

benefit

Repos et prévention

Comment
promouvoir une
bonne hygiène
du sommeil

Long et léger

Le pantalon
de travail parfait
pour l'été



Objectif sécurité

Timo Schneider (Herzog Bau und Holzbau AG) applique des méthodes ciblées pour prévenir les accidents professionnels.

«J'ai très vite pris conscience du fait que la vie m'avait offert une deuxième chance. Je lui en suis reconnaissant aujourd'hui.»

Heinz Infanger, 57 ans



Sur le terrain

Une seconde vie

«La voiture, qui montait depuis Goldau, roulait trop près de la ligne blanche. Et moi aussi, sur mon vélo de course. Ma tête a heurté de plein fouet le pare-brise. Si je n'avais pas porté de casque, je ne serais plus de ce monde.

Je m'en suis sorti avec un traumatisme cranio-cérébral et des fractures complexes au visage: plusieurs os cassés, un œil déplacé et la lèvre supérieure déchirée. J'ai également eu quelques côtes cassées et une lésion au niveau du ligament interne du genou gauche.

Les médecins m'ont alors dit qu'il me faudrait au moins six mois pour guérir. C'était à la fin mars 2023. Début mai, j'étais de retour au bureau. Je travaille depuis 23 ans dans le domaine de la prévention à la Suva, et je voulais absolument continuer. J'ai pu augmenter mon taux d'occupation progressivement et sans pression, jusqu'à revenir à 100% grâce à mon chef de team et à mes collègues, que je remercie du fond du cœur.

Aujourd'hui, je vais bien. Malgré des plaques métalliques au visage, l'œil gauche partiellement aveugle et des maux de dos, je continue de pratiquer des activités physiques telles que le VTT, le ski et la randonnée. Mais il me faudra du temps avant de remonter sur un vélo de course.

Tout cela, je le dois à une guérison rapide, à ma bonne condition physique et au soutien de mon entourage privé et professionnel. Dès le début, j'ai accepté mon accident. J'ai rapidement pris conscience du fait que la vie m'avait offert une deuxième chance l'année dernière. Je lui en suis reconnaissant aujourd'hui.»

Heinz Infanger, 57 ans

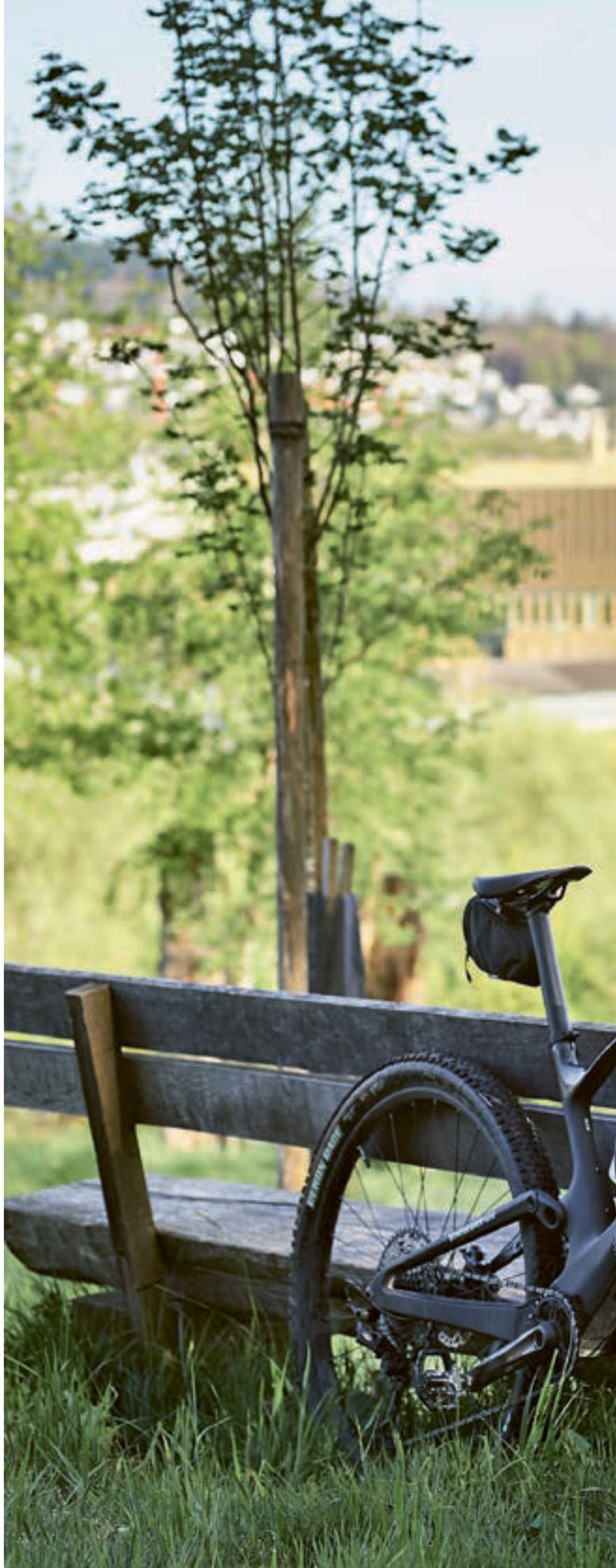
Réinsertion

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

Plus d'informations: suva.ch/reinsertion



PHOTO: HERBERT ZIMMERMANN







Communiquons!

Nous n'avons généralement pas peur de communiquer les uns avec les autres au quotidien, sauf quand il s'agit de parler des dangers dans l'entreprise avec nos responsables hiérarchiques, de poser des questions, de dire STOP ou d'exprimer nos doutes.

Nous avons rendu visite à deux entreprises qui investissent depuis des années dans la conduite afin d'instaurer une culture de la communication. Pour Thomas Haas, CEO de Herzog Bau und Holzbau AG, cet aspect est primordial pour prévenir les accidents. Il a affirmé fièrement qu'une petite révolution culturelle avait eu lieu entre ses murs. Vous en saurez plus dans notre article principal, à la page 6.

Nous vous expliquons également à la page 16 pourquoi l'entreprise Feldschösschen cherche avant tout à rassurer son personnel lorsqu'il casse une bouteille.

Le manque de sommeil réduit notre concentration et nous amène à prendre davantage de risques. Découvrez à la page 12 des conseils permettant à votre personnel d'être plus reposé en arrivant au travail. Mon collègue Heinz Infanger a bien failli perdre la vie dans un accident. Deux mois plus tard, il était de retour au bureau. Découvrez son histoire bouleversante au début de ce numéro.

Je vous souhaite un bel été.

Stefan Joss, rédacteur en chef

Impressum

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

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

Rédaction: Deborah Burri, Alois Felber, Marcel Hauri, Regula Müller, Daniel Schriber, Christoph Widmer

Traductions: team services linguistiques de la Suva

Photos: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Erwin Auf der Maur, Roland Schmid

Commandes: suva.ch/benefit-f

Changements d'adresse: Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, 058 411 12 12, service.clientele@suva.ch
Magazine imprimé en Suisse avec un bilan neutre en CO₂:
myclimate.org



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

Conseils de saison

En toute sécurité dans l'eau et sur l'eau

- 1** Appliquer de la crème solaire, car l'eau réfléchit les rayons UV. Porter également des lunettes de soleil et un couvre-chef.
- 2** Éviter de nager après un bain de soleil prolongé, la consommation d'alcool, ni à jeun ou le ventre plein. Nager accompagné sur de longues distances.
- 3** Ne pas sauter dans des eaux troubles ou inconnues, et tenir compte des panneaux d'avertissement.
- 4** Inscrire son nom et son numéro de téléphone sur sa planche de SUP et utiliser un cordon ainsi qu'un gilet de sauvetage.
- 5** Sur les cours d'eau: renoncer à relier deux canots pneumatiques entre eux et respecter la signalisation.

suva.ch/sports-aquatiques



Des dangers à ne pas sous-estimer

Multiplication des accidents en trottinettes électriques

Les trottinettes électriques sont pratiques mais dangereuses, comme le montre la dernière statistique établie par les assureurs-accidents: en 2021, on recensait quelque 2300 accidents en Suisse. En trois ans, ce nombre a été multiplié par vingt. **Voici cinq conseils pour plus de sécurité:**

- 1 Jamais à deux:** les trottinettes électriques sont conçues pour transporter une seule personne.
- 2 Casque:** la trottinette étant un deux-roues, cet accessoire est indispensable.

- 3 Anticipation et prudence:** adaptez votre conduite au terrain et à vos capacités, en faisant attention aux autres.
- 4 Pas d'écouteurs:** ils font baisser votre vigilance à l'égard des autres usagers de la route.
- 5 Visibilité:** l'éclairage est obligatoire, même en plein jour. Il est recommandé d'utiliser des réflecteurs et un gilet de signalisation.



Circuler en sécurité à trottinette électrique:
suva.ch/e-trottinette

Tiques

Une morsure redoutable

Le nombre de cas de maladies transmises par les tiques (notamment la borréliose et l'encéphalite à tiques) a augmenté ces dernières années. Pour se protéger, il est indispensable de porter des vêtements couvrants et d'utiliser des produits anti-tiques. Après une balade en forêt ou dans des broussailles, passez votre corps et vos vêtements au crible pour en retirer les tiques avant qu'elles ne vous mordent. En présence de symptômes, vous devez immédiatement consulter un médecin. L'OFSP recommande de se faire vacciner contre l'encéphalite à tiques.

Conseils pratiques pour se protéger:
suva.ch/tiques



En Suisse, les tiques occasionnent quelque 10 000 consultations médicales par an.



Protection anti-UV

D'avril à septembre, les pros se protègent

Il est important de se protéger des UV lorsque l'on travaille à l'extérieur, surtout d'avril à septembre, le risque étant le plus fort durant l'été. À cette saison, des mesures de protection contre le soleil sont indispensables. Cela implique de porter des vêtements adaptés, d'utiliser de la crème solaire, et surtout d'avoir un couvre-chef avec visière frontale et protégé-nuque.

En savoir plus sur la protection solaire au travail:

suva.ch/soleil

Vous trouverez plus d'informations sur les pantalons de travail pour l'été à la page 15.

Bases légales

Obligation d'investigation en cas de suspicion d'amiante

De nombreux immeubles renferment toujours de l'amiante, une substance nocive interdite en Suisse depuis 1990. Selon l'ordonnance sur les travaux de construction (OTConst), les employeurs doivent faire analyser tout matériau suspect et identifier les dangers avant de réaliser des travaux de construction dans un bâtiment antérieur à cette date. Des mesures de protection sont requises dès lors que le personnel est exposé à un risque pour sa santé.



Plus d'informations sur les dangers de l'amiante:

suva.ch/amiante

Si vous ne savez pas quand un bâtiment a été construit, consultez le Registre fédéral des bâtiments et des logements (RegBL).

www.housing-stat.ch/fr/query/adrtoegid.html

Maria Rosa Villar,
responsable RH
et administration,
Baumann
Autogarage AG



mySuva

Avantages du service en ligne «Extrait de compte»

mySuva permet d'accéder en tout temps et en tout lieu à des documents ainsi qu'à des outils pratiques en lien avec différentes thématiques. Responsable RH et administration chez Baumann Autogarage AG, Maria Rosa Villar apprécie surtout le service en ligne «Extrait de compte».

Quels sont les avantages offerts par l'extrait de compte disponible sur mySuva?

Il me permet d'obtenir une vue d'ensemble des primes, prestations, versements et paiements. Je peux en outre télécharger facilement et rapidement le fichier au format Excel ou PDF, sans gaspiller de papier.

Quel bénéfice en tirez-vous?

Il suffit de cliquer sur une transaction pour accéder aux justificatifs correspondants, puis aux cas en question. Je peux ainsi voir rapidement le détail des différents coûts et notes de crédits.

Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans ce service?

L'efficacité et l'archivage numérique. Ainsi, je ne perds plus de temps à expliquer au téléphone pourquoi nous avons besoin de tel chiffre ou de telle évaluation. Un filtre me permet de définir des critères de recherche et d'obtenir de façon simple et rapide un relevé avec toutes les données nécessaires. Grâce à ce service en ligne, je peux joindre la Suva à tout moment et consulter l'ensemble des transactions.

suva.ch/mysuva

Plus de 50 % des entreprises assurées se sont déjà enregistrées à mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.

N'hésitez plus et enregistrez-vous!

Sécurité au travail

La prévention, un travail de précision

Depuis un tragique accident survenu il y a quelques années, l'entreprise Herzog Bau und Holzbau AG de Stettlen accorde la priorité absolue à la sécurité au travail. Les cadres jouent un rôle essentiel dans ce domaine.

Texte: Daniel Schriber; photos: Fabian Hugo

Parfois, une fraction de seconde peut tout changer. Alors que la lame atteint sa cible, on entend un bruit sourd, puis un liquide rouge commence à s'écouler sur le sol. Même s'il s'agit ici d'un bloc de gélatine et de sirop de framboise, cette scène a de quoi impressionner. Le brouhaha fait désormais place au silence le plus complet. Puis Timo Schneider, spécialiste de la construction en bois, s'écrie après avoir posé son lance-pierre: «En plein dans le mille!»

Le but de cette expérience est de montrer qu'il en faut peu pour provoquer un grave accident, par exemple si une lame se

décroche d'une machine et ne s'enfonce pas dans la gélatine mais dans la chair. «C'est pour cette raison que vous devez systématiquement vous assurer que toutes les lames sont bien fixées avant d'utiliser la machine», conclut-il.

La sécurité au travail, un sujet régulièrement traité

Cette expérience fait partie intégrante d'une manifestation interne à l'entreprise Herzog Bau und Holzbau AG dédiée à la sécurité au travail. Toutes les quatre semaines, le personnel se rassemble pour recevoir des informations sur un thème >

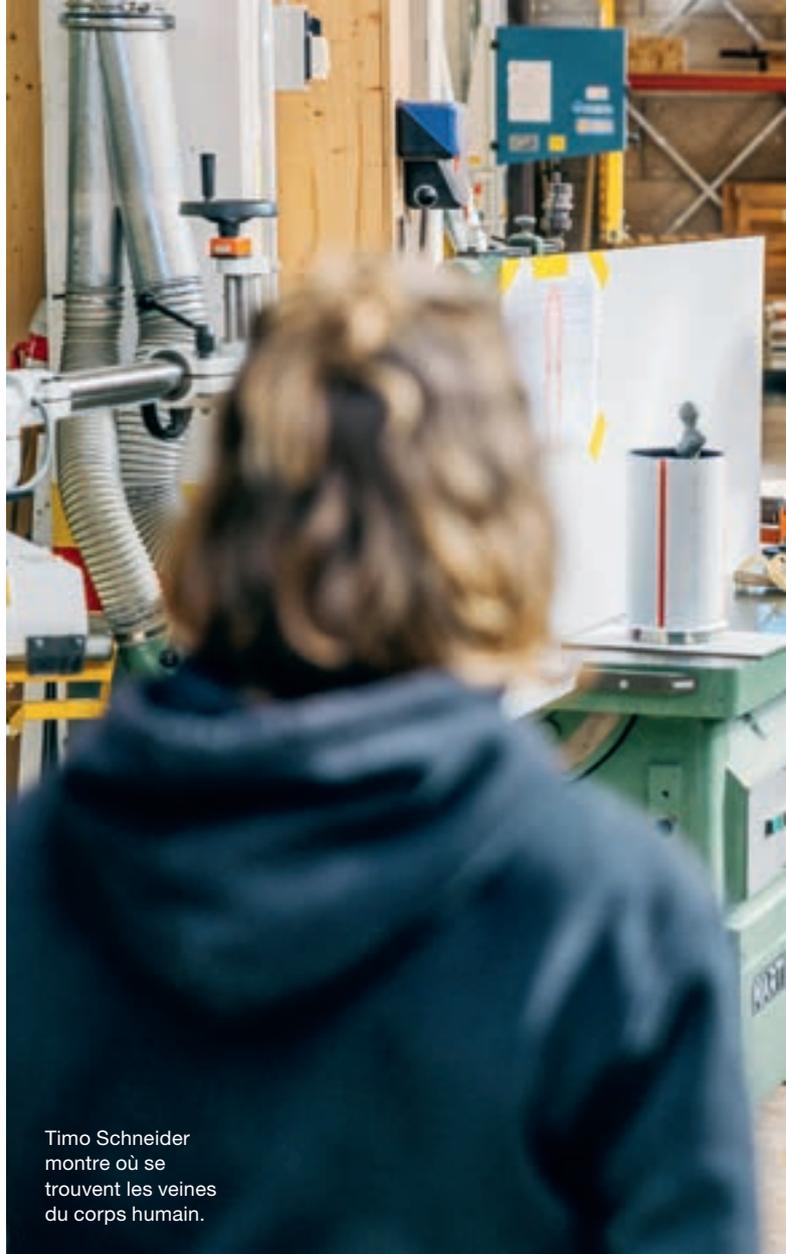




Une petite pièce peut constituer un grand danger: mal accrochée, cette lame carrée provoquerait une blessure à la cuisse similaire à ce qu'a montré l'expérience.



Timo Schneider a utilisé de la gélatine, un os en plastique et du sirop de framboise pour simuler une cuisse.



Timo Schneider montre où se trouvent les veines du corps humain.

apparenté. Les présentations peuvent être effectuées par des cadres, mais aussi par d'autres collaborateurs et collaboratrices – y compris des personnes en formation. «Le but est de parler régulièrement de la sécurité au travail», explique Thomas Haas, propriétaire et gérant de l'entreprise. Lui aussi est impressionné par la démonstration du lance-pierre: «C'est le genre de scènes que l'on se remémore une fois devant la machine.» Il tient à ce que ses cadres encouragent le dialogue en permettant au personnel d'échanger tout naturellement sur la sécurité et sur ses doutes.

Ces manifestations mensuelles comptent parmi les nombreuses mesures initiées par l'entreprise pour que son personnel prenne conscience de l'importance de la sécurité. Ce comportement exemplaire vient à l'origine d'un accident tragique: il y a quelques années, un collaborateur a été grièvement blessé à la suite d'une chute sur un chantier. Il est maintenant



«Chez nous, la sécurité au travail relève de la conduite. Il est important de poursuivre nos efforts pour prévenir un laisser-aller ou une routine.»

Thomas Haas, propriétaire et gérant de Herzog Bau und Holzbau AG

tétraplégique. Cet événement choquant a amené la direction de l'époque à se pencher avec la Suva sur le thème de la sécurité intégrée, le but étant de réduire à la fois les accidents, les absences et les primes d'assurance.

Une «révolution culturelle» qui porte ses fruits

Il a fallu attendre quelques années pour obtenir des résultats visibles et mesurables, mais les chiffres parlent d'eux-mêmes: l'entreprise a enregistré 19 accidents professionnels en 2019, 9 en 2021 et seulement 5 l'année dernière. Thomas Haas est fier de cette «révolution culturelle». Non seulement l'entreprise enregistre moins d'accidents, mais le montant des primes d'assurance a lui aussi été divisé par deux. Le CEO insiste toutefois sur l'importance de poursuivre ses efforts pour prévenir un laisser-aller ou une routine.



Pour que le personnel puisse aborder le sujet de la sécurité dans l'entreprise, il faut que les cadres fassent preuve d'ouverture à cet égard.

Un avis que partage Christoph Schmied, responsable de la menuiserie: «Pour éviter cela, les cadres doivent s'impliquer activement.» Lui-même fait régulièrement le tour de la menuiserie pour attirer l'attention du personnel sur les dangers potentiels. Il aborde souvent le sujet des chutes et faux pas. «Même si nous travaillons de façon très ordonnée, il arrive de temps à autre qu'un câble ou une latte traîne sur le sol.»

La sécurité nécessite du temps de travail

Cette entreprise familiale accorde une grande importance à la sécurité au travail, qui est systématiquement à l'ordre du jour des réunions de direction hebdomadaires. «La sécurité relève de la conduite, insiste Thomas Haas. Nous gérons une liste de thématiques que nous aimerions traiter à moyen terme.» Cela prend la forme de manifestations dédiées à la sécurité au >

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

Une culture de la prévention efficace repose sur six dimensions interdépendantes, la communication constituant un aspect central (voir schéma ci-contre). Les entreprises doivent investir dans ces champs d'action pour ancrer la sécurité et la santé dans le quotidien professionnel ainsi que dans les loisirs de son personnel.

Cet article est consacré à la conduite: les cadres doivent non seulement soutenir la culture de la prévention, mais aussi montrer l'exemple. Leur engagement en faveur de la santé et de la sécurité encourage le personnel à faire de même.



Plus d'informations sur les dimensions de la culture de la prévention: suva.ch/prevention/culture-de-prevention



conseils de prévention de Thomas Haas

- 1 La parole est d'or:** incitez votre personnel à exprimer ses doutes sur les questions de sécurité au travail. Une bonne communication entre les cadres et le reste du personnel contribue à une identification précoce des problèmes.
- 2 La sécurité au travail concerne tout le monde:** des formations et perfectionnements réguliers en la matière permettent de renforcer la culture de la sécurité.
- 3 La rigueur prime:** contrôlez régulièrement les machines et outils utilisés afin d'identifier et d'éliminer rapidement les risques d'accident.

travail, mais aussi parfois de lettres d'information jointes à la fiche de salaire. La sécurité est en outre incluse dans le cahier des charges de l'ensemble du personnel. Le dirigeant garde également à l'esprit que ces sujets ne doivent jamais être abordés en début ou en fin de journée, car tout le monde a la tête ailleurs. «Aborder ces sujets, cruciaux pour l'entreprise, fait partie du temps de travail, explique-t-il. Tout cela à un coût, mais en vaut la peine.»

Poursuivre ses efforts

En discutant avec Thomas Haas, Christoph Schmied et d'autres personnes de l'entreprise, on comprend bien que la sécurité au travail n'est pas une question que l'on survole avant de passer à autre chose. «Pour obtenir des résultats, il faut de la continuité et le soutien de la direction, explique Thomas Haas. Si l'on veut que l'ensemble du personnel suive, la direction et les responsables d'équipe doivent rester à l'affût, croire à la légitimité des mesures et montrer l'exemple.» ●



Chef d'équipe, Michael Arn invite régulièrement ses collègues à signaler dès que possible les dangers.

«Nous prenons souvent plus de temps, mais les efforts sont largement récompensés.»

Michael Arn*, vous êtes charpentier depuis plus de 20 ans. Qu'est-ce qui a changé en matière de sécurité depuis vos débuts?

Énormément de choses. À l'époque, le casque était rarement porté, alors qu'il est maintenant incontournable. En général, on accorde bien plus d'importance à la sécurité. Avant de commencer à travailler sur un nouveau chantier, nous passons en revue les sources de danger potentielles à l'aide d'un document de plusieurs pages.

Cela en vaut-il la peine?

Nous consacrons clairement plus de temps qu'avant à certaines choses. Pour schématiser: auparavant, on se contentait de planter un clou, alors que maintenant, on commence par discuter de l'endroit où on doit le placer. Cela peut parfois être fastidieux, mais la forte diminution du nombre d'acci-

dents ces dernières années montre selon moi que nos efforts sont largement récompensés.

Vous travaillez aujourd'hui sur un chantier avec un apprenti. Sur quoi mettez-vous l'accent dans le cadre de la collaboration avec les jeunes?

Actuellement, les personnes en formation sont fortement sensibilisées à la sécurité au travail à l'école professionnelle. Souvent, elles s'y connaissent davantage que leurs collègues chevronnés. Je tiens à ce que les apprentis sachent qu'ils peuvent à tout moment venir me voir. Il est très important à nos yeux que nos jeunes collègues – de même que tous les autres – disent rapidement STOP en cas de danger.

* Michael Arn (41 ans) travaille comme chef d'équipe pour Herzog Bau und Holzbau.

Une lutte active

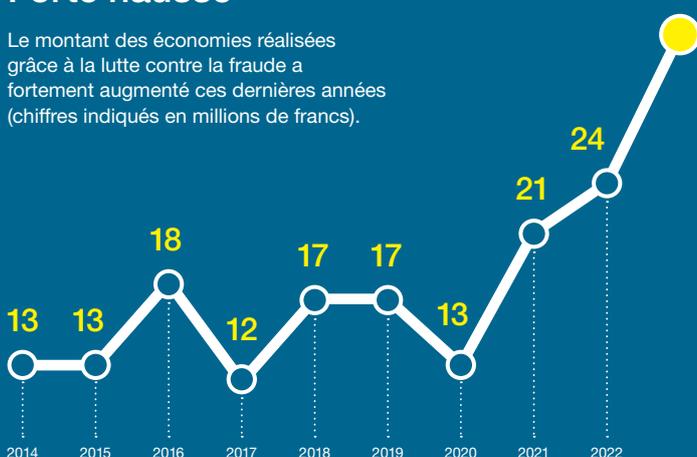
Fraude à l'assurance

La fraude à l'assurance nuit à tous les payeurs de primes. La Suva lutte activement contre ces abus en examinant chaque année des milliers de cas suspects. Elle protège ainsi les personnes honnêtes et la place économique suisse.

suva.ch/fraude

Forte hausse

Le montant des économies réalisées grâce à la lutte contre la fraude a fortement augmenté ces dernières années (chiffres indiqués en millions de francs).



32,6

millions de francs ont été économisés en 2023 grâce à l'identification de cas de fraude.

7 millions de francs d'économies grâce à la lutte contre la fraude au sein d'entreprises assurées



25,6

millions de francs de prestations perçues indûment par des personnes accidentées ou par des fournisseurs de prestations médicales

258 100

cas d'assurance avec indemnité journalière en 2023

2969

cas suspects traités

939

cas clôturés avec soupçon confirmé

Économies

Depuis l'introduction de la lutte contre la fraude, la Suva a économisé quelque 272 millions de francs.





Module de prévention «Sommeil et gestion du stress»

Cet atelier vous permettra de tout savoir sur le stress et le sommeil ainsi que sur les liens entre ces deux facteurs. Recherchez «Sommeil et gestion du stress» à l'adresse suva.ch/modulesdeprevention

Repos et sécurité

Le sommeil relève aussi de la conduite

Un sommeil et un repos suffisants sont essentiels pour prévenir les accidents du travail. Grâce à une culture de la prévention adéquate, les entreprises peuvent permettre à leur personnel d'être plus reposé et de travailler en toute sécurité.

Texte: Christoph Widmer; illustration: tnt-graphics

A lors que l'activité de la menuiserie bat son plein, un cri de douleur perçant fait sursauter l'ensemble du personnel. Que s'est-il passé? Il y a quelques secondes, un collaborateur a poussé un morceau de bois vers la lame de la scie circulaire à table. Mais la scie a coupé un doigt au lieu du bois. Nul besoin de chercher très longtemps la cause de cet accident: en arrivant au travail, la personne concernée s'était plainte d'avoir mal dormi et d'être fatiguée. Sa concentration lui a donc fait défaut pendant un instant.

Un tel drame montre bien que le sommeil est essentiel à la santé physique et mentale. Si l'on dort peu pendant une longue période, on aura non seulement des difficultés à se concentrer, mais on prendra aussi plus de risques, sans même le remarquer. Le manque de sommeil et un repos insuffisant ont des répercussions importantes sur la sécurité au travail, multipliant le risque d'accident quasiment par deux.

En Suisse, le coût des accidents professionnels dus à des troubles du sommeil avoisine les 290 millions de francs par an. Or on pourrait prévenir près d'un cinquième d'entre eux en remédiant à ces problèmes. Un sommeil et un repos suffisants jouent un rôle déterminant, notamment dans les entreprises qui recourent au travail par équipe ou aux horaires élargis.

Encourager une bonne hygiène du sommeil

Le personnel peut améliorer la qualité de son sommeil en mangeant et en allant se coucher à heures régulières, en créant un cadre propice, ou encore en renonçant aux activités excitantes avant de dormir.

Mais les entreprises ont elles aussi une carte à jouer. Si la nature du travail le permet, on peut instaurer des horaires de travail flexibles afin que le personnel adapte son quotidien professionnel à son horloge biologique («rythme circadien»). Des salles de repos bien séparées des postes de travail favorisent la décon-



Bilans de santé

En cas de travail par équipe notamment, les bilans de santé permettent d'identifier et de traiter au plus tôt les problèmes tels que les troubles du sommeil, le stress ou les sollicitations excessives. Les personnes travaillant au moins 25 nuits par an ont droit à des examens et conseils médicaux réguliers.

Mesures favorisant le repos

Horaires flexibles

Des modèles d'horaires de travail flexibles garantissent une marge de manœuvre accrue dans le cadre de la planification quotidienne et permettent au personnel de dormir suffisamment et d'arriver ainsi au travail en pleine forme.



Lumière

Un environnement de travail bien éclairé favorise la concentration et la productivité. Les postes de travail doivent autant que possible bénéficier de la lumière naturelle, et un éclairage supplémentaire doit offrir une clarté suffisante le matin, le soir et la nuit.

Exercice physique

L'activité physique contribue à améliorer la qualité du sommeil. L'organisation de réunions prenant la forme de promenades en plein air permet d'agir en faveur de la santé du personnel et d'évoluer dans un environnement moins stressant qui encourage la créativité.

Alimentation

La qualité de notre sommeil dépend également de ce que nous mangeons. Des repas équilibrés et des en-cas sains au travail favorisent un sommeil profond.

Pauses

Les pauses ont un effet positif sur les performances et la concentration. Le personnel doit aussi être invité à prendre régulièrement des jours de congé. Il convient d'éviter d'imposer trop d'heures supplémentaires ainsi qu'une joignabilité permanente afin de prévenir le surmenage et le stress.





5 idées reçues sur le sommeil

- 1** **Il faudrait dormir au moins huit heures par nuit**

La durée du sommeil nécessaire varie fortement d'une personne à l'autre. Pour savoir ce dont on a besoin, l'idéal est de se réveiller naturellement pendant deux semaines de vacances. En général, sept heures (à deux heures près) suffisent.
- 2** **Boire de l'alcool aide à mieux dormir**

L'alcool facilite l'endormissement, mais a un impact sur la qualité du sommeil. Il est judicieux de pratiquer une activité physique ou un sport en plein air durant la journée, en prévoyant suffisamment de temps pour récupérer avant d'aller se coucher.
- 3** **Le sommeil est plus réparateur avant minuit**

C'est durant les trois à quatre premières heures de la nuit que l'on dort le plus profondément et que l'on se repose donc le mieux. Mais le fait de se coucher à 20h00, à 22h00, à minuit ou à 2h00 ne joue aucun rôle.
- 4** **C'est devant la télévision que l'on s'endort le mieux**

Les programmes télévisés stimulants excitent, et s'assoupir devant le poste retarde l'endormissement. La qualité du sommeil est donc altérée. En cas de troubles du sommeil, il est conseillé d'éteindre la télévision et tout autre écran une heure avant d'aller se coucher.
- 5** **Une sieste aide à prévenir les troubles du sommeil**

Même si une petite sieste à midi peut être bénéfique lorsque l'on dort bien ou dans certains cas, il convient d'y renoncer si on souffre durablement de troubles du sommeil. En effet, la fatigue sera moindre le soir, ce qui peut aggraver les insomnies.



Module de prévention «Bien dormir»

Cet atelier vous permet d'approfondir vos connaissances sur le sommeil. Vous pourrez y réfléchir à votre propre comportement en matière de sommeil et apprendre comment rester éveillé et attentif grâce à un sommeil réparateur. Recherchez «Bien dormir – vivre plus sûr et plus sain» à l'adresse suva.ch/modulesdeprevention

traction. Il doit également être possible de faire une sieste éclair: dormir entre 15 et 20 minutes permet de prévenir la somnolence et d'améliorer ses performances, sa concentration ainsi que sa réactivité, et de renforcer ainsi la sécurité au travail. Mais attention: en faisant une sieste plus longue, on risque de tomber dans un sommeil profond et de reprendre alors son poste encore plus fatigué.

Une question de culture d'entreprise

Il s'agit avant tout d'ancrer le sommeil et le repos dans la culture de la prévention de l'entreprise. Les responsables hiérarchiques jouent un rôle clé à cet égard: plutôt que de faire sans réfléchir des remarques aux personnes qui commencent parfois le travail un peu plus tard, il est préférable d'encourager une bonne hygiène du sommeil et de montrer l'exemple en arrivant plus tard, en faisant du sport à midi, en prenant des pauses à

l'extérieur ou dans la salle de repos et en communiquant de façon adéquate. Mais comment faire lorsque tous les membres de l'équipe (p. ex. sur un chantier) doivent commencer le travail à la même heure, qu'ils aient pu se reposer ou non? Il est judicieux de pouvoir dire à son responsable que l'on a mal dormi, afin de n'exécuter si possible que des tâches peu dangereuses ce jour-là. Une sieste éclair est particulièrement profitable dans le cas de travaux à risque.

Des ateliers dédiés à l'hygiène du sommeil et aux techniques de relaxation ainsi que des campagnes de sensibilisation amènent également le personnel à réfléchir à ses habitudes en matière de sommeil. Seul un échange ouvert au sujet des contraintes et des besoins peut permettre aux entreprises de trouver des solutions individuelles et de proposer un soutien ciblé afin d'aider leurs équipes à mieux dormir et à se reposer davantage. ●

Ça Un pantalon parfait pour l'été

En été, les pantalons de travail devraient être légers et agréables à porter, tout en protégeant suffisamment du soleil.

Matière légère

Pour une liberté de mouvement et un confort maximaux durant la saison estivale, l'idéal est un mélange de polyester et de coton. Ainsi, le pantalon est léger et agréable à porter, même lorsqu'il fait très chaud.

Court ou long

Bien que les shorts soient aussi autorisés, les pantalons longs présentent l'avantage de protéger non seulement contre les rayons du soleil, mais aussi contre les tiques et autres insectes, les risques mécaniques, chimiques et thermiques ainsi que les blessures (p. ex. lors de travaux de jardinage).



Protection anti-UV

Tout comme les crèmes solaires, les vêtements de travail sont munis d'un facteur de protection (Ultraviolet Protection Factor UPF). En été, il y a lieu d'opter pour des vêtements avec un UPF d'au moins 40. Un tissu classé UPF 40+ bloque 97,5 % des rayons UV. Mais en principe, presque tous les tissus offrent une bonne protection.



sapro.ch

Vous trouverez des pantalons de travail pour l'été sur sapro.ch/pantalons-de-travail-ete



«Tu as bien fait de le lâcher!»

Zéro accident: telle est la vision de la brasserie Feldschlösschen depuis huit ans. Stephan Soder, son préposé à la sécurité, fait preuve de tact et d'estime pour garantir la réalisation de cet objectif.

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

Défis

«Carlsberg, notre maison mère, a communiqué en 2016 sa «vision zéro», dont l'objectif est qu'il n'y ait plus aucun accident professionnel d'ici à 2030. À l'époque, nous recensons bien plus d'accidents que la moyenne de la branche et devons verser à la Suva une prime élevée. Nous avons donc beaucoup à faire.»

Mesures

«Un changement dans la culture d'entreprise est essentiel pour faire évoluer les comportements. Nous voulions ancrer la sécurité dans le quotidien. Tout le monde doit se sentir impliqué et aller dans le même sens. Dire STOP à ses collègues ne doit plus être vu comme une critique, mais comme une contribution

à la prévention des accidents. Il s'agit de faire preuve d'estime au lieu de montrer du doigt. Le thème de la sécurité a donc été abordé à de nombreuses reprises: entretiens bilatéraux, réunions d'équipe, semaines dédiées à la sécurité, affiches, Intranet. Souvent, les cadres s'intéressent à ce qui ne va pas afin de procéder à des optimisations. Nous nous focalisons davantage sur les comportements sûrs, que nous mettons en avant en vue d'instaurer un climat de confiance et d'estime.

Nos chauffeurs livrent des boissons jusque dans des caves. Souvent, ils doivent descendre des escaliers en transportant des harasses avec un diable. Si ce dernier glisse, il faut décider en quelques fractions de seconde si on préfère le lâcher et accepter des dommages matériels ou s'y accrocher en risquant d'être soi-même emporté, et donc de subir un acci-

dent. Nous avons formé nos cadres de façon à ce qu'ils fassent preuve d'estime plutôt que d'indignation lorsque quelqu'un a lâché un diable. Par exemple: «Tu as bien fait! Mieux vaut quelques bouteilles cassées qu'un accident.»

Parallèlement aux facteurs psychologiques, nous avons introduit une procédure d'alerte efficace via la Suva Safety App et utilisé des couleurs de signalisation pour attirer l'attention sur de nombreux dangers (marches, arêtes, etc.).





Stephan Soder
mise sur la culture
d'entreprise pour
faire baisser le
nombre d'accidents.

**«Nous ne voulions
plus montrer du
doigt, mais faire
preuve d'estime.»**

Stephan Soder, préposé à la sécurité,
Feldschlösschen Boissons SA

Nous disposons en outre d'un budget pour réaliser des optimisations non seulement dans l'entreprise, mais aussi ailleurs: il arrive notamment que nous sécurisions l'escalier d'un client ou d'une cliente. Désormais, les personnes qui se déplacent à pied dans notre entrepôt de Rheinfelden portent aussi un bipeur. Dès qu'un chariot élévateur s'approche à 8 m d'elles, le bipeur ainsi qu'une alarme dans le véhicule se déclenchent.»



conseils de Stephan Soder

- 1 On n'abordera jamais assez le thème de la sécurité avec les collaborateurs et collaboratrices.
- 2 Il est encore plus important de les remercier lorsqu'ils signalent un danger.
- 3 Montrer l'exemple est essentiel, notamment en ce qui concerne les équipements de protection individuelle.
- 4 Pour exercer la fonction de préposé à la sécurité, il faut aimer les contacts humains.

Résultats

«Nous sommes sur la bonne voie. Nous avons divisé par deux le nombre d'accidents et réduit de deux tiers le montant de notre prime d'assurance par rapport à 2015. Notre personnel reçoit souvent des feed-back positifs, ne serait-ce que sous la forme d'un pouce levé. Tout le monde se soutient en vue de renforcer encore la sécurité au travail chez Feldschlösschen. J'entends souvent des collègues dire à d'autres de prendre soin d'eux. À mes yeux, cela montre qu'ils accordent de l'importance à la sécurité.» ●

suva.ch/securite-integree

Nous conseillons et aidons votre entreprise à élaborer et à développer un système de sécurité efficace.



Apprentissage en toute sécurité

Prévention par les responsables de la formation professionnelle

En août de cette année également, des milliers de jeunes vont commencer un apprentissage dans toute la Suisse. Cette période s'accompagne de nombreux défis palpitants, mais généralement aussi de dangers. Les responsables de la formation professionnelle peuvent contribuer fortement à prévenir les accidents et à protéger la santé des nouvelles personnes en formation. Appuyez-vous sur les offres de la Suva pour vous préparer dès à présent à les accompagner afin qu'elles travaillent en toute

sécurité tout au long de leur parcours professionnel. Nous vous proposons notamment une liste de contrôle et le carnet de travail «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité».

Offres pour un apprentissage en toute sécurité

Page Internet: suva.ch/apprentis

Liste de contrôle: suva.ch/67190.f

Carnet de travail: suva.ch/10-etapes

Qui est responsable?

Un accident devant le tribunal

Quand les faits ayant conduit à un accident sont-ils passibles de poursuites pénales? Qui doit assumer la responsabilité en cas de non-respect des règles de sécurité? Organisée par la Suva, la série de manifestations «Un accident devant le tribunal» vise à répondre à ces questions. Nous avons mis en ligne la documentation relative au dernier cas traité: une description de la situation, les jugements ainsi que des vidéos en lien avec l'accident d'un collaborateur temporaire.

La responsabilité pénale en cas d'accidents du travail

Page Internet: suva.ch/eventtribunal

Mise à disposition de personnel

Travailler en toute sécurité, même en intérim

Le personnel temporaire présente un risque d'accident accru. Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Récemment remaniée, notre page consacrée à ce sujet vous présente comment prévenir les accidents grâce à une bonne collaboration entre bailleurs de services et entreprises locataires de services ainsi qu'à un comportement adéquat du personnel temporaire. Cinq règles pour chacune des trois parties permettent de réduire les risques.

Prêt de personnel: renforcer la sécurité au travail pour les intérimaires

Page Internet: suva.ch/pret-de-personnel

Soleil et chaleur

Anticiper à temps les fortes chaleurs

C'est bientôt l'été! Les périodes de canicule peuvent rapidement fatiguer les personnes travaillant à l'extérieur et nuire à leur santé. Il faut donc prendre des mesures pour garantir leur protection. Toutes les entreprises sont tenues de planifier et de mettre en œuvre celles-ci suffisamment tôt. Pour savoir comment procéder, consultez notre site Internet ainsi que la liste de contrôle «Soleil et chaleur».

Soleil et chaleur

Page Internet: suva.ch/chaleur

Liste de contrôle: suva.ch/67135.f

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Vous trouverez une liste de toutes les nouvelles publications et des publications remaniées sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles sur suva.ch/publications

**Gestion des absences:
guide à l'usage des PME**
Factsheet A4:
suva.ch/88336.f

**Appréciation des
contraintes physiques
au poste de travail**
Feuillelet d'information A4:
suva.ch/66128.f

Électricité sur les chantiers
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67081.f

**Neuf règles vitales pour
le montage de charpentes
métalliques**
Support pédagogique A4:
suva.ch/88821.f
Dépliant A6/5:
suva.ch/84048.f

**Demi-masques de
protection respiratoire
contre les poussières**
Feuillelet d'information A4:
suva.ch/66113.f

**Travaux de maintenance
sur les véhicules
ferroviaires**
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67188.f

**Valeurs limites d'exposi-
tion aux postes de travail**
Brochure A4:
suva.ch/1903.f

**Ascenseurs de chantier
pour personnes et
matériaux**
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67196.f



**Assurance par cordes
en terrain escarpé**
Fiche thématique A4:
suva.ch/33070.f

**Machines électriques
portatives**
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67092.f

Préparation du travail
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67124.f

**Puits, fosses et canalisations – Règles à observer
pour en ressortir sans
dommage**
Dépliant A6/5:
suva.ch/84007.f

**Travaux de démolition
et de déconstruction**
Liste de contrôle A4:
suva.ch/67151.f

Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne en indiquant le numéro de référence dans le champ de recherche sur suva.ch

e-paper et Newsletter

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



Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu?
Participez à notre sondage avant le 18 août pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:
suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix:
caméra d'action



2^e prix:
batterie
externe
solaire



3^e prix:
kit de
spikeball

Les accidents du travail gâchent les loisirs. Protégez-vous.

Conseils à
suivre pour
votre sécurité:
suva.ch/securite

La vie est plus belle sans accident.