

benefit

Parcours d'expérimentation

Initiation ludique
des jeunes à la
sécurité au travail

Sports d'hiver

Éviter des acci-
dents grâce à la
pleine conscience



«Nous ne transigeons
pas avec la sécurité.»

Martin Stalder veille au respect des règles dans
son entreprise Stalder STM Montagen et soutient
son personnel dans la prévention des accidents.

suva

*«Un an et sept mois
après mon accident,
je travaille de nouveau
à l'atelier du lundi
au vendredi – sur mes
deux jambes.»*

Joël Weibel, 30 ans



Sur le terrain

«Ils m'ont attendu»

«Ce matin-là, une pompe de 470 kg a basculé alors que nous étions en train de la déplacer. Par réflexe, j'ai avancé mon pied gauche pour la retenir, puis je me suis retrouvé au sol. Je ne sentais plus mon pied. J'ai eu une montée d'adrénaline, puis des douleurs sont apparues. En retirant ma chaussure, j'ai constaté que mon pied avait la forme d'un «S».

À l'hôpital, tout est allé très vite. On m'a diagnostiqué plusieurs fractures complexes. Certains os du pied étaient tellement endommagés qu'ils avaient été réduits en poussière. Un médecin m'a dit que l'on allait m'amputer. J'étais désespéré. Je cours des semi-marathons et je promène mes chiens tous les jours; j'ai besoin de me déplacer pour me sentir libre. J'avais l'impression d'être dans un mauvais film. On m'a opéré le jour même.

Au réveil, j'étais soulagé d'apprendre que mon pied était sauvé. Mais pas question d'abandonner: je voulais continuer de courir, de travailler et de vivre. Mon employeur, l'entreprise CP Pumpen AG à Zofingue, m'a dit: «Prends ton temps, nous t'attendrons.» Cette confiance m'a donné de la force. Un an et sept mois après mon accident, je travaille de nouveau à l'atelier du lundi au vendredi – sur mes deux jambes.

J'ai toujours été reconnaissant et je le suis encore davantage depuis mon accident. Aujourd'hui, je considère chaque pas comme un cadeau. Tant que je peux marcher et courir, je suis libre.»

Joël Weibel, 30 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







Dire STOP: oui, mais comment?

Vaut-il mieux dire «Qu'est-ce que tu fais? Descends de là!» ou «Tu aurais pu tomber. Si on en parlait?» ou bien marmonner quelque chose et disparaître en soupirant? Comment dire STOP en présence d'un danger?

Cette question a été étudiée par Martin Stalder (Stalder STM Montagen, Entlebuch) et Reto Wenger (BKW Power Grid). Laissez-vous inspirer par leurs réponses à la page 6.

Le jeune mécanicien de montage Joël Weibel (CP Pumpen AG, Zofingue) aurait probablement aimé dire STOP. En 2024, une pompe de précision de 470 kg lui est tombée sur le pied, qu'il a bien failli perdre. Il travaille de nouveau à plein temps et affirme avoir appris à profiter de la vie. Découvrez son histoire au début de ce numéro.

Comme 1400 autres jeunes, Rohyth et Marisa ont fait différentes expériences sur le parcours proposé par la Suva. Tout en discutant et en riant, ils ont constaté l'importance de dire STOP tout au long de leur apprentissage (page 12). À ce propos, la neuroscientifique Barbara Studer nous explique à la page 14 ce qui passe par la tête des jeunes dans les moments critiques.

Je vous souhaite de joyeuses fêtes, avec vigilance et sans accident!

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, Alois Felber, Deborah Burri, Stefan Kühnis
Traductions: team services linguistiques de la Suva
Photos: Janosch Abel, Erwin Auf der Maur, Fabian Hugo, Herbert Zimmermann
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

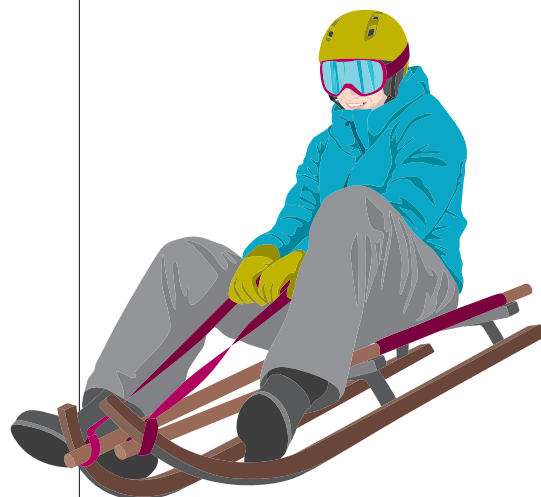
Conseils de saison

La luge en toute sécurité

- 1 Mettez un casque: une collision contre un tronc d'arbre ou un rocher ne pardonne pas.
- 2 Portez des chaussures montantes robustes à semelles profilées. En cas de verglas, prévoyez des crampons permettant de mieux freiner.
- 3 Restez sur les pistes balisées, les sentiers sans obstacles ou les pentes larges. Ce sera non seulement plus sûr, mais aussi plus joli.
- 4 Utilisez idéalement une luge de randonnée: elle est plus facile à piloter et son assise en toile amortit les chocs.
- 5 Renoncez à l'alcool et regardez devant vous plutôt que de prendre des selfies: vous risquez d'arriver directement à l'hôpital: pas de quoi se vanter!

Respectez les dix règles de comportement afin de rester en sécurité:

suva.ch/luge



Un hiver sans accident

La sécurité, une question de pleine conscience

Lorsque vous pratiquez le ski ou le snowboard, tenez toujours compte de la piste, de la neige, des autres et de votre forme. Vous apercevrez rapidement les dangers et pourrez réagir à temps. Un bon champ de vision est capital.

Voici un exercice pour garder une pleine conscience:

- Tendez les bras en avant, les deux pouces vers le haut.
- Déplacez latéralement un pouce tout en gardant les deux dans votre champ de vision.
- Répétez cet exercice avec l'autre pouce.

Focalisez-vous sur ce que vous faites:

Ne vous laissez pas distraire et concentrez-vous pleinement sur la descente. Cet exercice vous y aidera:

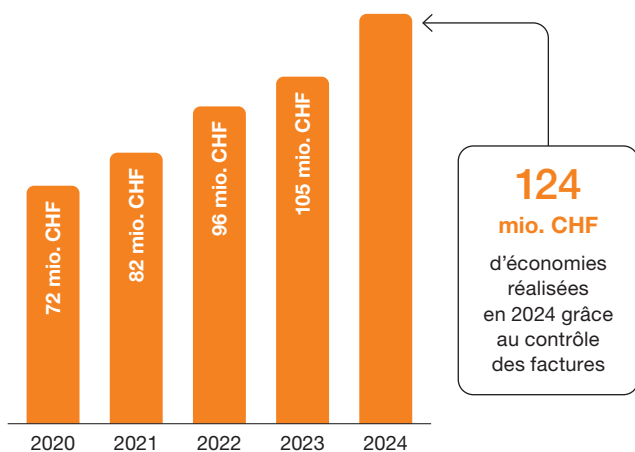
- Ouvrez la fermeture à glissière d'une poche de votre veste.
- Identifiez les pensées qui vous occupent actuellement.
- Imaginez que vous rangez ces pensées dans votre poche.
- Refermez la poche.
- Concentrez-vous de nouveau sur la piste.

suva.ch/slopetrack-f

Avec un peu de chance, vous gagnerez peut-être un week-end sports de neige en compagnie de Wendy Holdener et Loïc Meillard. Pour participer au concours, utilisez l'application gratuite «Slope Track».



Téléchargez l'appli
«Slope Track»!



Pour des primes justes

La Suva économise 124 millions de francs de frais de traitement

En 2024, la Suva a versé 1,26 milliard de francs pour des prestations médicales et thérapeutiques, après avoir examiné 2,7 millions de factures médicales et hospitalières, dont 75 % par vérification automatisée. 12,5 % des factures ont été refusées pour cause d'erreurs ou d'imprécisions, ce qui a permis d'économiser 124 millions de francs de frais de traitement. Ce montant est restitué aux personnes assurées à la Suva sous la forme de primes plus basses. Et cette stratégie paie: sans le contrôle des factures, le montant de nos primes s'élèverait à 3 % de plus.

suva.ch/frais-de-traitement



Bien planifier les installations solaires

Prévoyez d'emblée la protection contre les chutes

Avec l'essor des installations solaires, les travaux sur les toits se multiplient et la préparation du travail doit impérativement inclure des protections aux normes contre les chutes. Commencez par cette étape pour bien protéger votre personnel contre de graves accidents. La vidéo réalisée avec Baur AG montre l'exemple d'une entreprise gérant des installations solaires en toute sécurité avec les protections systématiquement adaptées. Un graphique interactif détaille en outre les mesures nécessaires en cas de montage et de maintenance sur des toits plats et pentus. Utilisez ce graphique dès la phase de planification afin de protéger votre équipe de manière fiable.

suva.ch/solaire

Daniel Moos,
préposé à la
sécurité, VICI AG
International



mySuva

Comparer pour identifier les évolutions

Daniel Moos, préposé à la sécurité de VICI AG International, utilise depuis deux ans l'aperçu des chiffres-indices sur mySuva. Il établit sur cette base une statistique des accidents qui est devenue sa source d'informations.

À quoi vous sert l'aperçu des chiffres-indices?

Je l'utilise une fois par an pour établir des statistiques dans le rapport que j'adresse à la direction. Le fait de pouvoir consulter les cas des huit dernières années est très utile. Avec les données actualisées, j'aperçois tout de suite les évolutions des accidents professionnels et, surtout, non professionnels. Je peux ainsi planifier des mesures de prévention ciblées.

Quels sont les avantages de cette solution numérique?

Auparavant, les RH m'envoyaient les données dans les fichiers Excel que je devais traiter ensuite. Maintenant, je peux consulter ces chiffres directement sur mySuva et les accidents y sont clairement évalués.

Qu'appréciez-vous particulièrement?

L'accès en ligne. Je peux consulter les données même si je ne suis pas au bureau, ce qui me facilite énormément la tâche. Quelques clics suffisent pour voir où notre entreprise se situe au sein de la branche. J'apprécie également les listes de contrôle et le code QR qui permet de signaler un presque-accident.

suva.ch/mysuva

Environ 80 000 entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.

Sautez le pas, vous aussi!

Stalder STM Montagen

Jamais sans casque et toujours avec ses lunettes sur le chantier, Martin Stalder (à g.) rappelle régulièrement les principales règles de sécurité à son personnel.

Culture de prévention

Dire STOP

De la théorie à la pratique





BKW

Juliane Schwandt joue le rôle d'une fée dans la seconde vidéo de prévention. Sa formule magique: percevoir, agir, souhaiter.

Comment passer des paroles aux actes dans la sécurité au travail? Zoom sur une PME et une grande entreprise qui procèdent différemment, mais qui se distinguent toutes deux par leur engagement en faveur de la sécurité.

Texte: **Stefan Joss**; photos: **Herbert Zimmermann**



«Finies les discussions au sujet du port du casque. Nous avons édicté des règles qui doivent être respectées.»

Martin Stalder, Stalder STM Montagen

Pour Martin Stalder, la sécurité est la priorité absolue. Son entreprise Stalder STM Montagen installe des fenêtres et des portes vitrées sur le chantier de construction du plus haut immeuble d'habitation de Suisse, à Kriens. Originaire d'Entlebuch, le gérant reste ferme mais bienveillant vis-à-vis de ses 80 collaborateurs et collaboratrices.

«J'adore les règles», explique-t-il. Il y a un peu plus de dix ans, une lourde plaque de verre est tombée sur la tête et l'épaule d'un collaborateur qui n'aurait probablement pas survécu sans son casque. Le patron s'est alors dit: «Finies les discussions sur le port du casque. Nous avons édicté des règles qui doivent être respectées.»

Des règles simples

Outre le port du casque, il est aussi intransigeant sur d'autres points. Au travail, tous les membres du personnel portent une petite carte en plastique où figurent six règles simples ainsi qu'une

invitation à signaler immédiatement toute situation à risque plutôt que de poursuivre le travail (voir photos ci-dessous). Dix points d'exclamation figurant dans ce bref texte montrent à quel point ce thème est important à ses yeux. «Fort heureusement, nous n'avons jamais eu un cas de décès», explique ce père de

deux enfants. Pour qu'il en soit toujours ainsi, il forme régulièrement son personnel (voir «Aide-mémoire»).

Ferme mais serviable

Toute personne qui enfreint les règles reçoit un avertissement. Au bout du troisième, elle s'expose à un licenciement. Pour Martin Stalder, la sécurité impose une grande intransigeance. «Mais pour tout le reste, je me montre très ouvert.» Ainsi, plusieurs collaborateurs ont déjà abordé avec lui des problèmes privés. Il nous explique que son entreprise a déjà aidé certains d'entre eux en situation financière difficile, leur a fourni un conseil juridique voire rédigé pour eux des courriers complexes. «Nous sommes exigeants, mais nous sommes aussi là pour eux», précise-t-il en souriant.



Tous les membres du personnel portent une carte avec six règles simples.

Yves Hirschi (BKW Energie SA)
lors du tournage de la seconde
vidéo de prévention sur le
thème: dire STOP.



«Pour réduire durablement les risques, il ne faut pas rajouter de règles, mais instaurer une culture basée sur la confiance et sur la communication ouverte.»

Reto Wenger, préposé à la sécurité
auprès de BKW Energie SA

Changement de décor

Très loin de Kriens, sur le site de l'entreprise énergétique BKW à Wilderswil, le collaborateur Yves Hirschi est adossé à un établi, les mains dans les poches de son pantalon de travail orange. Il parle tout seul devant une caméra: «Il faut que je dise quelque chose. Vas-y, dis quelque chose!»

«Nous tournons notre seconde vidéo de prévention sur le thème: dire STOP», précise Reto Wenger, préposé à la sécurité pour le champ d'activité Power Grid. Alors que la première incitait le personnel à parler en cas de danger, celle-ci montre comment procéder (voir encadré à la page 10).

Miser sur la culture

«L'année 2022 a été tragique pour BKW», explique Reto Wenger. En effet, deux >

Aide-mémoires Stalder STM Montagen



Dire STOP à tous les niveaux

PRINCIPE

Toute personne qui ne se sent pas en sécurité sur un chantier peut dire STOP à son supérieur hiérarchique. Si elle n'est pas prise au sérieux, elle peut s'adresser au responsable du montage et, si nécessaire, contacter Martin Stalder.

OBJECTIFS

Renforcer la sécurité sur les chantiers et montrer que le fait de dire STOP est explicitement souhaité.

DÉTAILS

Ce processus de transfert en escalade est régulièrement rappelé à l'ensemble du personnel.



Formation

PRINCIPE

Une fois par an, on rappelle à tous les collaborateurs les règles de sécurité applicables (p. ex. lunettes de protection, gants, casque, élingage de charges, équipements de protection individuelle contre les chutes de hauteur, etc.)

OBJECTIFS

Garantir une formation de base et ancrer la sécurité dans l'esprit de chacun et de chacune.

DÉTAILS

Avant de commencer à travailler sur un chantier, les nouvelles recrues suivent une formation de 3,5 heures. Tout le monde a accès à une liste indiquant p. ex. qui a suivi une formation permettant d'utiliser une plate-forme élévatrice.

Aide-mémoires BKW



Discussions d'équipe

PRINCIPE

Les membres d'une équipe discutent d'un sujet précis tel que le risque de décharge électrique dans la plage de basse tension et élaborent des mesures concrètes avec l'aide d'un ou d'une cadre.

OBJECTIFS

Promouvoir la culture de prévention via un échange ouvert et une réflexion commune, apprendre les uns des autres et renforcer le rôle de modèle assumé par les cadres.

DÉTAILS

Exemples de questions: quelles expériences avez-vous faites avec les décharges électriques? Quelles sont les prescriptions? Qu'est-ce qui peut provoquer une décharge électrique? Comment pouvez-vous contribuer en équipe à prévenir les décharges?



Intervention de la direction

PRINCIPE

En 2025, la direction a accompagné des électriciens de réseau par 30 °C: au programme, raccordements, remplacement de systèmes porteurs et approfondissement des connaissances en matière de sécurité au travail et de protection de la santé.

OBJECTIFS

Soutenir la direction dans la compréhension du travail concret, renforcer l'estime à l'égard du personnel et soutenir le rôle de modèle assumé par les cadres.

DÉTAILS

Cette action a été très appréciée à tous les niveaux au sein de BKW.



Reto Wenger, Juliane Schwandt, Yves Hirschi et Peter Suter (de g. à d.), en scène pour la réalisation de la vidéo de prévention de BKW.

collaborateurs du groupe sont décédés durant leur travail. À la même période, le nouveau CEO Robert Itschner entrait en fonction. Dès le premier jour, il a classé la sécurité en priorité n° 1. «Cela m'a incité à aborder le sujet sous un autre angle.»

Il a décidé de miser sur la culture: qu'entend-on par «sécurité» dans l'entreprise? Comment le personnel communique-t-il? «J'ai remarqué que chacun interprétait différemment le fait de dire STOP», précise le préposé à la sécurité. Il a dès lors abordé le sujet systématiquement, en planifiant une campagne sur plusieurs années et basée sur la culture de prévention de la Suva (voir encadré). D'après lui, c'était clair: «Ce sont des êtres humains qui travaillent pour nous.

Dire STOP, élément de la culture de prévention

Que faut-il pour que le personnel ose dire STOP en cas de danger? Cela implique plusieurs dimensions de la culture de prévention: les responsables hiérarchiques doivent encourager le fait de dire STOP à travers des compétences claires (organisation), des formations régulières (apprentissage), un dialogue ouvert (communication) et des modèles (conduite) garantissant un comportement sûr de la part de tout le monde (responsabilité).

suva.ch/stop

Des vidéos innovantes

L'été dernier, BKW a reçu de nombreux compliments pour sa première vidéo de prévention (en allemand uniquement). La seconde vidéo (également en allemand) est disponible depuis peu:

youtube.com/@bkwpowergrid

Pour réduire durablement les risques, il ne faut pas rajouter de règles, mais instaurer une culture basée sur la confiance et sur la communication ouverte.»

Les équipes communiquent, la direction intervient

Reto Wenger a pris toute une série de mesures: communication via l'intranet et des vidéos, élaboration de solutions concrètes en équipe à des situations dangereuses, sondages ludiques pour recueillir des informations... La direction a elle aussi retroussé ses manches en 2025 (voir «Aide-mémoires» à gauche). Dans la seconde vidéo de prévention, Juliane Schwandt, assistante de projet, joue le rôle d'une fée. Vêtue d'un costume scintillant, elle montre à Yves Hirschi l'ordre à respecter pour donner un feedback efficace: percevoir, agir, souhaiter.

Et en tant que collaboratrice, que désire-t-elle? «Que le personnel dise STOP au bon moment, et pas après un accident. Tout le monde doit pouvoir rentrer chez soi en bonne santé.» ●

Faits et chiffres

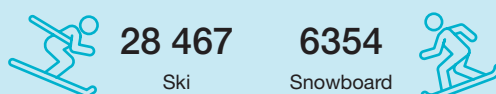
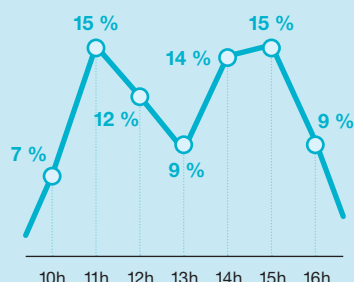
En sécurité sur les pistes

En sports de neige, la situation peut rapidement basculer. Gardez toujours l'œil sur la piste, la neige, les autres et surveillez votre condition physique. Rester attentif réduit le risque de se blesser.

suva.ch/sports-de-neige

Répartition des accidents au cours de la journée

La majorité des accidents de sports de neige surviennent le matin entre 10h et 11h et l'après-midi entre 14 et 15h.



48 016

accidents en moyenne surviennent chaque année en sports d'hiver.

suva.ch/slopetrack-f

L'appli «Slope Track» vous permet d'exercer votre concentration avec Wendy Holdener et Loïc Meillard, de déterminer votre forme physique et de renforcer vos muscles au niveau des jambes et du tronc.

Coût des accidents

Les assureurs-accidents versent chaque année un total de 326 millions de francs en lien avec des accidents de sports de neige. Un accident coûte en moyenne 8300 francs.



Plus de **90 %** des accidents sont provoqués par la victime elle-même.

Parties du corps le plus souvent touchées

Les skieurs et skieuses se blessent le plus souvent au niveau des membres inférieurs, et les adeptes du snowboard au niveau des membres supérieurs.

Tête et cou

10 %

7 %

Colonne vertébrale

6 %

4 %

43 %

Épaules, bras, mains, coudes, doigts

32 %

Tronc, dos et postérieur

18 %

11 %

46 %

Hanches, jambes, genoux, pieds

22 %



Apprentissage en toute sécurité

But manqué, mais objectif atteint

Le parcours d'expérimentation de la Suva permet aux jeunes d'accumuler des expériences en lien avec la sécurité au travail. Marisa Sae-Wang et Rohyth Ganeshkanna l'ont effectué en septembre 2025 et ont pris du plaisir à découvrir et à échanger tout au long du parcours.

Texte: Stefan Kühnis; photos: Janosch Abel

Alors que le ballon manque totalement la cible, des jeunes rient aux éclats. Ils n'ont pas pu faire mieux avec ces lunettes simulant une lésion oculaire. «Je n'aimerais vraiment pas me blesser aux yeux, affirme Rohyth Ganeshkanna. Ce serait trop handicapant.»

Comme Marisa Sae-Wang, il suit un apprentissage de mécanicien de production. Tous deux comptent parmi les 1400 personnes en formation du canton de Soleure qui effectuent le parcours d'expérimentation de la Suva.

Le parcours d'expérimentation

«Au début, j'étais timide», explique Marisa Sae-Wang. «Maintenant, j'ose dire STOP.» C'est ce qu'elle fait sur le parcours, lorsqu'elle émet un doute sur le gant à utiliser pour saisir un outil plongé dans un liquide corrosif. Il en va de même au travail. «J'ai toujours ma carte STOP sur moi.



Équipés de lunettes spéciales, les apprentis découvrent les conséquences d'une lésion oculaire.



Le choc entre la boule de billard et le casque fait énormément de bruit.



Des apprentis discutent du gant adéquat à utiliser pour plonger la main dans le liquide corrosif.

Mais même sans cela, je dis STOP dès que je ne me sens pas en sécurité.»

Elle apprécie le quiz: «Je ne savais pas que la majorité des accidents de football étaient dus à un jeu agressif». L'agressivité n'est pas son genre, y compris au travail. «Je me montre prudente et je respecte les machines.»

Nos deux jeunes suivent parfaitement le parcours d'obstacles en tenant la main courante – «ce que je fais rarement d'habitude», admet Rohyth Ganeshkanna. Lorsqu'une boule de billard tombe sur leur tête, ils sont à la fois surpris par le bruit du choc et la résistance du casque qui les protège. Quant à l'exercice en lien avec les lésions cérébrales, qui consiste à reproduire un motif tracé dans un miroir, il les rend presque fous.

Les causes

Les personnes en formation sont deux fois plus souvent victimes d'accidents que leurs collègues chevronnés, et les causes sont multiples: «Le manque d'expérience et la distraction», suppose Rohyth Ganeshkanna. «Nous devons être conscients que nous ne sommes plus à l'école. Un accident peut vite arriver si l'on n'est pas attentif et que l'on bavarde. J'ai tout de suite compris que je devais être prudent, rester concentré et respecter les règles.»

Il ne lui est encore rien arrivé au travail, mais durant ses loisirs, il est tombé de son scooter et s'est fracturé deux doigts. Marisa Sae-Wang a vécu une expérience similaire: «Lorsque j'étais petite, je suis tombée à vélo», se souvient-elle. «Comme la jugulaire n'était pas attachée, mon casque s'est envolé. Je suis tombée sur la tête et, depuis, j'ai une cicatrice au-dessus de l'œil.»

La sensibilisation

«Les apprentis ayant déjà subi des accidents sont plus réceptifs», explique Ilija Blatancic, formateur de Rohyth Ganeshkanna chez Heinz Hänggi Swiss Stamping Solutions Sàrl. Selon lui, le plus grand nombre d'accidents chez ces recrues s'explique surtout par l'incertitude, le manque d'expérience, la distraction et la témérité des jeunes. «Nous devons leur expliquer les règles importantes et montrer l'exemple», précise-t-il. «Sensibiliser dès le début de l'apprentissage est crucial», renchérit Elias Basler, formateur de Marisa Sae-Wang chez login formation professionnelle SA. «La sécurité ne doit pas être taboue. On doit en parler autant et aussi souvent que possible. Elle prévaut toujours sur la rapidité d'exécution ou la qualité du travail.»

Des propos que confirme Marisa: «Très régulièrement, quelqu'un vérifie comment nous allons, comment nous travaillons ou si nous sommes distraits.» Un ballon manque encore une fois la cage. Malgré cet échec, l'objectif du parcours est atteint: sensibiliser les personnes en formation à la sécurité au travail et à la protection de la santé. ➤



«Sensibiliser dès le début de l'apprentissage est crucial. La sécurité ne doit pas être taboue. On doit en parler autant et aussi souvent que possible.»

Elias Basler, login formation professionnelle SA

Un parcours pour la sécurité

Avec ce module animé par un ou une spécialiste, vous sensibilisez la relève aux risques dans l'entreprise et durant les loisirs.

suva.ch/parcours-experimentation

Des exemples plutôt que des leçons

Les jeunes n'écoutent pas les adultes: ils regardent comment ils agissent. La neuroscientifique Barbara Studer, fondatrice de Hirncoach, explique comment rester soi-même contribue à prévenir les accidents.

Interview: **Stefan Joss**

Que se passe-t-il dans la tête des jeunes?

Leur cerveau se transforme radicalement à la puberté. Les structures et centres émotionnels associés à la récompense mûrissent plus vite que ceux responsables de l'autorégulation, qui ne se stabilisent que vers l'âge de 25 ans. Ainsi, les émotions, l'appartenance sociale et la récompense deviennent très importantes à cette période.

Comment les formateurs peuvent-ils montrer l'exemple?

Les jeunes voient très vite comment les adultes agissent, mais ne les écoutent pas toujours. Il ne s'agit donc pas d'être parfait, mais de rester soi-même. Les jeunes doivent sentir qu'on les apprécie et qu'on ne veut pas seulement les former. Ils doivent voir comment nous gérons les erreurs et le stress: faisons-nous des pauses avant de passer à une autre tâche? Sommes-nous capables de dire «Mince, ça n'a pas marché, j'essaie autrement»? Montrer l'exemple, c'est se comporter de manière correcte.

Hirncoach

Barbara Studer est l'initiatrice, la cofondatrice et la CEO de Hirncoach AG. Elle applique des méthodes scientifiques afin d'améliorer et de préserver les capacités du cerveau à tout âge.
hirncoach.ch



Barbara Studer sait comment fonctionne le cerveau des jeunes.

Qu'est-ce qui retient les jeunes de dire STOP en cas de danger?

Ils se surestiment souvent et aiment prendre des risques, pas par négligence, mais parce qu'ils ont un rapport différent au risque. N'oubliez pas le sentiment d'appartenance sociale: ils disent plus souvent «oui» que «non», car un «non» pourrait les exclure. Ils mettent aussi souvent du temps à remarquer qu'ils sont dépassés par la situation et ne disent STOP que tardivement, voire pas du tout. Il faut donc les amener à s'exercer à dire rapidement STOP.

Pourquoi ne portent-ils pas toujours leurs équipements de protection individuelle?

Le fait de se protéger les ennuie, car la montée d'adrénaline est plus forte sans ces équipements. Une solution consiste à les mettre en situation avec un handicap à l'œil, même s'il ne s'agit bien sûr que d'une simulation, par exemple avec des lunettes spéciales comme sur le parcours de la Suva. L'expérience a plus d'impact que la raison et les mots. ●

Lisez l'entretien dans son intégralité sur
suva.ch/jeunes

2x2

conseils de Barbara Studer pour prévenir les accidents

Aux jeunes

- Prévois un moment pour faire de l'exercice (sport, promenade dans la nature...) et fais-en une priorité dans ton programme.
- Veille à la fois sur toi et sur ton entourage. Choisis bien les personnes que tu fréquentes en fonction de ton âge ou de tes intérêts.

Aux formateurs et formatrices

- Faites preuve de compréhension à l'égard des jeunes, mais fixez des limites claires: «Concernant les dangers, j'attends de toi...»
- Jouez un rôle de coach. Développez avec eux des stratégies afin qu'ils respectent vos limites: «Je t'aiderai pour que tu les retiennes.»

Ça Extincteur à mousse

Une étincelle ou une seconde d'inattention suffit à déclencher un incendie.
Un extincteur à portée de main vous permet d'intervenir immédiatement.
suva.ch/prevention-des-explosions

Une bonne protection au travail

Toute entreprise est légalement tenue de fournir des moyens d'extinction adéquats. Les extincteurs à mousse sont adaptés aux incendies de classes A (p. ex. bois, papier ou textile) et B (p. ex. essence ou certains types de plastique). Il est essentiel qu'ils soient rapidement accessibles, placés de façon bien visible et dotés de pictogrammes clairs.

Mieux vaut prévenir qu'éteindre

Des mesures simples permettent d'éviter des incendies: entretenir régulièrement les appareils électriques et ne pas stocker de matériaux facilement inflammables près de sources de chaleur ou d'inflammation (p. ex. papier ou carton à côté de la borne de recharge des chariots élévateurs).

Une bonne protection à la maison

On peut également utiliser chez soi de petits extincteurs à mousse, d'une contenance de 2 l. Complétez votre équipement de sécurité avec des détecteurs de fumée et des couvertures anti-feu afin de vous préparer à une urgence.



Vous trouverez un
exemple d'extincteur
à mousse sur
sapro.ch/fr



Fabrice Prieto, conseiller-clientèle, s'engage en faveur de la sécurité dans les garages automobiles romands.



En pratique

«Un conseiller, pas un vendeur»

Fabrice Prieto valorise la sécurité auprès des garages automobiles romands. La recette de son succès? Des connaissances techniques, une comparaison pertinente et de bonnes relations avec sa clientèle.

Texte: **Stefan Joss**; photo: **Fabian Hugo**



s'impose: la prévention des accidents permet d'éviter des dépenses, mais aussi des souffrances. En outre, les entreprises bénéficient d'une protection juridique et se conforment aux exigences de la directive CFST 6508.» (voir encadré)

Mesures

«J'entretiens les liens entre les garages et notre association en me rendant chaque semaine dans une vingtaine d'entreprises dans toute la Suisse romande. Je ne suis pas vendeur, mais plutôt un conseiller. Mes clients savent que je viens les aider, et non les inspecter. Ils souhaitent connaître mon avis sur les nouvelles dispositions légales ou sur des questions d'assurance et, bien sûr, de sécurité.

Pour pouvoir identifier les dangers dans les garages, j'ai suivi la formation d'assistant de sécurité de la Suva. Je voulais être en mesure de répondre moi-même à la plupart des questions sur la sécurité et la santé et montrer ce qu'il se produit lorsqu'on n'investit pas assez dans la prévention des accidents. Les conséquences peuvent être graves: problèmes organisationnels ou financiers, sanctions relevant du droit civil voire pénal etc.

Je dis souvent que gérer un garage sans concept de sécurité, c'est comme conduire sans permis: faisable en principe, mais pas malin.»

Défis

«Les garages automobiles suisses employant au moins dix personnes sont tenus de rédiger un concept de sécurité. Mais tous les garagistes ne font pas preuve de la même ouverture: les jeunes identifient rapidement les avantages de la solution par branche SAD (sécurité au travail de la branche de l'automobile et des deux-roues), tandis que les employeurs qui n'ont enregistré aucun accident grave depuis plusieurs décennies n'en voient pas l'intérêt.

Cette disparité est mon plus grand défi en tant que conseiller-clientèle de l'Union professionnelle suisse de l'automobile (UPSA). D'après moi, la solution

Résultats

«L'inspection du travail a mené ces derniers temps, de nombreux contrôles à Berne et dans le Jura bernois, ce qui a engendré une forte hausse de la demande pour la solution par branche. Heureusement, je connaissais déjà beaucoup d'entreprises. De nombreux garagistes se sont directement adressés à moi et j'ai pu les encadrer.

On me dit souvent que je suis un bon conseiller, mais pas un vendeur. C'est tout à fait moi. Je me réjouis lorsqu'un garagiste m'explique qu'à l'issue du contrôle, l'inspecteur du travail a affirmé que tout était OK. Je sais alors que j'ai réussi.» ●



**conseils
de Fabrice
Prieto**

- 1** Un concept de sécurité protège non seulement votre personnel, mais aussi votre entreprise.
- 2** Introduire un concept requiert un regard différent – souvent plus critique – sur la sécurité.
- 3** N'attendez pas qu'il y ait un contrôle ou un accident pour assumer vos obligations légales.

Une solution pour toute la branche

Les solutions par branche aident les entreprises à répondre aux obligations légales. Elles sont conformes à la directive CFST 6508, selon laquelle un concept de sécurité doit inclure dix éléments tels que des objectifs de sécurité, l'organisation de la sécurité au travail, des formations, des mesures en cas de dangers particuliers et l'organisation d'intervention en cas d'urgence.

Module de prévention «Protégez vos yeux comme les pros»

Au fil de ce parcours, vos équipes découvrent à quel point leurs yeux sont vulnérables et comment les protéger de manière fiable. Ce module est réalisé avec un ou une spécialiste.

**Saisissez les mots-clés
«yeux» et «pros» sur**
[suva.ch/
modulesdeprevention](https://suva.ch/modulesdeprevention)

Services et publications



Offre de cours 2026

Votre prochain perfectionnement vous attend

Nous vous préparons à votre activité en lien avec la sécurité au travail et la protection de la santé. Grâce à nos formations axées sur la pratique, vous pourrez vous appuyer sur des bases solides. N'attendez pas pour faire votre choix: vous trouverez ce qu'il vous faut dans l'offre 2026 de formations en sécurité au travail, protection de la santé et prévention.

S'informer

Offre de cours 2026:

suva.ch/88045.f

Infos complémentaires:

suva.ch/formation

Factsheet Amiante

Protection de la santé dans les décharges

Même stockés dans des décharges, des matériaux amiantés peuvent constituer une menace pour la santé. Garantir une parfaite sécurité est donc impératif. Pour éviter l'émission de poussières, les déchets acceptés et déposés doivent toujours se trouver dans un sac fermé. La publication «Élimination de l'amiante fortement aggloméré» a été remplacée par une nouvelle fiche thématique recensant les mesures de protection.

Mesures de protection pour la mise en décharge de déchets amiantés

Factsheet A4:

suva.ch/33063.f

Factsheet

Attention aux substances hautement actives

Manipuler des substances hautement actives est très complexe: une faible quantité peut déjà avoir des effets à long terme sur notre santé. Notre fiche thématique aide à prendre des mesures de protection efficaces lors de la planification et de l'exploitation de laboratoires.

Manipulation sûre de substances hautement actives au laboratoire

Factsheet A4:

suva.ch/33114.f

Publication

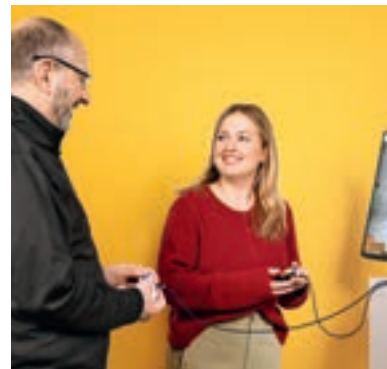
Équipements de protection contre les chutes de hauteur

Où en est la technique concernant les équipements de protection contre les chutes de hauteur? Complètement remaniée, notre publication récapitule les différents systèmes et types de produit et vous renseigne sur les méthodes de sauvetage, les dispositifs d'ancrage et la maintenance.

La sécurité en s'encordant

Feuillet d'information A4:

suva.ch/44002.f



Module de prévention

Quiz sur la sécurité en entreprise

Nous développons continuellement notre célèbre quiz «3-2-1». Les joueurs et joueuses peuvent actuellement tester leurs connaissances par deux dans dix domaines. Le dernier quiz en date concerne les produits chimiques dangereux. Commandez des kits d'utilisation pour jouer en ligne et sensibiliser votre personnel à la sécurité!

3-2-1: le quiz pour plus de sécurité dans l'entreprise

Commande de kits d'utilisation:

suva.ch/3-2-1

Accès direct au quiz:

suva.ch/3-2-1-quiz



Publication

Prévention des accidents lors de l'entretien de bâtiments

Lorsque l'on planifie, construit ou exploite un bâtiment, on doit également songer à l'entretenir. Comment vérifier, nettoyer et réparer en toute sécurité les fenêtres, façades et toits tout au long de la durée de vie de l'ouvrage? Entièrement remaniée, notre publication dédiée indique quels équipements techniques et de travail doivent être utilisés.

Nettoyer et entretenir les fenêtres, les façades et les toits en toute sécurité

Feuille d'information A4:
suva.ch/44033.f



En bref

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Travaux en forêt: une affaire de pros!

Aide-mémoire A4:
suva.ch/44069.f

Aperçu des pictogrammes de danger – Informer. Identifier. Agir.

Feuille d'information A4:
suva.ch/88353.f

Travailler à l'extérieur au soleil et sous la chaleur

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67135.f

Quais de chargement

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67065.f

Étagères et armoires à tiroirs

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67032.f

Plateformes élévatrices pour quais de chargement

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67067.f

Rampes ajustables et niches de chargement

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67066.f

Machines CNC à travailler le bois

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67170.f



Pleine conscience et sécurité

Affichette A4:
suva.ch/55407.f

Sols

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67012.f

Élingues

Liste de contrôle A4:
suva.ch/67017.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 février 2026 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:
suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix: robot de cuisine



2^e prix:
luge Davos
en bois

3^e prix: planche d'équilibre

La vie est plus belle sans accident.

Ne vous surestimez pas.

