

benefit

Ergonomie

7 conseils
pour des postes
informatisés
bien agencés

Trail running

Explosion
du nombre
d'accidents
dans ce sport
tendance

Moins d'accidents, moins d'absences

Les conseils de Laure Beauvais pour
faire des économies en gérant habilement
les absences.

«Étant une femme et en fauteuil roulant, je suis doublement stigmatisée dans mon métier d'architecte et conductrice de travaux.»

Ursula Schwaller, 46 ans





Sur le terrain

Une détermination à toute épreuve

8 décembre 2002, Moléson

«Il y a 20 ans, lors d'une randonnée en raquettes avec mon partenaire, j'ai fait une chute de huit mètres dans le vide et j'ai atterri dans un ruisseau. Je ne sentais plus mes jambes; j'ai tout de suite su que j'étais devenue paraplégique.

Pendant mon séjour au centre pour paraplégiques, en pleine dépression, j'ai promis à mon médecin que j'attendrais un an avant de décider de continuer à vivre ou non. Finalement, il m'a fallu bien moins de temps que cela pour trouver des raisons de

m'accrocher: lorsque, deux semaines après l'accident, Marcel, mon partenaire, m'a montré la photo d'un vélo à main, je me suis senti pousser des ailes! J'étais déterminée à refaire du vélo, mais loin d'imaginer que j'allais décrocher sept fois le titre de championne du monde de vélo à main.

J'étais architecte depuis seulement un an quand j'ai eu mon accident. Mon employeur a alors aménagé les bureaux pour les rendre accessibles en fauteuil roulant, ce qui m'a permis de



repandre facilement le travail. En revanche, j'ai plus de mal à assurer la conduite de travaux, comme je l'ai fait pour la construction de ma maison. En tant que femme et personne à mobilité réduite, je dois m'imposer sur les chantiers. Mais les conflits ne me font plus peur.

Ursula Schwaller

suva.ch/reinsertion

Vidéo

Ursula Schwaller a été victime d'un autre accident grave il y a trois ans, qu'elle a encore plus mal vécu que le premier. Découvrez pourquoi dans notre vidéo.





Moins d'absences et d'accidents

Toutes les entreprises devraient mettre en place un système de gestion des absences performant, car les absences coûtent cher. La société PEMSA, spécialisée dans la mise à disposition de personnel, nous dévoile les avantages d'une gestion efficace des absences, à savoir une baisse notable des absences et de la fréquence des accidents.

Maux de tête, douleurs au niveau de la nuque, picotements aux yeux... Le travail sur écran peut provoquer différents troubles. Heureusement, il existe des moyens de s'en protéger. Découvrez dès la page 12 sept conseils pour un aménagement ergonomique du poste de travail informatisé.

Les employeurs ont-ils le droit de s'immiscer dans la vie privée de leur personnel en faisant la promotion de la sécurité durant les loisirs? Cette question vous est probablement déjà connue. Heinz Schmucki, directeur de l'entreprise BWT Bau AG, nous dévoile sa méthode aux pages 16 et 17.

Bonne lecture!

Regula Müller, rédactrice en chef

Impressum

Éditeur: Suva, case postale, 6002 Lucerne
suva.ch; benefit@suva.ch; **rédactrice en chef:** Regula Müller
Conception, mise en page et illustrations: tnt-graphics AG
Rédaction: Alois Felber, Jean-Luc Alt
Traductions: team services linguistiques de la Suva
Photos: Fabian Hugo, Tomas Wüthrich, Thomas Egli, Erwin Auf der Maur
Commandes: suva.ch/benefit-f
Changements d'adresse: Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, 041 419 58 51, 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

La randonnée en toute sécurité

- 1 Planifiez minutieusement votre itinéraire.
- 2 Adaptez le parcours à vos capacités et à votre condition physique.
- 3 Portez de bonnes chaussures de randonnée.
- 4 En chemin, concentrez-vous sur le sentier.
- 5 Protégez-vous du soleil et de la chaleur, buvez suffisamment d'eau.

suva.ch/randonnee



Les dangers de l'été

Top 5 des sports occasionnant le plus d'accidents graves

Entre juin et août, cinq sports* sont à l'origine d'accidents particulièrement graves. Dans plus de 70 % des cas, les victimes sont des hommes. Outre la souffrance des personnes concernées, les coûts occasionnés atteignent 47 millions de francs par an.

suva.ch/accidents-de-sport-graves

1. Parapente



2. Course avec des véhicules à moteur



3. Courses cyclistes, y compris VTT



4. Lutte suisse, lutte



5. Équitation



17,4 %

des accidents de parapente engendrent de graves blessures.



* Les accidents graves sont ceux ayant entraîné au moins 90 jours indemnisés, le versement d'une rente ou le décès.

Source: SSAA, accidents durant les loisirs des personnes travaillant en Suisse (Ø 2015-2019, mois d'été uniquement). Les chiffres-indices se fondent sur une moyenne annuelle.

Pour des prestations et des primes justes

La Suva lutte contre la fraude à l'assurance

La fraude à l'assurance nuit à tous les payeurs de primes. La Suva lutte donc activement contre ces abus en examinant chaque année des milliers de cas suspects. En 2021, le nombre de cas et, en parallèle, les économies sont repartis à la hausse*.

suva.ch/fraude

+ 27 %
par rapport à 2020

Nombre de cas suspects traités en 2021

2839

+ 30 %
par rapport à 2020

Économies (en millions de francs)

20,9

17 mio. Prestations d'assurance économisées

3,9 mio. Primes facturées en sus

Nombre de fraudes avérées

686

* Nous avons réalisé moins de clarifications en 2020 en raison de la pandémie.



Championnats professionnels

Entrées gratuites pour les SwissSkills 2022

Du 7 au 11 septembre, de jeunes concurrents s'affronteront pour décrocher le titre de champion ou championne suisse dans leur catégorie lors des SwissSkills 2022. Envie d'assister à l'événement? Partenaire des SwissSkills, la Suva vous offre une entrée d'une valeur de 15 francs.

Commandez votre billet gratuit via le lien suivant en saisissant le code SEQPILS.

swiss-skills2022.ch/fr/promo

Reversement des excédents

Les primes 2023 seront à nouveau exceptionnellement basses

La Suva restitue ses excédents de recettes aux personnes assurées sous la forme de primes plus basses. Grâce à la bonne performance de ses placements, elle reversera l'an prochain 824 millions de francs de produits excédentaires et 39 millions liés à la dissolution des provisions techniques qui ne sont plus nécessaires. Les primes baisseront en moyenne de 7,6 % dans l'assurance contre les accidents professionnels (AP) et de 0,3 % dans celle contre les accidents non professionnels (ANP). Avec ces résultats exceptionnels,

Comme la Suva reverse actuellement des réserves excédentaires aux personnes assurées, les primes sont exceptionnellement basses. Quant les excédents seront entièrement reversés, les primes retrouveront leur niveau ordinaire.

les primes atteindront en moyenne leur plus bas niveau depuis l'entrée en vigueur de la LAA en 1984.

[suva.ch/primes](https://www.suva.ch/primes)



Remboursements pour l'année de primes 2023

La Suva restitue les excédents aux personnes assurées.

39 mio. **824 mio.**

de francs de fonds de compensation excédentaires

de francs de produits excédentaires des placements

Réductions moyennes de primes en 2023

Les personnes assurées en bénéficient sous la forme de réductions de primes.

-7,6 %

Assurance contre les AP

-0,3 %

Assurance contre les ANP

Bonne question

Amiante: en quoi 1990 marque un tournant?

Bien qu'interdit depuis plusieurs décennies, l'amiante menace toujours la santé des travailleurs et travailleuses. Comment est-ce possible? «L'importation et l'utilisation de produits amiantés en Suisse ayant duré jusqu'en 1990, de nombreux bâtiments en renferment donc toujours», explique Stefan Scherer, expert à la Suva. Sous sa forme agglomérée dans les matériaux de construction, l'amiante ne présente pas de risque. «En revanche, les fibres libérées et pouvant être inhalées au cours de la transformation, de l'entretien ou de la rénovation d'un bâtiment sont très dangereuses.» Les matériaux et éléments de construction suivants sont susceptibles d'en contenir: colles de carrelage, crépis, produits en fibrociment, re-

vêtements de sol synthétiques, mastic de fenêtres, installations électriques, isolants et revêtements de protection incendie. «L'amiante est dangereux dès lors que de fines poussières sont inhalées et pénètrent dans les alvéoles pulmonaires.» Il suffit d'une très faible concentration dans l'air pour augmenter le risque de maladie grave telle qu'une tumeur de la plèvre ou du péritoine (mésothéliome) ou de cancer des poumons. «Avant de réaliser des travaux de transformation ou de rénovation, vous devez évaluer le risque de présence d'amiante et faire appel à une personne experte en cas de besoin.»

Plus d'informations sur: [suva.ch/amiante](https://www.suva.ch/amiante)



Stefan Scherer, spécialiste de l'amiante à la Suva

Gestion des absences

Prévention, formation et suivi



PEMSA, une entreprise de prêt de personnel, poursuit, avec l'aide de la Suva, un projet pilote visant à diminuer le risque d'accidents et d'absences. Une problématique qui concerne finalement toute la branche du travail temporaire.

Texte: Jean-Luc Alt; photos: Tomas Wüthrich



S'intégrer dans le team:
l'employé temporaire
James Beaud-Naly
(à gauche) avec des
collègues employés fixes.



Antonin Petit, chef de chantier, explique à Laure Beauvais de l'entreprise de prêt de personnel PEMSA, où se situent les dangers sur le chantier.

«Le client a besoin de nos collaborateurs rapidement. Le risque d'accidents est donc toujours plus important.»

Laure Beauvais, responsable des ressources humaines, PEMSA



Dans la branche de prêt de personnel (70C), les absences sont deux fois plus élevées que dans les autres entreprises. Laure Beauvais, responsable des ressources humaines chez PEMSA est consciente que la relation tripartite - entreprise de placement-collaborateur-entreprise locataire de services - est une des clés de la problématique. «Cette spécificité engendre d'importants défis en matière de prévention, de sécurité et de gestion des absences. Notre client a besoin de nos collaborateurs rapidement, intensément et même si nous mettons un point d'honneur à les informer, les former et les équiper, le risque d'accident est toujours plus important dans un tel schéma».

Définir les protagonistes

Avec l'aide de la Suva, PEMSA a, dans un premier temps, défini les protagonistes principaux à sensibiliser, à savoir leurs conseillers en personnel. «Nous avons ensuite impliqué notre Direction Générale et nos managers pour obtenir leur appui inconditionnel, donner un vrai sens au projet et surtout nous permettre d'avoir un impact réel sur les absences», explique Laure Beauvais. L'entreprise de prêt de personnel développe son programme sur trois axes principaux: garantir un accompagnement en matière de prévention dès le recrutement; détecter les collaborateurs qui cumulent les absences, en déterminer les raisons et prendre les bonnes mesures; enfin mettre sur pied un suivi conséquent et personnalisé des collaborateurs absents jusqu'à leur retour au travail.

Formation et informations

PEMSA a formé l'ensemble de ses conseillers en Suisse romande sur une demi-journée avec la collaboration de la Suva: explications des principes de la gestion des absences, rappel du lien direct et incontournable qu'ils représentent avec les collaborateurs placés. «Nos conseillers sont des relais en matière de formation et d'informations. Ils sont présents à chaque nouveau recrutement pour fournir les équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires et pour s'assurer que l'entreprise locataire de services fasse une vérification des aptitudes et des compétences dès le recrutement». >



suva.ch/gestion

La gestion des absences permet de réduire leur fréquence et leur durée. Vous trouverez de nombreuses instructions concrètes sur le site de la Suva.



étapes pour réduire les absences

- 1 Obtenir l'engagement de la direction**
La direction alloue des ressources et fixe des objectifs clairs sur la base des statistiques des absences.
- 2 Saisir, interpréter et analyser les indicateurs**
Des données représentatives sont indispensables à la mise en place d'un système efficace de gestion des absences et de la santé.
- 3 Intervenir judicieusement en cas d'absence**
Un suivi optimal favorise la guérison et la réinsertion.
- 4 Former et informer les cadres**
Les responsables hiérarchiques doivent savoir comment gérer les absences.
- 5 Informer le personnel**
Le personnel doit être informé des statistiques des absences, des objectifs et du comportement à adopter en cas d'absence.
- 6 Planifier et mettre en œuvre la prévention**
Des mesures de prévention sont prises sur la base de l'analyse des statistiques des absences.

Prévention et sécurité avant tout

Sur le chantier de Pont-Rouge à Genève, l'entreprise SPIE a engagé des intérimaires de PEMSA pour l'électricité du bâtiment. Pour Antonin Petit, chef de chantier et responsable des électriciens, «SPIE accorde une énorme importance à la prévention des accidents et à la sécurité au travail. Travailler avec des intérimaires, c'est aussi faire confiance à l'entreprise de placement. Bien que PEMSA les ait déjà formés en matière de sécurité, nous leur faisons suivre une formation de base pour leur rappeler les règles vitales de leur domaine et leur montrer l'évolution du chantier. Enfin, il est évident que le port des EPI, qu'ils proviennent de PEMSA ou de nous, ne se discute pas sur nos chantiers.»

Suivi personnalisé

Si la prévention est primordiale pour éviter des accidents et donc des absences, le contact régulier, le monitoring des formations et des informations ainsi que le suivi du personnel intérimaire demeurent une priorité pour gérer les absences. James Baud-Naly, électricien, a été placé par PEMSA sur le chantier de Pont-Rouge: «Notre conseillère nous accompagne toujours le premier jour de travail sur un chantier. Elle nous rend visite régulièrement et connaît tous les collaborateurs de PEMSA présents. Le fait de la voir régulièrement permet de resserrer les liens et nous donne ce sentiment d'appartenance surtout lorsque l'on travaille pour d'autres entreprises.»

Nos collaborateurs: le bien le plus précieux

En partant du principe que chaque accident est un accident de trop, PEMSA monitoré la situation, challenge ses équipes et ses collaborateurs, allant jusqu'à récompenser celles et ceux qui n'ont pas d'accidents au travail et même durant leurs loisirs. Aujourd'hui, chaque sinistre remonte jusqu'à la Direction Générale avec une proposition permettant d'éviter qu'une telle situation ne se répète. «Une étroite et saine collaboration avec nos clients est primordiale. Nous envisageons l'engagement d'un responsable sécurité. Dans son cahier des charges, il devra aussi veiller à la sécurité de nos «intérimaires» sur leur lieu de travail et, au besoin, intervenir auprès de nos clients pour faire appliquer les mesures de sécurité appropriées. Finalement, nous plaçons notre bien le plus précieux, nos collaborateurs, auprès de nos clients. Ils méritent bien un écrin sécuritaire à la hauteur», conclut Laure Beauvais. ●



«Notre conseillère nous accompagne toujours le premier jour sur un chantier. Elle nous rend visite régulièrement et connaît tous les collaborateurs.»

James Baud-Naly, électricien

Bruno Guscioni, conseiller en prévention, Suva

«La gestion des absences est une des bases de la prévention et la Suva a décidé d'accompagner également les entreprises de prêt de personnel (70C) dans cette démarche. Après une analyse de la situation, nous élaborons avec l'entreprise un système de gestion des absences adapté à sa structure et aux particularités de la branche. Nous sommes certains que les mesures mises en place par PEMSA, lui permettent non seulement de diminuer les absences, mais aussi de prévenir les accidents ainsi que de soutenir et de fidéliser ses collaborateurs.»



Trail running

Attention aux faux pas!

Le trail running fait de plus en plus d'adeptes. Résultat: le nombre d'accidents survenant sur des sols et chemins non goudronnés a augmenté en dix ans.

suva.ch/trail-running

Influences extérieures

44 % des accidents de trail running sont liés à la présence d'objets ou d'animaux.

Racines et branches

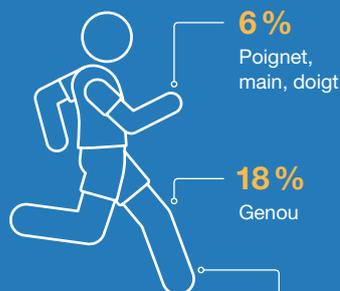


Animaux
Plus de la moitié de ces accidents sont dus à des morsures de tiques.

59%

des personnes accidentées sont des hommes.

Régions du corps blessées



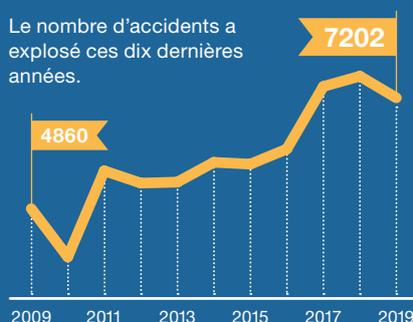
27 %
Autres

49 %
Jambe, cheville, pied

23 mio. CHF

Tel est le coût annuel résultant des accidents de trail running.

Le nombre d'accidents a explosé ces dix dernières années.



29 %

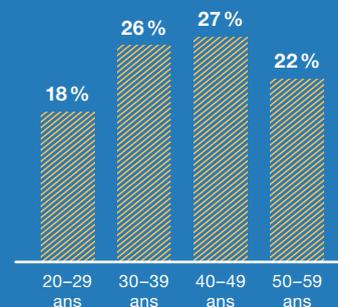
des accidents donnent lieu à des indemnités journalières.

3400 CHF

soit le coût moyen d'un accident.

Génération active

Plus de la moitié des personnes touchées (environ 3600 accidents) ont entre 30 et 50 ans.



77%

Plus des trois quarts des accidents sont liés à des chutes et faux pas. L'épuisement est en cause dans 9 % des cas.



Ergonomie des postes de travail informatisés

Travail sur écran

Maux de tête, douleurs au niveau de la nuque, des épaules, des bras ou des mains, picotements aux yeux... Le travail sur écran peut provoquer différents troubles. Heureusement, il existe des moyens de s'en protéger.

Texte: Regula Müller; illustration: tnt-graphics

Qu'il s'agisse de travailler sur des machines, à la chaîne, derrière un comptoir, au montage ou devant un écran d'ordinateur, les postes de travail mal agencés peuvent provoquer des troubles physiques, et ce, dans tous les secteurs d'activité. Plus on passe de temps devant un écran, plus le risque est élevé. Les maux de tête, les douleurs au niveau de la nuque, des épaules, des bras et des mains ou encore les picotements aux yeux comptent parmi les troubles les plus souvent rapportés.

Douleurs dans la nuque et les épaules

Les douleurs dans la nuque sont généralement dues à un écran trop haut ou placé sur le côté, ou encore à l'utilisation d'un combiné coincé entre l'épaule et l'oreille. Les bureaux et sièges trop hauts ou trop bas, quant à eux, causent plutôt des douleurs aux épaules en forçant les personnes concernées à relever les épaules en travaillant. Quand la souris et le clavier sont trop

éloignés, on a tendance à tendre les bras et, ainsi, à trop solliciter. Enfin, les douleurs aux coudes et aux poignets peuvent être causées par l'utilisation d'une souris trop grosse par rapport à la taille des mains. Un réglage trop lent de la

vitesse du pointeur entraîne également des mouvements de poignet susceptibles de provoquer des troubles.

Maux de dos et troubles oculaires

Des personnes souffrent souvent de maux de dos parce qu'elles placent leurs documents juste devant elles ou à côté du clavier, ce qui les force à se pencher. Appuyer ses avant-bras sur des accoudoirs peut aussi entraîner des maux de dos en raison d'une posture inadéquate.

Des troubles oculaires peuvent apparaître lorsque l'on passe beaucoup de temps sur un écran et que l'éclairage n'est pas adapté. Regarder au loin de temps à autre repose les yeux. Il importe aussi de fermer régulièrement les yeux pour les humidifier.

Les lunettes à verres progressifs standard sont à proscrire lors du travail sur écran, car elles restreignent fortement le champ de vision. En outre, la partie des verres dédiée à la lecture étant située sur le bas, ces dispositifs favorisent une po- ➤

Position assise

60 %

Répartition idéale du temps lors d'une journée de travail sur écran

30 %

Position debout

10 %

Marche



conseils
pour le travail
sur écran

1. Bureau

- Dégager l'espace autour de ses jambes
- Placer ses coudes à une hauteur correspondant à celle du bureau plus celle du clavier (règle du coude)
- Utiliser un repose-pieds si le bureau est trop haut

2. Éclairage

- Éviter les éblouissements
- Placer l'écran perpendiculairement à la fenêtre

3. Lunettes

- Éviter les lunettes à verres progressifs ou lunettes de lecture, qui nécessitent de s'approcher de l'écran et d'incliner la tête vers l'arrière pour bien voir, d'où des contractures
- Au besoin, porter des lunettes pour ordinateur, qui offrent un champ de vision optimal et permettent de garder une posture naturelle

4. Siège

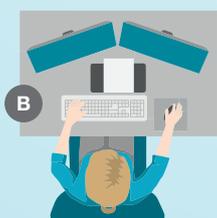
- Faire reposer ses cuisses sur l'assise
- Poser ses pieds au sol
- Utiliser un siège au dossier inclinable et réglable en hauteur, avec support lombaire et dossier basculant

5. Activité physique et pauses

- Changer de position de temps à autre, p. ex. grâce au dossier basculant
- Faire régulièrement des étirements
- Faire des pauses
- Exploiter l'espace de mouvement

6. Écran

- Abaisser l'écran au maximum et l'incliner légèrement vers l'arrière
- Laisser l'équivalent d'une longueur de bras entre l'écran et le visage
- En cas d'utilisation de deux écrans: centrer l'écran principal devant soi et placer le second sur le côté à la même distance (A)
- Si les deux écrans sont autant utilisés l'un que l'autre, les placer de façon symétrique (B)



7. Clavier et documents

- Placer le clavier droit devant soi
- Poser ses documents entre le clavier et l'écran, de préférence sur un support incliné (hauteur à l'arrière: env. 7 cm)

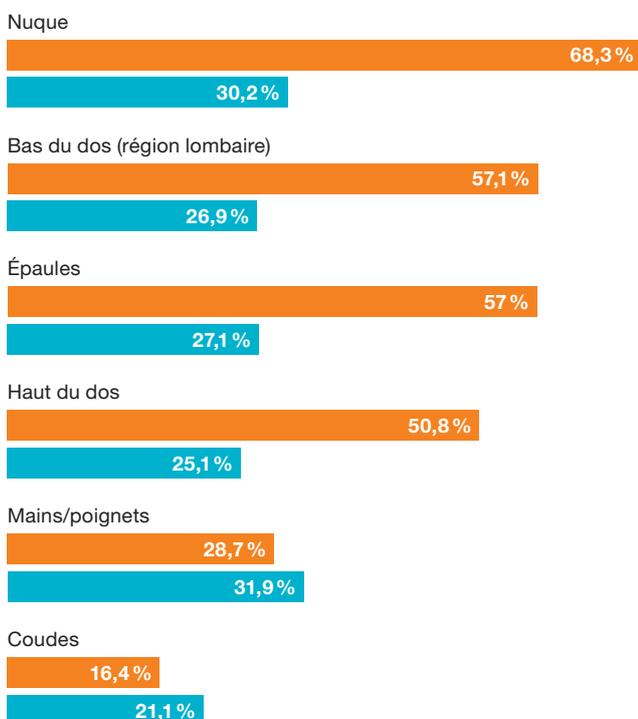


Pour en savoir plus sur l'agencement ergonomique des postes de travail (y compris en télétravail), rendez-vous sur suva.ch/travail-sur-ecran

Les troubles chroniques coûtent cher

Il existe un lien avéré entre les troubles liés à l'aménagement du poste de travail et la baisse de la productivité.

- Troubles musculosquelettiques
- Baisse de productivité



Source: étude SBiB, Haute école de Lucerne



Module de prévention

Destiné à toutes les personnes travaillant à un poste informatisé, le module de prévention «Travail sur écran» propose des conseils et des exercices pour rester en forme.

suva.ch/modulesdeprevention

Cours

Vous êtes responsable de l'aménagement des postes de travail informatisés (p. ex. préposé à la sécurité ou organe de surveillance) ou de la planification des bureaux, de l'achat du mobilier et du support informatique? Dans ce cas, nous vous recommandons le cours d'une journée «Ergonomie des postes de travail informatisés» de la Suva, qui fournit des connaissances techniques sur l'aménagement ergonomique de ce type de postes.

suva.ch/cours

81,7 %

des personnes travaillant six à huit heures à un poste de travail mal agencé sont susceptibles de souffrir de troubles.

sition inadéquate et, à terme, des douleurs dans la nuque. Mieux vaut opter pour des lunettes spéciales pour ordinateur.

Ergonomie et bien-être

Les troubles physiques nuisent à la performance et engendrent des absences, ce qui finit par peser sur les résultats des entreprises. À l'inverse, les postes de travail ergonomiques contribuent au bien-être du personnel. Plus une personne passe de temps à son poste de travail, plus il importe de veiller à l'agencement ergonomique de celui-ci. Quelques minutes suffisent pour positionner correctement son bureau, son siège, son écran et son clavier (voir illustration page 13) avec, à la clé, des bénéfices non négligeables.

Qualité et productivité

Agencer les postes de travail selon les besoins du personnel permet de limiter les sollicitations physiques, de prévenir la fatigue et de stimuler la motivation: autant de facteurs positifs pour la qualité, la performance et la productivité. Outre l'ergonomie, la posture, l'activité physique et des pauses régulières aident à prévenir l'apparition de troubles. L'idéal est d'alterner entre position assise (60 % du temps), position debout (30 % du temps) et marche (10 % du temps).

Coûts et amortissement

Lorsque l'ergonomie est prise en compte dès la phase de planification et d'installation des postes de travail, le surcoût est en général inexistant ou très faible. Renforcer l'ergonomie de postes et équipements déjà installés a un coût. Cependant, même dans ce cas, les investissements nécessaires sont vite amortis, car la baisse du nombre d'accidents et de maladies ainsi que l'amélioration de la performance fournie par un personnel plus motivé et en meilleure santé garantissent des économies. ●

Ça

Tampons auriculaires en plastique préformés

Utiliser correctement et systématiquement des protecteurs d'ouïe permet de prévenir les lésions auditives.
suva.ch/ouie, suva.ch/protection-de-l-ouie



Utilisation

Le port de protecteurs d'ouïe s'impose dès que le niveau d'exposition au bruit atteint au moins 85 dB(A). Les tableaux de niveaux sonores de la Suva indiquent les activités pour lesquelles il est impératif d'en porter.

suva.ch/86005.f

Entretien et durée de vie

Les tampons auriculaires en plastique préformés peuvent être gardés une journée entière. Après utilisation, il faut les nettoyer à l'eau et au savon. Il est conseillé d'en changer au bout de deux à quatre semaines.

Valeur d'affaiblissement

Fournie par les fabricants, la valeur SNR renseigne sur l'efficacité des protecteurs d'ouïe dans l'atténuation du bruit ambiant. Si l'exposition au bruit est de 100 dB(A) et la valeur SNR de 30 dB(A), par exemple, le bruit perçu atteint 70 dB(A). On considère que la protection de l'ouïe est suffisante quand le bruit perçu est compris entre 70 et 80 dB(A).

Pour commander des tampons auriculaires en différentes tailles:

[sapro.ch/fr/
protection-de-louie](https://sapro.ch/fr/protection-de-louie)

- › Tampons auriculaires
- › Tampons auriculaires en plastique préformés

Taille

La taille des tampons auriculaires utilisés ne doit pas être choisie au hasard. Il existe des modèles S, M, L et XL. La taille à choisir dépend de la morphologie de chacun et chacune.

Élastiques (cordon)

Les protecteurs d'ouïe avec cordons sont très pratiques: ils restent toujours à portée de main et peuvent être mis rapidement. Gardés autour du cou plutôt qu'au fond d'un sac et saisis par le cordon plutôt que par la partie à insérer dans l'oreille, ils restent aussi plus propres.



En
pratique

Accidents durant les loisirs: patience et persévérance

Heinz Schmucki mise beaucoup sur la sécurité durant les loisirs: à la tête de l'entreprise BWT Bau AG, il a organisé un safety day pour permettre à ses collaborateurs et collaboratrices ainsi qu'à leurs proches de tester librement les modules de prévention de la Suva.

Interview: Regula Müller; photo: Thomas Egli



Heinz Schmucki a convié ses collaborateurs et collaboratrices et leurs proches à un safety day.



Méthode

«Un samedi, nous avons invité tous nos collaborateurs et collaboratrices et leurs familles à un safety day pour leur permettre d'essayer les différents modules de prévention des accidents durant les loisirs de la Suva. L'événement a remporté un franc succès avec 150 participants et participantes. Le parcours d'embûches, les informations sur la protection contre les UV et le module consacré aux travaux domestiques et au bricolage, notamment, ont beaucoup plu. À travers cette journée, nous voulions renforcer la responsabilité individuelle et impliquer les familles, qui ont bien plus d'impact que nous sur la sécurité durant les loisirs. Je n'ai pas l'impression de m'immiscer dans la vie privée de mon personnel: je cherche juste à le sensibiliser.»

Résultats

«Les résultats ne sont pas immédiats. Pour les jeunes, en particulier, il faut faire preuve de patience et de persévérance. L'essentiel, c'est de continuer encore et encore à promouvoir la prévention. Pour moi, chaque accident est un accident de trop. Le lundi suivant le safety day, mes collaborateurs et collaboratrices ont discuté de cette manifestation: je considère que c'est une première réussite. Peut-être même que l'un de leurs proches évitera un accident chez lui grâce à ce qu'il aura appris lors de l'événement. Ce que je souhaite avant tout, c'est que tout le monde soit en bonne santé au moment de partir à la retraite.» ●



- 1 Ne pas rogner sur la prévention (formations, EPI, modules)
- 2 Donner l'exemple en appliquant les principes de sécurité à la lettre
- 3 Persévérer: c'est la clé d'une prévention efficace!

Modules de prévention pour la sécurité durant les loisirs

Avec ses modules de prévention, la Suva aide les entreprises à promouvoir la sécurité durant les loisirs. Nos modules de prévention sont conçus pour vous permettre de composer un programme sur mesure. [suva.ch/modulesdeprevention](https://www.suva.ch/modulesdeprevention)

Défis

«Les gens n'ont plus la même approche des loisirs qu'avant: ils ont davantage le goût du risque. Comme ils accordent plus de temps à leurs hobbies, il se produit plus d'accidents durant les loisirs qu'au travail. Y compris dans notre entreprise, où les accidents professionnels sont en baisse alors que les accidents non professionnels augmentent. Nombre de nos collaborateurs et collaboratrices ont un jardin, ce qui se traduit par de multiples accidents domestiques. Les accidents de football, de vélo et de ski sont aussi légion. Or chacun d'entre eux engendre de la souffrance et, en cas d'absence, une baisse de notre productivité.»



Jérémy en chantier: saison 4

Engager un travailleur temporaire n'est pas une mince affaire!

Les travailleurs temporaires présentent un risque d'accident 50 % plus élevé que les autres collaborateurs (d'où les primes d'assurance très élevées). Il est donc impératif de les initier correctement à leurs tâches et de leur transmettre les instructions nécessaires. Découvrez la nouvelle vidéo de «Jérémy en chantier» traitant de ce sujet (Jérémy, saison 4, épisode 1).

Celle-ci sera suivie dès la mi-septembre par un second épisode: «la planification», laquelle empêche l'improvisation, évite les actions dangereuses et minimise le risque d'accident. Rappelons que la planification écrite avant les travaux est obligatoire (art. 3 et 4 OTConst).

suva.ch/jeremy

Vélo tout terrain

Sécurité et prévenance au guidon dans la nature

Le vélo tout terrain compte toujours plus d'adeptes. Or les conflits avec d'autres personnes venues se détendre dans la nature sont aussi en augmentation. C'est pourquoi plusieurs groupes d'intérêt et associations ont lancé, en collaboration avec le bpa et la Suva, un code VTT qui se compose de six règles visant à promouvoir la sécurité et le plaisir pour tous et toutes. Vous trouverez toutes les informations et affiches de sensibilisation sur notre site Internet.

Code VTT

Informations et affiches:
suva.ch/vtt

Poste de travail prévention

Tâches des préposés à la sécurité en toute simplicité

Grâce au «Poste de travail prévention» destiné aux préposés à la sécurité, votre bureau numérique est toujours à portée de main avec un aperçu des tâches, en toute simplicité, où que vous soyez. Vous pouvez vous enregistrer gratuitement dans le portail clients de la Suva. Chaque appareil compatible avec Internet vous permet de traiter des listes de contrôle Suva, de définir des mesures, de les attribuer et de suivre leur mise en œuvre.

Accès au «Poste de travail prévention»:
suva.ch/mesures

Travaux de peinture et de plâtrerie

Instruire sur la manipulation correcte de l'amiante

Comment instruire les plâtriers-peintres sur la manipulation correcte de l'amiante? À travers quatre situations, une nouvelle publication donne des conseils pratiques au personnel d'encadrement. Le message principal est le suivant: tous les bâtiments construits avant 1990 peuvent contenir des matériaux amiantés. Les conséquences sont illustrées au moyen d'exemples.

Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés

Conseils pour l'instruction des plâtriers-peintres: suva.ch/88295.f
Règles vitales: suva.ch/84052.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



L'un de ces apprentis pourrait avoir un accident. Protégez vos jeunes collègues.

Affichette A4:
suva.ch/55336.f

10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

26 pages A5:
suva.ch/88273.f
Guide destiné aux personnes formatrices,
30 pages A5:
suva.ch/88286.f

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

12 pages volantes A4:
suva.ch/88814.f
Dépliant, 10 pages A6/5:
suva.ch/84042.f

Acoustique des locaux industriels: informations destinées aux projeteurs, architectes et ingénieurs

Feuille d'information,
34 pages A4:
suva.ch/66008.f

Scies à ruban

Liste de contrôle, 4 pages A4:
suva.ch/67057.f

Gaz naturel lors des travaux souterrains: prévention des incendies et des explosions

Feuille d'information,
16 pages A4:
suva.ch/66102.f

Huit règles vitales pour la maintenance des machines et installations

Support pédagogique,
16 pages volantes A4:
suva.ch/88813.f
Dépliant, 12 pages A 6/5:
suva.ch/84040.f

Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés

Règles vitales pour les techniciens des entreprises électriques,
Brochure, 44 pages A6/5:
suva.ch/84059.f



La vie est belle tant que vous dites stop à l'amiante.

Affichette A4:
suva.ch/55394.f
S'abonner aux affichettes:
suva.ch/affichage

Chargement de véhicules avec des engins de levage

Liste de contrôle,
4 pages A4:
suva.ch/67094.f

Transfert de personnes dans le secteur des soins

Évaluation des contraintes corporelles,
Questionnaire, 9 pages A4:
suva.ch/88305.f

Travaux de construction au bord, dans ou au-dessus de l'eau

Liste de contrôle, 6 pages A4:
suva.ch/67153.f

Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne:

suva.ch/carte-commande-benefit

Vous pouvez également commander 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 grâce à 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 16 novembre 2022 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:
suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix:
casque sans fil



2^e prix:
kit de survie

3^e prix:
tapis de fitness



45 000 blessés par an: c'est trop. Jouez fair-play: pas de risques inutiles.



Gagnez au quiz
de fair-play:



Les accidents graves et les fautes brutales peuvent profondément bouleverser la vie des footballeuses et footballeurs. Un tiers des accidents de football sont dus à des comportements antisportifs dans le jeu.

Respectez les 5 règles de fair-play.
Sans accident, la vie est plus belle.

suva