

benefit

Accidents domestiques

Promouvoir la
sécurité lors du
bricolage et du
jardinage

Des médecins dans
l'entreprise

Le groupe Bühler
dispose de son
propre centre
de santé.

La guérison est un travail d'équipe

Un accident à l'entraînement a bouleversé la vie
du bobeur Sandro Michel. S'il est aujourd'hui
guéri, c'est aussi grâce à son entourage.

suva

***«Je voulais non pas
un placement à l'essai,
mais reprendre
immédiatement le
travail à 100 % sur
les chantiers.»***

Matthias Kopp, 41 ans



Sur le terrain

«Elle est presque cool»

«En mai 2024, alors que je vidais une benne, j'ai soudain senti une brûlure au niveau de la main gauche. Elle était restée coincée dans la charnière, vraisemblablement à la suite d'un moment d'inattention. On a dû m'amputer les deux premières phalanges du majeur et de l'annulaire.

Pendant onze mois, il n'était question que de ma guérison: cicatrisation, thérapies, pose d'une prothèse à la Rehaklinik Bellikon... Je n'en pouvais plus. En mai 2025, la Suva et l'AI m'ont parlé d'un placement à l'essai, mais ce que je voulais, c'était reprendre immédiatement le travail à 100 % sur les chantiers.

Les quatre premières semaines, avec un accompagnement et sans pression, se sont bien passées. J'ai tout de suite su guider la grue sans problème avec le pouce et l'index. Tout le monde m'a soutenu: mon employeur Linth STZ, la Suva, l'AI... Même si j'ai du mal à porter des charges lourdes ou de petites pièces, je peux faire beaucoup de choses. J'arrive même à jouer à la PlayStation avec ma fille de quatorze ans.

Quand, dans la rue, des inconnus fixaient ma main, j'éprouvais de la honte. Avec la prothèse, c'est différent: elle impressionne, elle est presque cool. Je me sens à l'aise avec.»

Matthias Kopp, 41 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: THOMAS EGLI







Réussir son retour

«benefit» est un magazine de prévention qui doit permettre d'éviter des accidents grâce à des exemples pratiques, des conseils et des récits inspirants.

Mais que peut-on faire après un accident? Comment réintégrer le monde du travail et retrouver toute son autonomie?

Matthias Kopp nous fait part de son expérience. Malgré ses deux doigts amputés, ce grutier travaille de nouveau à 100 % sur les chantiers. Découvrez au début de ce numéro en quoi son engagement personnel s'est avéré déterminant.

Et Sandro Michel? En 2024, ce bobeur a frôlé la mort après un accident. Aujourd'hui, il fait tout pour réintégrer le sport d'élite. Dans cette optique, sa volonté de fer est tout aussi importante que l'engagement de son entourage. Pour connaître son histoire, rendez-vous en page 6.

La dernière page avec notre campagne «L'important, c'est d'être là» complète parfaitement ce thème.

Ce numéro abordera également la prévention: nous vous montrons aux pages 3 et 12 comment éviter les accidents domestiques et, à la page 16, comment le groupe Bühler a mis en place une offre de prévention médicale impressionnante à l'attention de son personnel.

La rédaction vous souhaite une bonne santé ainsi qu'un bel automne et espère que ce numéro vous inspirera!

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: Amire Berisha, Deborah Burri, Alois Felber, Arabelle Frey

Traductions: team services linguistiques de la Suva

Photos: Thomas Egli, Samuel Trümpy

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

Jardinage en automne

- 1 Taille des haies:** tenez le sécateur des deux mains et gardez-le toujours éloigné de votre corps afin de prévenir les blessures.
- 2 Soufflage des feuilles:** les souffleurs ne sont pas adaptés au gravier, au ballast et au sable, car ils peuvent projeter des cailloux et des poussières fines nocives.
- 3 Tonte de la pelouse:** tenez les personnes et les animaux à bonne distance pour éviter que les branches ou pierres soulevées ne les blessent. Faites de même pour la taille des haies ou le soufflage des feuilles.
- 4 Équipement:** portez des lunettes de protection, des protecteurs d'ouïe, des gants et des chaussures robustes ainsi qu'un masque respiratoire pour souffler les feuilles.
- 5 Utilisation d'échelles:** sécurisez les échelles à partir d'une hauteur de chute de 2 m. Portez un casque et envisagez l'utilisation d'accessoires plus sûrs tels que des plates-formes de travail.

les-bons-gestes.ch



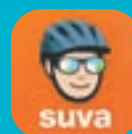
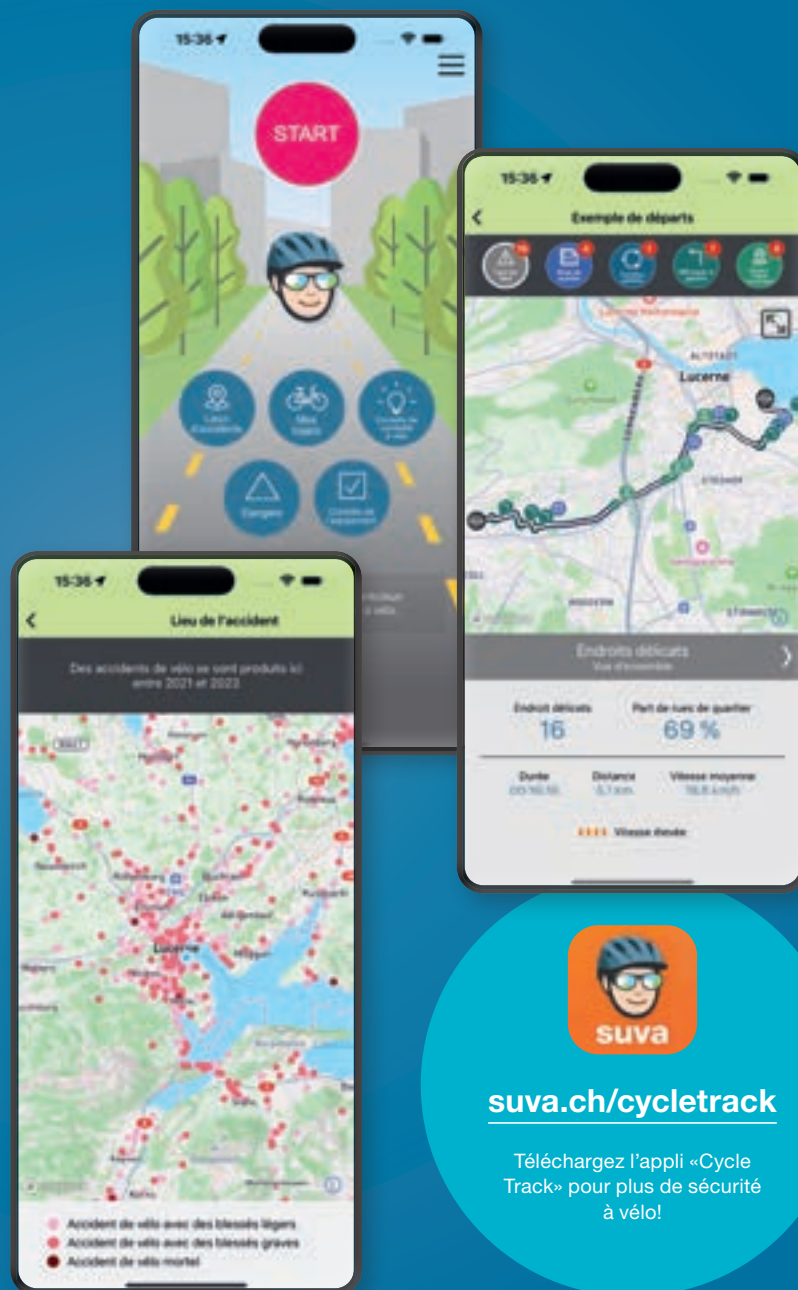
Nouvelle appli utile

Faire du vélo en toute sécurité grâce à «Cycle Track»

Alternative écologique à la voiture, défi sportif ou encore activité de loisir décontractée, le vélo est en plein essor. Or l'augmentation du nombre de vélos sur les routes se traduit par une hausse des accidents. Connaître les principaux dangers et adapter sa conduite est essentiel pour circuler à vélo en sécurité.

Pour cela, la Suva a développé la nouvelle appli «Cycle Track» qui:

- analyse votre trajet, identifie les passages à risque et indique où la prudence est particulièrement de mise.
- donne des conseils concrets grâce à des vidéos et des infographies.
- indique les zones accidentogènes et vous aide à maintenir votre vigilance aux points névralgiques.
- indique les principaux risques d'accident et donne des conseils pratiques en lien avec les trottoirs, les giratoires, les autres usagers, les voies ferrées, etc.
- fournit un aperçu de l'équipement nécessaire à votre sécurité et à votre visibilité.



suva.ch/cycletrack

Téléchargez l'appli «Cycle Track» pour plus de sécurité à vélo!

Paysagisme

Nouvelles règles vitales

Comme le montre le graphique, onze paysagistes se blessent chaque jour en Suisse, le plus souvent avec des outils à main et de coupe. Pour améliorer la sécurité au travail et la protection de la santé dans la branche du paysagisme, JardinSuisse applique la solution par branche JardinTOP. La règle 7 du «mètre de sécurité» utilisé au sein de la branche est la suivante: «Je respecte toujours les règles de sécurité.» Concrètement, les nouvelles règles vitales de la Suva

donnent des consignes, par exemple sur le comportement à adopter pour éviter les chutes de hauteur ou sur la manière d'utiliser les échelles ou des substances dangereuses. En tant qu'employeur dans la branche du paysagisme, vous pouvez contribuer à prévenir les accidents.

Assurez-vous de communiquer ces règles à l'ensemble de votre personnel.

suva.ch/horticulture

Principales causes d'accidents dans la branche du paysagisme

Outils à main et de coupe

15 %

Corps étrangers

13 %

Machines à fractionner

12 %



La sécurité passe par le repos

Le stress, un risque sous-estimé

Facteur fréquent d'accidents, le stress est trop rarement identifié comme tel. Les cadres et les préposés à la sécurité peuvent exercer une grande influence à cet égard en sensibilisant le personnel aux symptômes du stress, en l'incitant à se reposer et en lui montrant comment renforcer ses ressources. Vous soutenez ainsi une culture d'entreprise où le stress n'est plus tabou mais abordé de façon proactive.

S'informer et agir:

suva.ch/stress-f

Recherchez «Ressources et stress – Atelier pour les cadres» sur suva.ch/modulesdeprevention

Renoncer aux produits chimiques dangereux

Trisa assume ses responsabilités

Votre entreprise utilise-t-elle des produits chimiques dangereux pour la santé? Dans ce cas, suivez l'exemple de Trisa. Ce fabricant de brosses à dents a renoncé à de tels produits, qui peuvent être très corrosifs, hautement toxiques ou nocifs sur le long terme. Une faible quantité suffit à provoquer des dommages graves, voire mortels dans les cas extrêmes.

Pour savoir comment identifier et remplacer ces produits et pour connaître les mesures prises par Trisa, rendez-vous sur suva.ch/produits-chimiques



Claudia Balsiger,
responsable RH,
Industrielle Betriebe
Interlaken AG



mySuva

Déclarer un sinistre en toute simplicité

Claudia Balsiger travaille pour IBI AG depuis quinze ans. En plus d'avoir contribué à structurer les RH de l'entreprise, elle a vécu la numérisation des déclarations de sinistre avec l'introduction de mySuva.

Comment déclariez-vous les accidents il y a quinze ans?

Je le faisais au moyen d'un vieux logiciel que je ne pouvais mettre à jour qu'avec l'aide du service informatique. C'était très long et plus compliqué. Avec mySuva, tout a changé: une fois connectée, j'ai immédiatement une vue d'ensemble et je peux charger tous les documents sur le portail.

Qu'est-ce qui vous plaît dans la déclaration de sinistre numérique?

La rapidité. Quelques clics suffisent pour transmettre un certificat médical. Avant, je devais d'abord appeler la Suva pour connaître le nom de la personne responsable du cas, à qui j'envoyais ensuite un e-mail. C'était long et fastidieux.

Quel bilan tirez-vous de mySuva?

Je ne souhaite à personne d'avoir un accident, mais lorsque c'est le cas, ma tâche est désormais simplifiée. Il me faut généralement moins de cinq minutes pour déclarer un sinistre et, à la fin de l'année, j'utilise l'aperçu des cas pour établir des évaluations ou des rapports internes. Je gagne du temps, car tout est bien structuré et rassemblé au même endroit.

suva.ch/mysuva

Plus de 75 000 entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.
Sautez le pas, vous aussi!

Réinsertion

Être là aide

Que peut-on faire si une personne proche subit un accident? Beaucoup, à en croire l'entourage du bobeur Sandro Michel.

Texte: **Stefan Joss**; photos: **Thomas Egli**

Février 2024, piste de bobsleigh à Altenberg, en Allemagne. En un instant, la vie de Sandro Michel bascule. Le pousseur est éjecté sur la piste de glace et glisse, inconscient, derrière le bob renversé. Mais dans la zone d'arrivée, le lourd engin est projeté en sens inverse et fonce tout droit sur Sandro, le heurtant de plein fouet. La hanche est en miettes, les poumons contusionnés et on parle même d'amputer la jambe. La vie de Sandro ne tient plus qu'à un fil.

«Le plus difficile aujourd'hui est de nouer mes lacets», explique Sandro en souriant. Seize mois après l'accident, il s'entraîne avec son équipe au centre sportif Kerenzerberg.

Comment a-t-il fait pour se rétablir aussi vite? Quel rôle son entourage a-t-il joué? Nous avons questionné huit personnes afin d'en savoir plus. ➤





Dominik Hufschmid et Sandro Michel (à droite) s'entraînent de nouveau ensemble au centre sportif Kerenzerberg.

La compagne – Sina Halter

Je n'avais jamais eu peur pour Sandro quand il faisait du bobsleigh. L'annonce de son accident m'a d'autant plus choquée. À l'hôpital à Dresde, j'ai été tellement soulagée: Sandro était réactif, il plaisantait même.

À la Rehaklinik Bellikon, je rendais visite à Sandro presque chaque jour. Avant son retour à la maison, j'ai eu des doutes: y arriverions-nous? Rien que l'escalier menant à notre appartement semblait insurmontable. Mais grâce au soutien de la famille de Sandro et de mes proches, je ne me suis jamais sentie seule.

Je répétais à Sandro qu'il pouvait me parler de tout, que j'étais à son écoute. Quand je n'allais pas bien, il m'écoutait. Je suis heureuse que nous puissions à nouveau faire autant ensemble. Une promenade tous les deux, c'était encore impensable il y a peu. Depuis l'accident, nous nous sommes beaucoup investis dans notre communication. Nous parlons plus franchement de ce qui nous préoccupe, et cela a renforcé notre relation.

Les conseils de Sina

- **Ne jamais s'oublier soi-même:** lorsqu'on s'occupe d'une victime d'accident, il faut aussi veiller sur soi, s'accorder des activités qui donnent de l'énergie.
- **Communiquer:** cherchez ensemble à savoir quand la personne souhaite, ou non, parler de l'accident, et adaptez-vous en conséquence.



«Sandro s'est remis sur pied de façon impressionnante. Il poursuit son objectif avec patience et détermination.»

Susi Michel

Les parents – Susi et Bruno Michel

Bruno: Alors que j'ai plutôt la larme facile, j'étais en mode automatique durant les premiers jours, tant il y avait à faire. Labiot Neuhaus, le case manager de l'assurance militaire, nous a été d'une grande aide. Toujours disponible, il s'est chargé de toutes les tâches administratives. Nous avons apprécié que notre fille Rilana et Sina aillent souvent voir Sandro à Bellikon.

Susi: Lorsque nous avons appris l'accident, nous nous sommes entraïdés tous les quatre. Le surlendemain, nous nous sommes rendus ensemble à Dresde. L'engagement dont l'hôpital a fait preuve pour soigner Sandro nous a beaucoup touchés, tout comme le soutien de Swiss Sliding, la fédération de bobsleigh. Depuis son accident, Sandro est plus reconnaissant et s'exprime davantage.

Les conseils de Susi et Bruno

- **Se serrer les coudes:** après un tel coup du sort, les membres de la famille doivent se soutenir mutuellement. Cela nous a fait beaucoup de bien.
- **Respecter une certaine distance:** après un accident, il faut laisser la personne poursuivre ses propres objectifs tout en l'aidant à les atteindre.

Le case manager – Labinot Neuhaus

J'ai très vite constaté que Sandro, en tant que sportif professionnel, avait le bon état d'esprit pour avancer. Le traitement, l'entraînement, les séances de physiothérapie, tout était très éprouvant. Mais pour lui, cela allait de soi. En tant que case manager, je veux établir une relation de confiance avec mon client et savoir comment il va. J'ai régulièrement appelé Sandro pour le soutenir sur le plan administratif et émotionnel. De mon point de vue, cela a bien fonctionné.

Le conseil de Labinot

- **Garder le contact:** la personne accidentée doit garder un contact aussi ouvert et franc que possible avec son employeur pour qu'il puisse la soutenir et s'adapter à sa situation.



Le coéquipier – Dominik Hufschmid

C'était la première fois que je faisais équipe avec Sandro. Ce n'est qu'en descendant du bob que j'ai réalisé qu'il n'était plus avec nous alors que l'engin reculait. Sandro était allongé sur la glace, derrière le bobsleigh. Les samaritains l'ont placé sur une civière et nous les avons aidés à l'extraire de la piste. Lorsqu'un coéquipier m'a pris dans ses bras devant l'hôtel, j'ai éclaté en sanglots. Aujourd'hui, Sandro a de nouveau des bras très musclés. J'espère qu'il parviendra à marcher aussi bien qu'avant son accident.

Le conseil de Dominik

- **Rendre visite:** aller voir Sandro à Bellikon m'a fait du bien, et certainement à lui aussi.



La collaboratrice de la clinique de réadaptation – Nadine Vogt

J'ai accompagné Sandro dans le cadre de la physiothérapie sportive à Bellikon. Nous nous sommes focalisés sur sa coordination, sa stabilité et sa force. Sandro s'est fixé un objectif bien précis, qu'il poursuit avec un engagement et une discipline hors du commun, ce qui me permet d'observer des progrès en continu.

Le conseil de Nadine

- **Collaborer de façon ciblée:** fixez des objectifs avec la personne accidentée. Cet élément essentiel du suivi individuel favorise une guérison rapide et accélère la reprise du sport. >





L'employeur – Stefan Hönisch

Après l'accident, le père de Sandro nous a informés de l'état de santé de Sandro. Nous avons immédiatement insisté sur deux points: Sandro devait se focaliser sur son rétablissement et nous, au bureau, on se chargerait du reste. Son poste de travail était assuré, peu importe quand il reviendrait. Il était aussi important de tenir au courant le reste de l'équipe: ils étaient tous et toutes très préoccupés par l'état de santé de Sandro. Quand Sandro m'a appelé quelques jours après l'accident, nous avons parlé ensemble deux bonnes heures: un véritable soulagement!

Les conseils de Stefan

- **Favoriser l'intégration dans l'équipe:** accueillez la personne accidentée à bras ouverts et montrez-lui dès le début qu'elle est la bienvenue et qu'elle compte. Même si, pour commencer, elle travaille à taux réduit et passe surtout son temps à boire du café et à se confier.



Le coach – Chris Woolley

Le jour de l'accident, j'étais à l'hôtel, malade. Durant la préparation et au début de l'entraînement, j'ai reçu quelques messages sur mon portable, puis plus rien. Lorsqu'on m'a appelé, j'ai dû m'asseoir immédiatement. Le sentiment d'impuissance qui m'a envahi est presque impossible à décrire. Le rétablissement de Sandro et ses progrès des derniers mois me rendent d'autant plus heureux. Aujourd'hui, il est bien plus en forme que ce que nous pouvions imaginer, sur le plan tant physique que mental. Je m'en réjouis beaucoup. Je continuerai de lui offrir tout le soutien dont il aura besoin.

Le conseil de Chris

- **Permettre l'autonomie:** n'aider la personne accidentée que si elle le demande. Pour monter les escaliers, par exemple, on peut lui dire «Essaie par toi-même, mais je suis là si tu as besoin de moi.»



Campagne de la Suva «L'important, c'est d'être là»

En cas de maladie ou après un accident, une prise en charge professionnelle est essentielle. Mais l'entourage fournit également un soutien précieux.
suva.ch/aider



«Il est bien plus en forme que ce que nous pouvions imaginer, sur le plan tant physique que mental.»

Chris Woolley



Tout au long de sa guérison, Sandro a pu compter sur le précieux soutien de sa compagne Sina Halter.

«Je suis devenu bien plus reconnaissant»

Le 13 février 2024, Sandro Michel a subi un grave accident sur la piste de bobsleigh d'Altenberg. Depuis, il a réalisé des progrès impressionnants. Nous avons parlé avec lui des défis qu'il a dû relever et de sa force mentale.

Sandro, à quoi as-tu pensé juste après ton accident?

Il m'a fallu du temps pour réaliser que je ne remonterais pas de sitôt, voire plus jamais, dans un bobsleigh.

Comment s'est passé ton séjour à Bellikon?

Grâce à une thérapie professionnelle, j'ai fait énormément de progrès. J'y ai consacré beaucoup de temps et d'énergie. Je me suis par exemple exercé de nombreuses heures pour pouvoir de nouveau me lever tout seul.

Quel était ton état d'esprit durant le processus de guérison?

J'ai rencontré à Bellikon des personnes qui souffraient bien plus que moi. En discutant avec elles, j'ai réalisé que, malgré leurs handicaps, elles s'en sortaient très bien. Autant suivre leur exemple.

Y a-t-il un principe qui t'a guidé?

Je me suis dit: «Sandro, tu as deux options: soit tu te laisses aller et tu t'apitoies sur ton sort, soit tu fais tout pour te remettre sur pied le plus rapidement possible.»

Les conseils de Sandro

- **Maintenir le contact:** rendre visite, appeler ou écrire à la personne accidentée est important. J'ai ainsi réalisé que les autres se souciaient de moi et qu'ils avaient été secoués par mon accident.
- **Aider:** si elle est chez elle mais qu'elle ne peut pas bouger, aidez la personne accidentée avec des petits gestes: déposez un colis à la Poste ou faites les courses. Le simple fait de proposer suffit.
- **Consigner ses progrès:** souvent, la personne accidentée ne perçoit pas ses progrès. Faire régulièrement de brèves vidéos lui permettra de s'en rendre compte au bout de deux ou trois semaines.

////////////////////

Cette attitude te vient-elle du sport d'élite?

L'état d'esprit dans le sport m'a beaucoup aidé. Mais à Bellikon, il y avait également des personnes sans profil sportif qui avaient la même attitude.

Quel rôle ton entourage a-t-il joué dans ta guérison?

J'ai été énormément soutenu par mes parents, ma sœur, ma compagne, mes coéquipiers, Swiss Sliding... De nombreuses personnes sont venues me voir à la clinique. Sina m'accompagnait pour de petites promenades et assumait tous les travaux ménagers. Je suis extrêmement reconnaissant à tous mes proches. Sans eux, je n'en serais clairement pas là aujourd'hui.

Est-il important de discuter?

Sina et moi avons abordé directement les choses négatives: l'accident, ce qui s'est passé, ce qui pourrait arriver. Aujourd'hui encore, nous abordons sans filtre des sujets qui nous posent problème ou qui gênent l'un de nous deux.

Ton attitude a-t-elle changé depuis ton accident?

Je suis bien plus reconnaissant, par exemple à l'égard du professionnalisme du personnel soignant ou de pouvoir enfin marcher sans béquille. J'aurais bien voulu m'en débarrasser après une semaine, mais cela a pris sept mois. ●

Bricolage et jardinage

En sécurité chez soi

Le bricolage et le jardinage font toujours plus d'adeptes, mais le nombre d'accidents domestiques augmente. Comment les entreprises peuvent-elles aider leur personnel à se protéger?

Texte: Deborah Burri; illustration: tnt-graphics

Accrocher un tableau, construire une étagère, tailler une haie ou nettoyer le balcon: en Suisse les bricoleurs, bricoleuses et amateurs de jardinage n'hésitent pas à prendre les choses en main. La dernière statistique de la Suva sur les accidents durant les loisirs* montre toutefois que ces travaux peuvent être dangereux. On recense environ 180 000 accidents domestiques par an, soit un tiers des accidents non professionnels. Outre la souffrance physique, ces accidents coûtent chaque année quelque 780 millions de francs liés par exemple à des traitements médicaux ou à des arrêts de travail.

1/3

des accidents durant les loisirs surviennent à la maison.

Attention danger!

À la maison, les sources de danger sont nombreuses: escaliers, échelles, couloirs, outils de jardinage... Un accident est vite arrivé, surtout en cas d'inattention. Bon nombre d'accidents sont dus à un faux pas, une glissade ou une chute. Les coupures, les piqûres et les chocs avec des objets sont eux aussi fréquents.

Un module de prévention pour les entreprises

Le parcours d'activités «Travaux domestiques et bricolage» vise à faire prendre conscience de ces dangers. À travers dix postes incluant des installations réelles, des vidéos et un quiz, il fournit aux collaborateurs et collaboratrices de nombreux conseils pour bricoler et jardiner en toute sécurité.

Geberit: transmission de connaissances et sensibilisation

Le groupe Geberit a déjà effectué ce parcours d'activités. Il accorde une grande importance à la culture de sécurité, dans ses locaux comme en dehors. La plateforme Intranet «Geberit Vital» prodigue au personnel des conseils, des cours et des offres en lien avec la santé et la sécurité, chez soi comme durant les loisirs. En effet,

la santé du personnel passe avant tout, comme l'explique Fabian Britschgi, préposé à la sécurité: «L'absence d'une personne se fait rapidement sentir, surtout au sein de l'entreprise Geberit Apparate AG, où l'on monte des WC-douches à la main.» Peu importe que l'accident survienne au travail ou à la maison: «La culture de sécurité est un état d'esprit. Elle consiste à agir systématiquement en toute sécurité. En tant qu'entreprise, nous pouvons transmettre des connaissances et sensibiliser à la façon de prévenir également des accidents chez soi.»

Flumroc SA: la sécurité doit être omniprésente

Dominic Hofstetter, préposé à la sécurité de l'entreprise Flumroc SA, partage cet avis: «Le personnel doit emmener à la maison la culture de la sécurité au travail, et vice-versa. Où que l'on soit, on ne doit pas prendre de risques inconsidérés.» Flumroc investit donc depuis longtemps dans la sécurité au travail mais aussi à la maison. Cela profite à l'entreprise, comme l'explique le préposé: «La charge logistique qu'implique l'absence de personnel n'est pas tout. Une culture de sécurité mise en pratique est également un facteur important pour l'attractivité de l'entreprise en tant qu'employeur.»

Voici un exemple qui montre que la sensibilisation à la sécurité chez soi agit aussi au travail: après un atelier consacré à la protection des yeux, plusieurs personnes ont demandé où elles pouvaient se procurer des lunettes de sécurité avec une protection contre les UV. Flumroc a alors offert à l'ensemble du personnel des lunettes également utilisables à la maison, par exemple pour tailler des haies. ●

suva.ch/maison-jardin

Identification des dangers et conseils pratiques pour plus de sécurité chez soi

suva.ch/modulesdeprevention

Rechercher «Travaux domestiques et bricolage». Parcourez à effectuer avec un ou une spécialiste.



Travailler en toute sécurité

1. Soins: gardez systématiquement une trousse de premiers secours complète à portée de main afin de réagir rapidement en cas de blessure légère.

2. Incendies: un détecteur de fumée, un extincteur et une couverture anti-feu vous protègent en cas d'urgence. Ils doivent être placés judicieusement et contrôlés régulièrement.

3. Travaux en hauteur: placez les échelles sur une surface plane, à proximité de la zone concernée. La Suva recommande de toujours utiliser des échelles à plateforme légères.

4. Vue d'ensemble: un détecteur vous permet d'identifier la présence de conduites d'eau et d'électricité dans les murs avant de percer un trou.

5. Perçage: le type de perceuse à utiliser dépend du matériau: béton, plâtre, tuile... Pour ne pas glisser et endommager le matériel, il est important que le premier trou soit correctement effectué.

6. Lames: une lame tranchante est plus sûre qu'une lame usée. Tenez-la toujours loin du corps, en position stable.

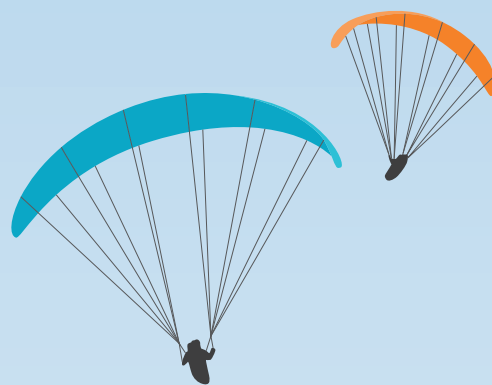
7. Stabilité: des bandes antidérapantes permettent d'éviter de glisser sur les surfaces lisses. Elles donnent davantage de stabilité, en particulier dans les escaliers et les zones humides.

8. Nettoyage: munissez-vous impérativement de lunettes de protection, de gants et de chaussures antidérapantes avant d'utiliser un nettoyeur à haute pression. Ne dirigez jamais le jet d'eau vers une personne ou un animal.



Plus de conseils sur les-bons-gestes.ch

Suivre les bons conseils permet d'éviter la plupart des accidents liés au bricolage et au jardinage. Il n'y a rien de plus facile, comme le montre le site les-bons-gestes.ch conçu par la Suva et le BPA.



Qui décide du montant des primes?

La Suva est gérée par ses assurés: au sein du Conseil de la Suva, employeurs et travailleurs prennent ensemble des décisions stratégiques – notamment au sujet du montant des versements et des primes. Le secteur des transports routiers participe lui aussi à ces décisions.

Évolution des primes

Des perspectives réjouissantes pour 2026

Grâce à une bonne stratégie de placement, la Suva réalise des excédents de capital depuis 2019. Elle les reverse sous la forme d'une réduction de primes. En 2026, les primes atteindront un niveau historiquement bas.

Texte: Arabelle Frey; illustration: tnt-graphics

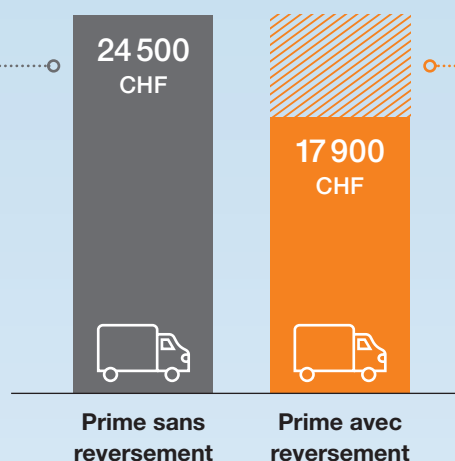
Reversements en 2026

Entreprise à but non lucratif, la Suva reverse les excédents aux entreprises assurées sous forme de réductions de primes, allégeant ainsi la charge de la place économique suisse.

Exemple: entreprise de transport routier employant huit personnes. Économie sur la prime 2026 pour l'assurance contre les accidents professionnels et non professionnels

768
millions de francs

reversés sous la forme de primes plus basses



6600
francs

d'économies pour l'entreprise vu que la Suva ne poursuit pas de but lucratif

Montant reversé
entre 2019 et 2025

4
milliards
de francs

Deux fois le tube du
Saint-Gothard

À titre de comparaison, cette somme permettrait de financer presque deux fois la construction du second tunnel routier, dont le coût est actuellement estimé à 2,14 milliards de francs.*

* SOURCE: OFFICE FÉDÉRAL DES ROUTES OFROU, GOTTHARDTUNNEL.CH/FR



suva.ch/primes2026

Pour 2026, l'abaissement s'élève en moyenne à 1,5 % dans l'assurance contre les accidents professionnels et à 4,3 % dans l'assurance contre les accidents non professionnels.



Une conception globale de la santé

Le groupe Bühler investit dans la santé et le bien-être de son personnel avec un centre de santé interne et une vaste offre de prévention. De quoi inspirer même les PME n'ayant qu'un budget limité.

Texte: **Stefan Joss**; photo: **Samuel Trümpy**

Défis

«La sollicitude est dans notre ADN: nous sommes les premiers à avoir ouvert une cantine d'usine en Suisse en 1918. Depuis, beaucoup de choses ont changé. Les besoins de notre personnel sont devenus plus complexes et plus dynamiques. Les frontières entre travail et vie privée s'estompent. L'augmentation des absences, des coûts de la santé, des maux de dos, des accidents et de troubles tels que le stress requièrent la prise urgente de mesures. Avec la prévention, nous voulons soutenir notre personnel, au travail comme en dehors, et le préparer à l'avenir.»

Mesures

«En 2023, nous avons inauguré sur le campus d'Uzwil le Bühler Energy Center, avec comme élément principal notre centre de santé moderne, le Health Port. Le but est de promouvoir le bien-être physique et mental de nos plus de 2800 collaborateurs et collaboratrices ainsi que de leurs proches, y compris celui des retraités de Bühler et du personnel d'entreprises partenaires.

L'offre du Health Port est très vaste: premiers secours, conseils de santé et de voyage, programmes de prévention,

Offres de la Suva

Parcours d'embûches: ce module permet à votre personnel de découvrir différentes situations du quotidien pouvant très facilement être à l'origine de chutes.

Parcours d'expérimentation pour les personnes en formation: avec ce module animé par un ou une spécialiste, vous sensibilisez la relève aux risques dans l'entreprise et durant les loisirs.

Recherchez «Parcours d'embûches» ou «Parcours d'expérimentation» sur suva.ch/modulesdeprevention

cours de fitness, yoga, conseils nutritionnels, activités de relaxation. L'équipe comprend un personnel médical qualifié, un médecin du personnel, des physiothérapeutes ainsi que des spécialistes en fitness et en nutrition. Cette approche vise à renforcer la résilience de notre personnel durablement et à le préparer à l'avenir.

La prévention passe par la formation. Nous renforçons donc les compétences de notre personnel en matière de santé avec des webinaires passionnants, des ateliers consacrés à la pratique et une communication claire. En 2025, nous

mettons l'accent sur l'inspiration, la formation et les compétences. Le premier trimestre s'est ouvert sous le signe de l'exercice physique: nous avons organisé un événement pour inciter près de 300 personnes à bouger davantage, puis des ateliers en petit groupes de 20 personnes au maximum pour leur montrer comment intégrer la musculation dans leurs habitudes. Enfin, les participants ont pu se soumettre à une analyse complète du corps ou bénéficier d'un coaching individuel sur des appareils de fitness. Pour prendre leur santé en main. Cette année, nous aborderons également le sommeil, l'alimentation et le stress.»

Résultats

«Près de la moitié du personnel d'Uzwil profite déjà de cette offre. Avec plus de 6000 consultations par an, le Health Port offre un soutien professionnel sur place. Quiconque s'adresse à nous bénéficie d'une aide compétente tout en gagnant du temps: le trajet est bref et l'attente courte, ce qui est loin d'être le cas quand on se rend dans un cabinet médical externe. Si nécessaire, nous exploitons notre réseau pour rediriger les personnes concernées vers des médecins de famille ou des spécialistes. Nous sommes fiers de notre Health Port.» ●



Judit Fröhlich est responsable de la gestion de la santé au sein du groupe Bühler. Pour promouvoir la santé du personnel, elle mise sur l'inspiration, le conseil, la formation et des offres concrètes.



conseils de Judit Fröhlich

- 1 Donner l'exemple:** il est important que les cadres montrent qu'ils sont eux aussi actifs. Parlez de votre randonnée du week-end, cela ne vous coûtera rien et pourra inspirer d'autres personnes.
- 2 Privilégier la coopération:** tissez des liens avec d'autres entreprises. Si chacune organise une manifestation pour tout le monde, vous pourrez réduire les coûts et élargir votre horizon.
- 3 Faire appel à un ou une ergonome:** une légère adaptation de l'infrastructure et du comportement peut avoir des effets durables.
- 4 Miser sur des partenariats:** un savoir-faire externe peut être utile. Depuis plus de 100 ans, le groupe Bühler collabore avec un partenaire spécialisé en santé mentale. Vous ne devez pas forcément tout faire vous-même!

Services et publications



Publication spécialisée

Dermatoses: diagnostic, traitement et prévention

Dans de nombreux métiers, le personnel est exposé à des substances chimiques ou autres facteurs pouvant causer des problèmes cutanés. Les dermatoses représentent environ un sixième des maladies professionnelles. Entièrement révisée, cette publication pour les médecins décrit les tableaux cliniques et causes de ces maladies, et indique comment les diagnostiquer, les traiter et les prévenir.

Les dermatoses professionnelles

Feuillet d'information A4:

suva.ch/2869-11.f

Page Internet

Aperçu des listes de contrôle importantes pour vous

Lesquelles de nos quelque 200 listes de contrôle sont pertinentes afin de déterminer les dangers dans votre entreprise? Le nouvel aperçu en ligne des listes de contrôle répond à la question. Sur la base de la branche, il énumère toutes les listes susceptibles de concerner votre entreprise. Un clic suffit pour les utiliser en ligne, les commander en version imprimée ou les télécharger au format PDF.

Listes de contrôle pour toutes les branches

Page Internet:

suva.ch/listes-de-contrôle

Brochure

Devenez expert ou experte STPS

Notre cours vous prépare à l'examen professionnel supérieur d'expert de la sécurité au travail et de la protection de la santé. Cette nouvelle brochure permet d'en savoir plus sur le contenu, les exigences, le coût et les avantages de cette formation.

Expert/experte de la sécurité au travail et de la protection de la santé

Brochure A4: suva.ch/88347.f

Toutes nos offres de formation:
suva.ch/formation

Didacticiels

Les règles vitales expliquées de façon claire

Votre personnel a-t-il vraiment assimilé les règles vitales? Nos didacticiels permettent de consolider ses connaissances après l'instruction fournie par les cadres. Nous en proposons deux nouvelles versions dédiées à la construction de bâtiments et au génie civil. Les personnes qui réussissent au test final obtiennent un certificat.

Didacticiels sur les règles vitales

Aperçu: suva.ch/didacticiels



Module de prévention

L'atelier dédié à la protection des yeux existe aussi en version mini

Incontournable, le module de prévention «Protégez vos yeux comme les pros» est maintenant disponible dans une version allégée: cet atelier peut être effectué même par de petits groupes et avec une place limitée, sous la direction d'un ou d'une spécialiste. L'objectif consiste à prévenir les accidents oculaires. Destinée aux groupes de douze personnes max., la version mini requiert un espace d'env. 50 m².

Protégez vos yeux comme les pros – version mini

Module de prévention avec spécialiste (payant):

suva.ch/modulesdeprevention

> Rechercher «yeux»



Listes de contrôle

Quelles sont les règles à respecter pour les entreprises de désamiantage?

Les travaux de désamiantage doivent être exclusivement confiés à des entreprises spécialisées reconnues par la Suva. Mais quelles sont les exigences pour obtenir la reconnaissance? Et quels sont les critères à remplir par les chantiers concernés pour conserver cette reconnaissance? Deux nouvelles listes de contrôle fournissent des orientations.

Reconnaissance des entreprises de désamiantage

Liste de contrôle A4: suva.ch/88318.f

Contrôle des chantiers de désamiantage

Liste de contrôle A4: suva.ch/88319.f



En bref

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Le mélanome ce n'est pas...

Cinq affichettes sur la protection contre les UV et le cancer de la peau: de suva.ch/55408-1.f à suva.ch/55408-5.f

Protégez vos genoux avec des protections adaptées au travail prévu

Page Internet: suva.ch/88213.f

Travaux sur cordes: tout ce qu'il faut savoir sur la formation

Page Internet: suva.ch/cordes

Neuf règles vitales pour les peintres et plâtriers

Support pédagogique A4:

suva.ch/88812.f

Dépliant A6/5:

suva.ch/84036.f

Prévention des infections par voie sanguine dans le secteur de la santé

Feuillelet d'information A4:

suva.ch/2869-30.f

Prévention des infections transmises par voie sanguine – Recommandations pour les groupes de professions extérieurs au secteur sanitaire

Feuillelet d'information A4:

suva.ch/2869-31.f

Spécialiste de la sécurité au travail et de la protection de la santé avec brevet fédéral

Brochure A4: suva.ch/88296-1.f



Faites un signe – Une protection complète de la peau et un soin régulier préviennent les eczémas et les allergies

Affichette A4:

suva.ch/55409.f

Signalisation de sécurité

Feuillelet d'information A4:

suva.ch/44007.f

Presse à placage

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67168.f

Toujours à jour

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

suva.ch/publications

Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu? Participez à notre sondage avant le 28 novembre 2025 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:

suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix: réchaud de camping



2^e prix: mixeurs plongeurs



3^e prix: réveil numérique

L'important, c'est d'être là.



Nos
conseils:
suva.ch/aider

La vie est plus belle
tant que tout se passe bien.

suva