

Chaud devant!

Le stress cause des accidents, nuit à la santé et diminue le bien-être.



Plus d'infos sur
suva.ch/stress-f



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.ch

Suva

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 058 411 12 12
Commandes: www.suva.ch/55402, référence 55402.f

suva

Le stress cause des accidents

Les contraintes telles que le manque de temps, la distraction, le multitasking ou la fatigue causent du stress et augmentent le risque d'accident.

- Le risque d'accident est multiplié par trois en cas de manque de temps et par deux en cas de fatigue.
- Le multitasking entraîne une baisse de vigilance quant à la sécurité de notre comportement.
- La distraction est la cause de 60 % de tous les accidents de voiture.

Ressources contre le stress

Chaque personne dispose de ressources. Dans maintes situations de stress, les ressources nous aident à surmonter le stress avec succès. Ces ressources sont par exemple l'exercice physique, le soutien social, la reconnaissance ou l'optimisme. En puisant dans vos ressources, vous renforcez votre santé et vous réduisez le risque d'accident.

Renforcer les ressources personnelles

Chaque personne est différente. C'est pourquoi toutes les personnes ne disposent pas des mêmes ressources. Découvrez les ressources personnelles susceptibles de vous aider à faire face aux situations de stress. Entretenez-les et utilisez-les avec plaisir. Au travail et durant les loisirs.

Nous vous aidons

Commandez notre module de prévention «Ressources et stress – Atelier pour le personnel» et apprenez à gérer le stress de manière préventive:

