'est produit en janvier, une période souvent chômée sur les chantiers. Enfin, on ne parvient pas à trouver de témoin en mesure de confirmer que la personne en question travaillait au sein de l'entreprise.

Un faux contrat de travail

En réalité, il y a bien eu mort d'homme: pas d'un ferrailleur, mais du propriétaire de l'entreprise, qui travaillait à l'étranger depuis plusieurs années. Effectivement accidentel, son décès a toutefois

eu lieu pendant son travail, et la victime n'était pas assurée. Son frère a donc monté de toutes pièces un contrat de travail dans l'espoir que la veuve touche une rente de la part de la Suva, en vain.

A la tête du service de coordination de la lutte contre la fraude, Roger Bolt a l'habitude de ce genre de dossiers. L'an dernier, son équipe a passé au crible

Factures vérifiées

La Suva non seulement examine les cas suspects individuellement, mais utilise également des logiciels spéciaux qui détectent automatiquement les irrégularités dans les décomptes de frais de traitement. Par ailleurs, un service distinct surveille attentivement les réseaux criminels cherchant à percevoir à grande échelle des prestations indues. Ainsi aussi, la Suva peut réagir avant même que la fraude n'ait lieu.

environ 550 cas «considérés comme suspects par les agences régionales Suva».

L'objectif: prévenir la fraude

En 2015, la Suva a augmenté les effectifs de ce service spécial, qui a désormais les moyens de réagir rapidement en cas de fraude. Les résultats sont là: «La Suva économise environ 1 million de francs par mois», explique Roger Bolt. De l'argent qui, au bout du compte, revient aux assurés honnêtes.

Pour le chef du service de coordination, les économies réalisées ne sont toutefois pas le seul avantage de ce contrôle. Généralement, les gens qui s'adonnent à la fraude commencent timidement et, s'ils ne se font pas prendre, s'enhardissent. «Détecter des cas «mineurs» permet d'en prévenir de plus importants», affirme Roger Bolt. Car la plupart du temps, les agissements cessent avant que l'on ne puisse parler de fraude à grande échelle.» Ce n'est quand même pas tous les jours que l'on entend une histoire comme celle du ferrailleur!//mpf

➔ www.suva.ch/fraude

«Tout pouvoir faire comme avant»

A peine quatre mois après un grave accident de la route qui lui a coûté son bras gauche, Tatiana Bianchi est retournée à son poste de travail. Cette perte n'a entamé ni la joie de vivre ni le dynamisme de la jeune femme qui, équipée d'une prothèse, dirige à présent une entreprise comptant neuf collaborateurs.

Sa devise? «Tout faire comme avant». L'attitude résolument positive de Tatiana Bianchi a subjugué tout le monde: sa famille et ses amis, mais aussi son employeur. Le 7 juin 2012 n'est plus qu'un lointain souvenir. Ce jour-là, alors qu'elle est en chemin vers Rivera (TI), où elle travaille, Tatiana Bianchi perd le contrôle de son véhicule. Ensuite, c'est le trou noir. Elle reprend connaissance à l'Hôpital universitaire de Zurich. A son chevet, sa mère et son oncle, qui lui expliquent qu'en raison de la gravité de ses blessures, elle a été transférée de Bellinzona à Zurich par la Rega. On l'informe sans détour des dommages corporels qu'elle a subis: «J'ai tout de suite compris que je devrais apprendre à vivre avec un seul bras et porter une prothèse.»

Trouver la meilleure solution

Des séances quotidiennes de gymnastique, de physiothérapie et d'ergothérapie ont permis à Tatiana Bianchi de recouvrer rapidement une certaine autonomie, par exemple de réapprendre à faire sa toilette seule et à exécuter des tâches simples. Très vite, elle n'a plus tenu en place. «Je m'ennuie en rééducation. Est-ce que je ne peux pas travailler dans les bureaux, sur un ordinateur?», a-t-elle demandé à sa case manager de la Suva. Et celle-ci a accédé à sa requête: alors que la réinsertion de Tatiana Bianchi en tant que vendeuse dans une boutique de station-service à Rivera en était au stade de la planification, la jeune femme travaillait déjà dans les services administratifs de la clinique de réadaptation.

Pour Denis Augé, chef du personnel chez City Carbueroil, l'employeur de Tatiana Bianchi, cette dernière a eu «de la chance dans son malheur». «Après son accident, elle a immédiatement su ce qu'elle voulait et a tout mis en œuvre pour y parvenir, analyse-t-il. Sa motivation et sa dé-



A l'aise dans son travail et sans prothèse: Tatiana Bianchi. // Franca Pedrazzetti

termination à reprendre le travail le plus tôt possible m'ont considérablement facilité la tâche dans le cadre de son processus de réinsertion.» En effet, Tatiana Bianchi n'a pas tardé à réintégrer l'équipe du magasin. Plus tard, ses excellentes performances ont même poussé son employeur à lui proposer de prendre la tête d'une nouvelle succursale.

Une rente d'accident devenue inutile

Depuis octobre 2014, Tatiana Bianchi

gère la station-service City Carbueroil de Biasca, assistée de neuf collaborateurs. Ce qui ne surprend guère Denis Augé. La trentenaire, quant à elle, est très satisfaite. Elle savoure aujourd'hui son autonomie retrouvée et... son succès professionnel: avec son équipe, elle accueille déjà ses premiers habitués. Sans oublier que, travaillant à nouveau à temps plein, elle ne dépend plus de la rente d'accident. // p2r

➔ www.suva.ch/reinsertion

Maintenance: réduire le risque!



Opérateur écrasé par une plateforme élévatrice, chute mortelle depuis le toit d'une locomotive, tête coincée dans un tour CNC: les travaux de maintenance sur les machines font partie des activités professionnelles les plus dangereuses. Chaque année, dix personnes perdent la vie et de nombreuses autres deviennent invalides.

L'offre de formation «Maintenance sûre» s'adresse aux spécialistes en maintenance, aux préposés à la sécurité et au personnel d'encadrement.

Lors d'ateliers d'une demi-journée, les participants se familiarisent avec les règles vitales à respecter lors des travaux de maintenance et reçoivent des conseils sur la manière d'instruire et de mettre en œuvre ces règles. // rmu

→ www.suva.ch/maintenance

Portez futé!

Sur les chantiers, dans les ateliers ou les entrepôts, de nombreuses personnes sont amenées à soulever et à porter des charges dans leur travail quotidien. Elles s'exposent ainsi à un risque accru de souffrir de maux de dos aigus ou chroniques. C'est pourquoi la Suva a réalisé le film «Portez futé!».

Ce film présente d'une manière simple et compréhensible des méthodes astucieuses de levage et de port des charges. Quelles sont les alternatives? Comment être efficace tout en se ménageant? Le film fournit aussi des réponses: sans paroles et instructif, il convient à tous les publics.

Support de formation pratique

Vous pouvez utiliser le film dans le cadre de vos formations et exercer les différentes méthodes préconisées avec vos collaborateurs. Une présentation réunissant les principaux conseils peut être téléchargée gratuitement sur www.suva.ch/portez-fute. Les informations de fond contenues dans les notes sont utiles pour organiser des cours de formation et four-



nissent des exemples concrets pour mieux passer de la théorie à la pratique.

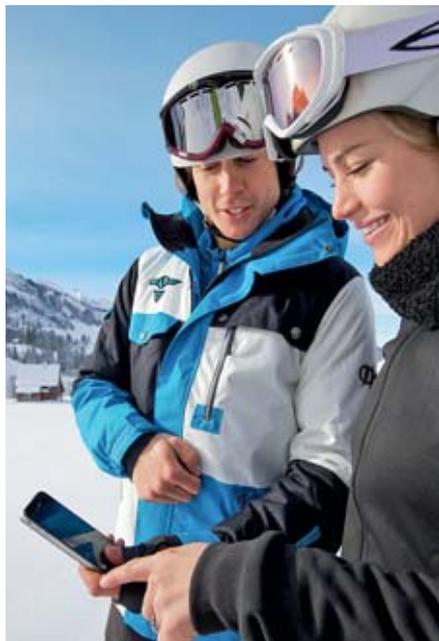
Pourquoi ce film?

Un tiers des absences en entreprises sont dues à des troubles de l'appareil locomoteur. Outre les douleurs et les restrictions physiques que ces derniers

impliquent, les coûts pour l'économie sont estimés à 4 milliards de francs par an. Des techniques de travail ergonomiques permettent de réduire ces coûts. // s5d

→ www.suva.ch/portez-fute

Une appli futée



Le coût des accidents de sports de neige ne cesse d'augmenter: il s'élevait à 298 millions de francs en 2013, soit une hausse de 66 % par rapport à l'an 2000. Selon une analyse de la Suva, l'âge des personnes accidentées a également augmenté: alors que, en l'an 2000, les 35 ans et plus constituaient près de la moitié des victimes, ils représentaient 60 % de celles-ci en 2013. A partir d'un certain âge, les amateurs de glisse occasionnent également des frais de traitement plus élevés, car ils sont plus fréquemment sujets à des fractures ou à des polytraumatismes. Le montant des indemnités journalières qui leur sont versées est aussi plus important, car leur salaire est souvent plus élevé que celui des jeunes. La hausse des frais de santé et des salaires a également contribué à cette augmentation des coûts.

L'application «Slope Track» de la Suva est un outil de prévention des accidents qui enregistre les descentes effectuées et fournit des conseils de prudence sur les pistes. «Elle permet à chacun d'analyser son comportement et de contribuer à améliorer la sécurité sur les pistes», explique Samuli Aegerter, chef de la campagne sports de neige à la Suva. «Slope Track» intègre désormais les règles édictées par la FIS pour le ski, les snowparks et le snowboard. // sbq

➔ www.suva.ch/slopetrack-f

Prix Suva de la sécurité

Le jury du Prix Suva de la Sécurité a remis ses distinctions le vendredi 11 décembre 2015 à Neuchâtel. Il a attribué la récompense suprême, à savoir le Prix Suva de la Sécurité 2015, à Baxalta Manufacturing Sàrl, une entreprise pharmaceutique basée sur les hauts de Neuchâtel. Cinq autres entreprises – Debiopharm Research & Manufacturing SA, DSM Nutritional Products AG, Firmenich SA, Sicpa SA et Syngenta Crop Protection SA - ont, pour leur part, reçu un diplôme d'excellence en matière de sécurité et santé à la place de travail. // ait

Daniel Roscher rejoint la Direction



Daniel Roscher, 53 ans, est venu compléter la Direction de la Suva au début de 2016. Le Conseil fédéral lui a confié cette charge sur proposition du Conseil d'administration. Daniel Roscher dirige le département prestations d'assurance et réadaptation. Il remplace Felix Weber, qui préside, depuis le 1^{er} janvier dernier, la Direction forte de quatre membres. Daniel Roscher, qui a débuté à la Suva en 1997, dirige également l'agence Suva Zürich.

Après avoir accompli un apprentissage de commerce, il a travaillé auprès de différents assureurs privés et accompli une formation en économie d'entreprise. Il a ensuite suivi le programme Exécutive MBA de l'Université de Zurich. // mpf

Impressum

Editeur: Suva, case postale, 6002 Lucerne
Tél. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28
www.suva.ch/fr; benefit@suva.ch

Rédacteur en chef: Pascal Mathis (mpf)

Production: Irma Steinmann

Contributions à la présente édition:

Jean-Luc Alt (alt), Alois Felber (afe), Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her), Stefan Kühnis (stk), Regula Müller (rmu), Regina Pinna (p2r), Antoine Rüf, Désirée Schibig (s5d), Daniel Schriber (scd), Barbara Senn (sbq)

Traductions: Nadine Dissler, Pierre-Hervé Pache, Isabelle Pfyffer Grabner

Photos: Markus Bertschi, Cortis & Sonderegger, Thomas Cunz, Noë Flum, Franca Pedrazzetti, Fabian Scheffold, Philipp Schmidli, Dominik Wunderli

Illustrations: Hahn+Zimmermann, Suki Bamboo

Page de couverture: Flux-if

Commandes et changements d'adresse:

Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51, fax 041 419 59 17
service.clientele@suva.ch
www.suva.ch/waswo-f

Reproduction souhaitée avec mention de la source.
«benefit» paraît quatre fois par an.

Impression avec bilan neutre en CO₂:
www.myclimate.org/fr

Le modèle Suva

Les quatre piliers de la Suva

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.

Attention la tête: rabais sur les casques de cycliste

Avec l'arrivée prochaine du printemps, il sera bientôt temps de ressortir son vélo. Qu'il soit électrique ou non et qu'on l'utilise pour se balader ou pour se rendre au travail, le vélo a la cote. Avant de l'enfourcher, n'oubliez toutefois pas de graisser les pignons, de gonfler les pneus et de contrôler les freins. Pensez également à acheter un casque et à vous en servir! Cela permet de réduire considérablement les risques de blessure à la tête en cas d'accident.

La Suva vous propose ce printemps un rabais de 20 francs pour l'achat d'un casque de cycliste certifié par ses soins. Vous trouverez une large gamme de modèles sur www.suva.ch/campagne-velo. La livraison est franco de port. Cette offre est valable de début mars à fin mai 2016.

Testez vos connaissances à ce sujet en participant à notre concours! Répondez à la question suivante et, avec un peu de chance, vous remporterez l'un des fabuleux prix mis en jeu.

Question

Quand doit-on idéalement acheter un nouveau casque?

Réponses possibles

- A Au printemps, avant de ressortir son vélo**
- B Si le casque a subi un choc ou tous les cinq ans environ**
- C Uniquement si des fissures sont visibles**

- www.suva.ch/concours
- www.suva.ch/campagne-velo
- ❖ Clôture du concours: 20 mars 2016

1^{er} prix: une enceinte Bluetooth BEATS



2^e prix: un bracelet Fitbit pour l'activité et le sommeil



3^e prix: un sac à dos CityBag avec compartiment pour casque



4^e - 10^e prix: une gourde nomade «Eddy Bottle» Camelback

Solution de la dernière édition

Combien d'accidents professionnels mortels la Suva veut-elle empêcher en dix ans dans le cadre de sa vision?

C: 250

→ www.charte-securite.ch

❖ Les gagnants ont été informés par écrit. Leurs noms sont publiés sur www.suva.ch/concours.

Règles omniprésentes sur les chantiers

Chez Wüest & Cie SA à Nebikon, la sécurité est le maître-mot. Les règles vitales pour la branche du bâtiment y sont rigoureusement appliquées. L'entreprise ne se contente pas d'instruire régulièrement ses quelque 120 collaborateurs, elle affiche également les règles de sécurité sur des panneaux placés sur les chantiers.



Exemplaire: Franco Exer (à dr.) à côté du panneau fait maison. // Dominik Wunderli

Il reste encore beaucoup à faire, mais de nombreuses entreprises ont déjà adopté les règles vitales de la Suva pour assurer la sécurité. Parmi elles, l'entreprise de construction Wüest à Nebikon, dont l'engagement pour la sécurité passe par la mise en place de panneaux de chantier pour le moins originaux.

Sur un support d'information de plus de 2 m² figurent ainsi côte à côte les données générales du chantier, les consignes en cas d'urgence et les huit règles pour le bâtiment en six langues. «Cela nous rappelle à chaque instant ce qui compte vraiment», explique Franco Exer, conducteur de travaux et préposé à la sécurité de l'entreprise.

Une œuvre collective

Les panneaux sont une création de l'entreprise et l'œuvre collective des participants, raconte Franco Exer. Leur réalisation a été décidée par les conducteurs de travaux et la direction. Plusieurs collaborateurs et leurs proches ont traduit les règles en espagnol et en serbo-croate.

«Les règles nous interpellent directement, puisqu'elles mettent le doigt sur les principaux risques d'accidents», poursuit le préposé à la sécurité. L'intention est bonne, cela ne fait aucun doute. Sauf que dans une entreprise dont le personnel est multilingue, les règles vitales publiées dans les langues nationales et en portugais n'étaient pas suffisantes. D'où cet effort de traduction maison.

Instruction systématique

Chez Wüest, il est clair que l'installation de panneaux ne garantit pas à elle seule la sécurité. Le personnel a reçu une instruction sur les règles vitales avec des ateliers pratiques d'une demi-journée et participe à des formations mensuelles pour rafraîchir ses connaissances des différentes règles. «Nos collaborateurs trouvent que c'est une bonne chose», souligne Franco Exer. Ils savent qu'il en va de la sécurité de tous. Pour eux, il est évident de dire STOP à tout moment en cas de danger. // afe

→ www.suva.ch/regles

L'avis de l'expert



René Muoser, spécialiste de la sécurité à la Suva, évalue la démarche de la société Wüest.

Que pensez-vous de la manière dont Wüest & Cie SA applique les règles vitales? Je la trouve excellente. On sent qu'il existe une culture de la sécurité et que la direction la soutient à cent pour cent. En plus, la société Wüest a signé récemment la Charte de la sécurité, ce qui confirme son engagement.

Quels sont les points qui méritent d'être soulignés dans cet exemple?

D'abord l'idée des ateliers pratiques pour faire comprendre le sens et l'impact des règles vitales aux collaborateurs. Ensuite des formations mensuelles qui permettent de rafraîchir ces notions et enfin les panneaux sur les chantiers, qui sont d'excellents aide-mémoire.

Quelle est la marche à suivre pour transmettre les règles?

La Suva conseille d'instruire les règles en plusieurs fois et de les répéter régulièrement. L'exemple de la société Wüest nous montre qu'on peut le faire simplement et efficacement.



«benefit» consacre une série d'articles à l'application concrète des règles vitales dans différentes entreprises.

Quand les collaborateurs disent STOP

Le jour où les collaborateurs de l'Azienda Elettrica Ticinese ont dit STOP en plein travail en hauteur, la direction n'a pas hésité à prendre des mesures. Résultat: les opérations sont exécutées aujourd'hui de façon plus sûre, plus confortable et surtout plus rapide.



Sécurité accrue grâce aux plateformes métalliques: intervention technique au-dessus de Lavorgo au Tessin.

570 m de longueur, 341 m de dénivelé et une pente atteignant 160 % aux endroits les plus abrupts. De quoi vous couper le souffle, surtout lorsque vous vous trouvez juste à côté d'elles dans le funiculaire le plus raide de Suisse.

Ces caractéristiques vertigineuses sont celles des trois conduites sous pression qui guident l'eau du flanc de la montagne vers la vallée pour alimenter les trois turbines de la Centrale Piottino à Lavorgo TI gérée par l'Azienda Elettrica Ticinese (AET).

Maintenance à risque

Ces conduites à haute pression sont fabriquées en acier doux et leur diamètre atteint en moyenne 1,43 m. Les éléments des tuyaux sont raccordés par vis au niveau de trois joints d'expansion. Ces joints doivent être contrôlés à intervalles réguliers.

Dans le passé, on procédait ainsi: les collaborateurs accédaient au site en funiculaire. Ils montaient ensuite sur un petit plateau en bois et se sécurisaient avec leur protection antichute à un point d'ancrage dans le rocher. Puis ils se déplaçaient autour de la conduite en prenant bien soin de ne pas se tenir sur les parois. «Elles sont glissantes, mais aussi très fines et peuvent être endom-

magées facilement», explique Massimo Perosa, chef de la section Bâtiment et génie civil chez AET. «Pendant ces travaux, il arrivait souvent que la corde du dispositif de retenue soit trop lâche, une chute aurait entraîné de dangereux mouvements de balancement.» Il n'y a jamais eu d'accident mais le risque était bien réel.

Les collaborateurs l'ont bien compris et n'ont pas hésité à dire STOP lors d'un entretien d'évaluation de la sécurité. Leur avis est très précieux puisqu'ils connaissent mieux que quiconque les risques sur le terrain. Et grâce au travail de sensibilisation du préposé à la sécurité Alberto Ragni, ils savent aussi les apprécier correctement. «Les opérateurs participent régulièrement à des mini-audits sur la sécurité. C'est à cette occasion que le problème

«STOP en cas de danger»

La plupart des accidents professionnels mortels en Suisse sont occasionnés par des chutes survenant lors des travaux de maintenance. Respectez les règles vitales de la Suva et dites STOP en cas de danger.



Conduites sous pression descendant dans la vallée.

a été signalé», explique Alberto Ragni. Il a transmis le message à la direction qui a chargé Massimo Perosa d'élaborer une solution sur mesure.

Plus sûr, plus confortable, plus rapide

Perosa a conçu des plateformes métalliques parfaitement ajustées aux joints d'expansion. Elles offrent un appui stable, permettent de se mouvoir aisément et sont équipées de garde-corps, de points d'ancrage et d'un escalier avec une main courante reliant le funiculaire à la plateforme. Les éléments ont été préparés dans la vallée puis hélicoptérés et montés avec précision sans endommager les tuyaux.

Aujourd'hui, les interventions en hauteur sont plus sûres, plus confortables et nettement plus rapides. L'ensemble du projet, depuis les mini-audits jusqu'au montage des plateformes, a coûté environ 150 000 francs. C'est peu par rapport aux souffrances et aux coûts qu'aurait engendré un seul accident. «Cette démarche reflète bien notre culture de la sécurité: dire STOP et éliminer les dangers avant de reprendre le travail», conclut Perosa.

Texte: Stefan Kühnis // Photos: Philipp Schmidli

→ www.charte-securite.ch

Superbambi

Sur le chemin des vacances, après l'autoroute qui nous hisse hors de la cuvette de Grenoble et de ses miasmes, le Trièves, antichambre de la Provence, commence au modeste col du Fau. Il y aurait des romans à écrire sur ce plateau âpre et doux, coincé entre les murailles du Vercors et du Dévoluy, que Giono (qui l'a choisi pour y vivre ses vingt dernières années) comparait à «une houle de terres».

La route de Sisteron sinue au-dessus d'un semis de villages sortis de la «douce France» de Trenet avec leurs maisons sages et leurs clochers massifs. Sous la muraille du Vercors, la hêtraie violette et le mélézin doré sont poudrés de givre comme une marquise du Grand Siècle. Plus bas, les prés hors gel sont d'un roux profond dans le crépuscule. Aubépines ou chardons secs, tout ce qui dépasse est gainé de cristal et étincelle dans les phares. Dans cette atmosphère irréaliste, l'automobiliste a l'impression que tout peut arriver. Sur un panneau «Attention gibier», un cerf qui prend son élan, ça n'a rien d'original. Sauf que ce cerf-là porte un masque de Superbambi sur le museau et une cape d'un rouge pétant flottant au vent. Il vole sur plusieurs des signaux jalonnant la nationale 75 tous les 10 ou 15 km. Quel poète administratif s'ennuyant dans ses trente-cinq heures de bureau, quel ouvrier las du noir et blanc officiels, quel artiste sauvage du cutter et de l'autocollant a bien pu commettre ce crime de lèse-code de la route? La gendarmerie locale n'y voit rien à redire: «Tant qu'on peut identifier le signal...», répond le planton de téléphone à la brigade de Clelles, avec comme un sourire sous la moustache. Il n'a pas tort: on prend Superbambi bien plus au sérieux que sa version officielle. On ne voudrait quand même pas rater son passage, non?



Antoine Rûf
Journaliste



Des mouvements comparables à ceux d'une véritable main: Michel Fornasier et sa prothèse de nouvelle génération

Sous le charme de sa main bionique

Michel Fornasier, 37 ans, est né sans main droite. Et pourtant, il ne s'est jamais réellement senti handicapé. Surtout pas depuis qu'il possède une prothèse ultra-moderne. Il partage ses expériences et sa joie de vivre avec les autres, que ce soit en Suisse ou au Cambodge. Texte: Pascal Mathis // Photo: Noë Flum

Ses yeux scintillent lorsque Michel Fornasier évoque ce fameux jour de juin 2013 où il a enfin fait la connaissance d'un homme vu dans un reportage à la télévision. «A l'époque, j'avais été tellement fasciné que j'en étais presque tombé du canapé», se souvient-il.

L'individu en question était lui aussi venu au monde avec une seule main, mais il était désormais équipé d'une prothèse de dernière génération, pour laquelle le Fribourgeois a immédiatement éprouvé un vif intérêt. S'en sont ensuivis de longues clarifications, divers tests et de multiples visites chez des orthopédistes. Au bout d'un an environ, Michel Fornasier a enfin obtenu cet objet tant convoité.

Transmission d'ordres via deux muscles et un smartphone

D'une aide précieuse au quotidien, la nouvelle main de Michel Fornasier a complètement transformé son existence. En effet, il ne s'agit pas là d'un simple morceau de plastique, mais d'un bijou de technologie capable de bouger quasiment comme une vraie main. A l'intérieur de la prothèse, cinq moteurs permettent d'activer les doigts presque à souhait. «En tout, je dispose de 25 mouvements correspondant à de nombreuses situations du quotidien», explique son propriétaire. Taper au clavier, manger du popcorn devant la télévision, tenir le volant de sa voiture: sa main artificielle propose des gestes adaptés à chaque situation.

**«Je veux donner du courage
aux personnes nées avec une seule
main ou un seul pied.»**

Pour actionner sa prothèse, Michel Fornasier utilise les muscles de son avant-bras droit. «Je commande ma main au moyen du fléchisseur et de l'extenseur, qui me permettent d'effectuer trois mouvements distincts.» Il réalise les 22 autres à l'aide d'une appli installée sur son smartphone. Ainsi, lorsqu'il doit serrer la main à un grand nombre de personnes, il active le mode «handshake», et les doigts obéissent aux muscles de l'avant-bras pour effectuer le geste souhaité.

Nouer ses lacets à une seule main

Enfant, Michel Fornasier avait bien eu une prothèse, mais «un modèle rudimentaire, comme on en faisait à l'époque». Il n'aimait pas la porter: «Elle a moins servi qu'elle n'a traîné dans la caisse à Lego...» Heureusement, l'enfant puis l'adolescent qu'il a été ne s'est jamais senti exclu en raison de sa différence. «Ça n'a pas été rose tous les jours, c'est sûr, mais je m'en suis bien sorti dans l'ensemble, même avec une main en moins.» Michel Fornasier a appris à lacer ses chaussures tout seul. Il a même trouvé une technique pour grimper aux perches.

Cette prothèse bionique représente néanmoins une grande avancée dans sa vie. Grâce à elle, il a pu prendre confiance en lui, et le comportement des gens à son égard a changé. «Je suis pour ainsi dire sous le charme de ma nouvelle main», plaisante-t-il.

Des prothèses fabriquées par des imprimantes 3D

Michel Fornasier entend partager avec les autres les expériences positives et le sentiment de bien-être qu'il retire de cette prouesse technique. En plus de préparer un livre, il anime, dans des médias sociaux, deux groupes d'entraide pour les personnes présentant un handicap similaire au sien. Par ailleurs, des parents dont les enfants sont nés avec la même malformation que lui le contactent régulièrement, et il lui arrive de conseiller des accidentés ayant perdu un ou plusieurs membres. «Je veux aider ces gens en leur donnant du courage.» Il considère en effet que c'est son parcours personnel qui a fait de lui l'individu optimiste qu'il est aujourd'hui, et c'est précisément cette idée qu'il a à cœur de transmettre. Ainsi, il entend faire le lien entre les handicapés et les valides.

Autre engagement bénévole de sa part: il contribue à un projet monté aux Etats-Unis et consistant à venir en aide à des enfants handicapés au Cambodge. Dans ce cadre, ceux-ci reçoivent des prothèses simples, fabriquées au moyen d'imprimantes 3D. «Pour ces enfants, de tels objets sont comme des cadeaux – et ils ont un effet très positif sur l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes. Je suis ravi d'apporter ma pierre à cet édifice.» Et les yeux de Michel Fornasier de se remettre à scintiller.

➔ www.michelfornasier.com

Commander directement en ligne

Commandez les publications au moyen de la carte de commande électronique (www.suva.ch/carte-commande-benefit) et profitez d'une livraison rapide.

E-Paper | Newsletter



Abonnez-vous à notre Newsletter, qui vous permettra chaque mois d'en savoir plus sur certains sujets d'actualité, nos campagnes, nos offres et nos services. La version e-paper vous permet quant à elle de recevoir la dernière édition du magazine «benefit» directement dans votre boîte de messagerie.

- ➔ www.suva.ch/newsletter-f
- ➔ www.suva.ch/benefit-f

Energie solaire: intervenir en toute sécurité sur les toits



L'énergie solaire est une bonne chose! Fait moins connu en revanche: des accidents graves se produisent régulièrement lors du montage et de l'entretien d'installations solaires. Le principal danger est la chute de hauteur. Qu'il s'agisse de concepteurs, de monteurs ou de techniciens d'entretien, quiconque se rend sur un toit équipé d'installations solaires doit s'assurer contre les chutes. A cela s'ajoutent les risques d'accidents liés notamment à l'électrification, la fuite de fluides caloporteurs ou les surfaces chaudes. Les toits construits avant 1990, et en particulier ceux recouverts de plaques ondulées en fibrociment, contiennent souvent de l'amiante. La nouvelle publication a été conçue en collaboration avec Swissolar, Enveloppe des édifices Suisse, suissetec et swiss safety: elle explique comment prévenir les accidents lors de la planification, du montage et de l'entretien d'installations solaires.

- ➔ Energie solaire: intervenir en toute sécurité sur les toits. Montage et entretien d'installations solaires // Brochure, 24 pages, A4 // En pdf ou sous forme imprimée // Réf. 44095.f

Tirer des leçons des accidents

Un travailleur se blesse grièvement en tombant à travers un puits de lumière



suva pro

Sensibilisez vos collaborateurs au moyen d'exemples tirés de la pratique. Notre présentation illustre un nouvel exemple d'accident. Elle s'adresse principalement aux personnes exécutant des travaux sur les toits, notamment aux planificateurs, monteurs et techniciens d'entretien d'installations solaires. Il s'agit toujours de savoir quelles règles vitales ont été enfreintes et comment prévenir des accidents similaires dans l'entreprise.

- ➔ Un travailleur se blesse grièvement en tombant à travers un puits de lumière // Seulement en pdf // www.suva.ch/waswo/13069.f
- ➔ Liste de tous les exemples d'accidents disponibles: www.suva.ch/exemples-accidents

Offre de cours 2016



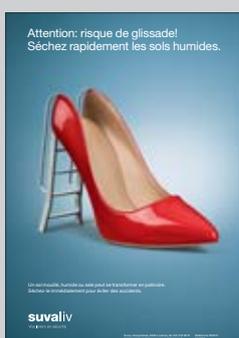
Inscrivez-vous dès à présent pour une ou plusieurs formations en sécurité au travail proposées en 2016. L'offre comporte des cours pour futurs assistants de sécurité et spécialistes de la sécurité au travail ainsi que des cours spécialisés, notamment sur la maintenance, la lutte contre le bruit, la construction de machines selon les règles de la sécurité ou la gestion des absences. Tous les intervenants sont des spécialistes de la Suva ou d'autres organisations. Profitez de leur savoir-faire!

- ➔ Formation en sécurité au travail et protection de la santé, offre de cours 2016 // www.suva.ch/waswo/88045.f (seulement en pdf)
- ➔ Inscriptions: www.suva.ch/cours

En bref

- ➔ Portez futé! (voir article en p. 14) // Film (3.37 min.) et présentation PowerPoint pour la formation // www.suva.ch/portez-fute
- ➔ Protection des tiers lors du travail en forêt // Fiche thématique, 2 pages // Seulement en pdf // www.suva.ch/waswo/33083.f
- ➔ Installation, montage et démontage des grues à tour // Edition entièrement remaniée // Brochure, 20 pages, A4 // En pdf ou sous forme imprimée // Réf. 66061.f

Affiches pour les entreprises



- Aurez-vous le bon déclic? // Affichette A4 // Réf. 55354.f
- «Top 10»: l'entraînement idéal pour être en forme sur les pistes. // Affichette A4 // Réf. 55355.f
- Portez futé! // Affichette A4 // Réf. 55356.f
- Attention: risque de glissade! Séchez rapidement les sols humides. // Affichette A4 // Réf. 55357.f

Didacticiels «règles vitales»



Des didacticiels intéressants permettent, à vous et à vos collaborateurs, de tester vos connaissances sur les règles vitales.

➤ www.suva.ch/didacticiels

Règles vitales en portugais



Les règles vitales pour la branche du bâtiment sont aussi disponibles en portugais, de même que le didacticiel et le dépliant à remettre aux travailleurs. Le didacticiel propose une visite de chantier virtuelle destinée à apprendre à identifier les dangers et à dire STOP avant qu'un accident ne se produise.

➤ www.suva.ch/didacticiels

➤ Huit règles vitales pour la branche du bâtiment (en portugais) // Dépliant, 12 pages // En pdf ou sous forme imprimée // Réf. 84035.p

Silos à plaquettes de bois vert



Le bois est une source d'énergie renouvelable qui suscite un engouement croissant en raison de son bilan CO₂ neutre. Aussi, le nombre de systèmes de chauffage à plaquettes de bois augmente rapidement en Suisse. Le bois déchiqueté provenant de bois fraîchement ramassé ainsi que de résidus de bois des scieries est stocké dans des silos à plaquettes de bois vert, à proximité des installations de chauffage. La publication présente les règles et exigences de sécurité applicables dans le cadre de la construction et de l'entretien technique des silos de stockage de plaquettes de bois vert. Elle s'adresse aux architectes et aux projecteurs en chauffage ainsi qu'aux responsables et aux techniciens des entreprises chargés de l'installation des systèmes de chauffage à plaquettes de bois.

➤ Silos à plaquettes de bois vert. Travailler en toute sécurité // 26 pages, A4 // Seulement en pdf // www.suva.ch/waswo/66050.f

A trop risquer, la glisse peut perdre son charme.



Soyez prudent et restez maître de la situation. Adaptez votre style à votre forme et à vos capacités. Pour que les accidents fondent comme neige au soleil. Pour en savoir plus: www.suva.ch

suvaliv

Vos loisirs en sécurité