

benefit

Décharge électrique

Quels sont
les risques
et comment
les éviter?

Réinsertion

Le retour au
travail se fait
en équipe



Un regard avisé sur les dangers

Formation à la sécurité au travail et à
la protection de la santé: témoignages

suva

*«Aujourd'hui, je peux
serrer le poing gauche
jusqu'à 43 kg, soit
davantage qu'à l'aide
du poing droit avant
l'accident.»*

Christian Otto, 33 ans





Sur le terrain

Pourrai-je à nouveau à bouger?

«Quand j'ai touché la caténaire, j'ai été projeté dans un coin de la plate-forme élévatrice par une décharge de 15 000 volts. Sans équipement de protection individuelle, je serais mort.

J'étais assis là, comme paralysé, mais parfaitement conscient. J'ai pensé à deux choses: pourrai-je à nouveau bouger? Et comment faire avec les enfants? Je ne ressentais aucune douleur, puisque le courant avait détruit les nerfs de mes deux mains.

À l'Hôpital universitaire de Zurich, j'ai été opéré huit fois. Puis, à la Rehaklinik Bellikon et au Centre suisse des paraplégiques (CSP), j'ai suivi de nombreuses thérapies, surtout pour mes mains.

En 2024, j'ai pu faire un stage au CSP dans l'entrepôt central, où mon travail a été apprécié. Je suis très reconnaissant d'y occuper, depuis le 1^{er} janvier 2025, un poste fixe, qui me plaît beaucoup.

À la main droite, seul mon pouce est mobile, mais à la gauche, je peux désormais serrer le poing jusqu'à 43 kg, soit davantage qu'à l'aide du poing droit avant l'accident.

J'ai des projets pour l'avenir. En tant qu'ancien vétériste, je me réjouis d'utiliser mon vélo adapté pour faire des balades avec mes enfants. Et puis je rêve d'aller voir les aurores boréales en famille.»

Christian Otto, 33 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







Se perfectionner pour aller plus loin

Désireux d'apprendre tout au long de leur vie, Alexandra Vranikas et Piero Civitillo ont suivi une formation respectivement d'assistante de sécurité et d'expert en sécurité STPS. Aujourd'hui, ils identifient les risques encore plus tôt, agissent de façon plus sûre et disposent d'un précieux réseau. Pour savoir quelle formation STPS fera évoluer votre carrière, rendez-vous page 6.

Si l'électricité est indispensable à nos vies, elle représente aussi un danger au travail. Découvrez les bons gestes en cas d'accident électrique en page 12. En une seule seconde, 15 000 volts peuvent bouleverser une vie, comme le montre le témoignage saisissant de Christian Otto en page de couverture.

À partir de la page 16, Marco Balerna raconte comment son équipe a assuré avec succès la réinsertion d'un collaborateur après un grave accident. C'est, selon moi, un très bel exemple d'une culture d'entreprise réellement vécue, qui veille à ne laisser personne de côté dans les moments difficiles.

Je vous souhaite un automne haut en couleur et sans accident.

Stefan Joss, rédacteur en chef

P.-S. – Le crocodile sur la photo symbolise les risques que les responsables STPS identifient et neutralisent chaque jour. Retrouvez-le à la page 9. Fort heureusement, il a été sage comme une image durant la séance photos dans l'ancienne piscine couverte de Lucerne!

Impressum

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

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

Rédaction: Deborah Burri, Murielle Müller, Regina Pinna-Marfurt

Traductions: team services linguistiques de la Suva

Photos: Erwin Auf der Maur, Simone Mengani, 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

Vélo: top 5 des dangers et comment se protéger

- 1 Giratoires et obstacles.** Roulez prudemment. Des bordures ou des fissures dans la chaussée peuvent aussi vous faire chuter.
- 2 Véhicules motorisés.** Faites toujours des signes clairs et bien visibles de la main.
- 3 Voies ferrées et rails.** Traversez-les toujours à la perpendiculaire pour ne pas glisser.
- 4 Autres cyclistes.** Gardez un œil sur ce qui vous entoure et respectez systématiquement une distance suffisante pour ne pas vous faire surprendre par un dépassement ou un freinage soudains.
- 5 Météo.** Vérifiez la météo et les conditions de circulation et assurez-vous d'être bien visible (réflecteurs, phares, vêtements réfléchissants).

suva.ch/cycletrack



10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

Chaque année, 23 000 personnes en formation sont victimes d'un accident du travail en Suisse, dont deux sont mortels. **Nos dix étapes aident les jeunes recrues à apprendre en sécurité**

- 1 Je dis STOP en cas de danger.**
Si une règle vitale n'est pas respectée, si j'ai un doute ou si la situation me dépasse, je dis STOP et j'interromps mon travail.
- 2 Je respecte les règles de sécurité de mon entreprise.**
Elles comprennent des mesures de protection techniques, des règles de comportement et l'utilisation d'équipements de protection individuelle.
- 3 Je respecte les règles vitales de mon métier.**
Il s'agit de règles de sécurité spécifiques aux branches et aux activités, qui ont pour but de prévenir les accidents du travail graves et les décès.
- 4 J'utilise les équipements de protection individuelle (EPI) requis.**
Je me sers de ceux que mon employeur met à ma disposition.
- 5 Je n'utilise que les équipements de travail pour lesquels je dispose de l'instruction requise.**
Je connais les dangers et je sais comment me protéger et utiliser l'équipement de travail de manière sûre et correcte.
- 6 Je travaille de manière systématique et je prévois suffisamment de temps pour chaque tâche.**
Attention! Nous sous-estimons souvent les tâches routinières. Le stress et le manque de temps augmentent sensiblement le risque d'accident du travail.
- 7 Je ne me laisse pas distraire de mon travail.**
La distraction, l'inattention et l'exécution simultanée de plusieurs tâches sont souvent à l'origine d'accidents.
- 8 Je me repose avant le travail et m'y rends sobre et clean.**
La fatigue, l'alcool, les drogues et certains médicaments diminuent l'attention et augmentent le temps de réaction.
- 9 En cours de sport, je me comporte de manière à ne pas me blesser ni à blesser les autres.**
Je joue fair-play et j'évite de me blesser ou de blesser les autres.
- 10 Durant les loisirs, j'adopte un comportement sain et sûr.**
Environ deux tiers des accidents surviennent durant les loisirs, il est donc important que je me protège.



Assistance s'appelle désormais Redion

Aide médicale en cas d'accident à l'étranger

Excursion en ville, voyage d'affaires, escapade à la mer... Peu importe le programme, passez vos séjours à l'étranger en sérénité: votre assurance reste à vos côtés même loin de chez vous. Grâce à Redion (autrefois Assistance), vous bénéficiez d'une protection, de conseils et d'une aide médicale en cas d'urgence. L'autocollant avec le numéro d'appel a sa place dans tous les bagages. Vous saurez ainsi immédiatement à qui vous adresser en cas d'accident à l'étranger.



Allègement pour la place économique suisse

Les primes 2027 restent stables à un niveau bas

En 2027 aussi, nous allégeons la charge des entreprises assurées. Les primes moyennes resteront stables à un bas niveau dans l'assurance contre les accidents professionnels et non professionnels. Les entreprises assurées bénéficieront de versements de 771 millions de francs au total.

suva.ch/primes2027

Ces dernières années, nous avons constamment abaissé les taux de prime nets moyens, ce qui s'est aussi répercuté sur le financement des frais administratifs, étroitement lié aux primes nettes. Pour continuer à fournir nos prestations en toute fiabilité à l'avenir également, nous adaptons le supplément pour frais administratifs à partir du 1^{er} janvier 2027.

suva.ch/frais-administratifs



La Suva reverse les excédents de recettes aux assurés.

Reversement d'excédents

771 mio. CHF

- dont 709 millions de francs de produits des capitaux
- dont 62 millions de francs de fonds de compensation



Les assurés en bénéficient sous la forme de réductions de primes.

Réduction de prime moyenne*

-0,8 % -0,7 %

Assurance contre les accidents professionnels

Assurance contre les accidents non professionnels

* Prime brute, suppléments et versements compris

Service en ligne

Passeports de sécurité personnels

Les passeports de sécurité numériques indiquent aux entreprises quelles formations le personnel a accomplies et celles qu'il lui reste à effectuer. Les justificatifs des formations suivies sont visibles dans le portail clients mySuva et sur l'appli. Le service en ligne permet d'attribuer automatiquement et facilement des contenus didactiques ou des instructions en présentiel à vos équipes. Vous veillez ainsi à ce que tout le monde dispose des connaissances requises!

En savoir plus: suva.ch/passeports-de-securite



Selina Dürig,
spécialiste RH,
Schmid Gruppe

mySuva

Gérer les droits d'accès en toute simplicité

La gestion des utilisateurs dans mySuva permet à Selina Dürig, spécialiste RH chez Schmid Gruppe, d'attribuer aux membres du personnel des droits pour certains services en ligne. Elle peut également vérifier en toute simplicité les droits d'accès actuels.

Comment procède Schmid Gruppe pour attribuer au personnel les droits d'accès aux services en ligne?

L'attribution se fait de manière centralisée par la division RH. Dans notre équipe, tout le monde a accès à la gestion des utilisateurs et peut donc attribuer les droits d'accès.

À quelle fréquence utilisez-vous le service en ligne «Gestion des utilisateurs»?

À chaque changement de personnel. Par exemple, les personnes préposées à la sécurité ou celles chargées des offres ont les droits d'accès à des services spécifiques et peuvent donc consulter elles-mêmes leurs documents ou statistiques. Si elles sont remplacées, nous pouvons modifier rapidement et facilement ces attributions dans mySuva.

Que pensez-vous de l'utilisation de ce service en ligne?

Je suis guidée étape par étape. Par exemple, si je saisis un nouvel utilisateur, celui-ci reçoit automatiquement une invitation par e-mail: c'est simple comme bonjour!

suva.ch/mysuva

Environ 90 000 entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.
Sautez le pas, vous aussi!

Entretien

La formation et ses avantages



La sécurité au travail
et la protection de
la santé est leur
domaine d'expertise:
Alexandra Vranikas
et Piero Civitillo.

«benefit» a rencontré deux personnes qui assument avec passion leur rôle de responsables de la sécurité au travail et de la protection de la santé (STPS). Elles racontent comment la formation STPS a changé leur regard sur les risques et quels avantages en tire leur entreprise

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

Attitude

Comment envisagiez-vous la sécurité auparavant?

Piero: Je suis devenu agent de liaison pour la sécurité au travail (PERCO) par hasard dans le garage où j'étais chargé du remarketing. J'ai d'abord trouvé ce rôle fastidieux, car à mes tâches habituelles s'en ajoutaient d'autres: maintenir les voies d'évacuation dégagées, stocker correctement les substances dangereuses ou maîtriser le risque d'incendie lié à l'entreposage d'une certaine quantité de pneus.

Alexandra: À 20 ans, j'aurais été capable de sauter à l'élastique sans corde. Ma devise, c'était «No risk, no fun». J'ai toujours eu une bonne étoile: une fois, le feu a pris dans la salle des machines du bateau, mais il a pu être éteint à temps. Une autre fois, un filtre a éclaté sous la pression et nous avons été aspergés de mazout à 135 degrés. Nos têtes ont été épargnées, car nous étions derrière un tuyau.

Comment votre attitude a-t-elle évolué depuis?

Alexandra: J'ai compris qu'on ne peut pas toujours compter sur la chance. La sécurité nécessite une approche structurée. La hiérarchie doit absolument faire comprendre que la sécurité prend du temps et que c'est normal. Si on a oublié ses lunettes de protection, on va les chercher. On perd deux minutes, mais on évite un accident grave.

Piero: Avec le temps, j'ai appris à m'intéresser à la sécurité et à ses multiples aspects. Aujourd'hui, c'est une véritable passion. J'essaie de sortir d'une vision trop théorique et de m'ancrer dans le concret.

C'est-à-dire?

Piero: Trop de théorie, c'est accumuler les concepts, les directives ou les check-lists sur la sécurité, mais sans les appliquer au quotidien. Or, il est essentiel que les équipes comprennent l'importance des mesures de sécurité: il faut leur montrer l'intérêt de la ➤



Alexandra Vranikas

Collaboratrice chez Dottikon Exclusive Synthesis SA

Technicienne navale certifiée, Alexandra a travaillé en haute mer sur des bateaux durant quinze ans. Collaboratrice dans la division Énergie & Eau de DOTTIKON ES depuis 2024, elle est chargée, en tant que PERCO, de la sécurité de son équipe de sept personnes. Elle a accompli la formation d'assistante de sécurité STPS en 2026.



Piero Civitillo

Resp. Environment, Health, Safety chez Sanitas Troesch SA

Mécanicien automobile de formation, Piero a occupé divers postes techniques, commerciaux et d'encadrement. Chez Sanitas Troesch SA, il dirige depuis 2022 la sécurité au travail et la protection de la santé pour près de 60 sites. En 2025, après le cours préparatoire, il a accompli l'examen professionnel supérieur d'expert STPS avec diplôme fédéral.

«Je voulais en savoir encore plus, notamment sur les systèmes de management de la sécurité et sur la culture de prévention durable. J'ai donc suivi la formation.»

Piero Civitillo à propos de la formation d'expert en sécurité STPS.

démarche. Il ne s'agit pas de me protéger personnellement, il s'agit de nous tous et toutes. Tout le monde doit rentrer chez soi le soir en bonne santé.

Quels sont les dangers dans vos entreprises?

Piero: Sanitas Troesch SA est la référence suisse pour les salles de bains et cuisines. Nous faisons du conseil, de la vente, mais aussi de la logistique, de l'installation et du service. Pour nous, les risques se situent au niveau des chutes et faux pas, du levage et du port de charges. Un sèche-linge par exemple, peut peser jusqu'à 100 kg.

Alexandra: Chez Dottikon ES, nous sommes chimistes et nous travaillons principalement pour l'industrie pharmaceutique. Personnellement, je gère la sécurité de l'équipe «Énergie et eau», qui compte sept personnes. Nous assurons l'approvisionnement de tout le site en eau potable et de refroidissement, en vapeur, en azote et en air comprimé, et nous sommes aussi responsables des générateurs de secours. Ce sont des équipements qui peuvent présenter des risques, en fonction de la pression et de la température.

Quel rôle jouent les instructions dans vos deux cas?

Piero: Un rôle primordial. Pour nous, l'enjeu consiste à faire passer un message. L'instruction du personnel est incluse dans la formation des experts STPS.

Alexandra: D'ailleurs, la Suva propose de nombreux supports gratuits que l'on peut télécharger ou se faire envoyer. Le travail d'instruction est ainsi préparé et il n'y a plus qu'à reprendre ce dont on a besoin. Avant le cours, je ne connaissais pas ce support. La Suva devrait faire un peu plus de publicité.

Formation

Pourquoi avez-vous décidé de suivre une formation STPS?

Alexandra: J'étais souvent en difficulté face aux questions de mon équipe sur la sécurité: je ne parvenais pas à justifier mes appréciations avec des arguments. La formation m'a permis de gagner en assurance sur le plan technique.

Piero: J'avais déjà beaucoup appris lors du cours de perfectionnement en tant que spécialiste STPS. Mais je voulais en savoir encore plus, notamment sur les systèmes de management de la sécurité et sur la culture de prévention durable. Je me suis donc inscrit au cours d'expert STPS.

À présent, en savez-vous assez pour les années à venir?

Piero: Honnêtement, je n'ai jamais aimé apprendre à l'école. Curieusement, je ne cesse de me perfectionner depuis que je l'ai quittée: je crois beaucoup à la formation tout au long de la vie, et je suis des cours pour faire valider mes acquis. L'important pour moi est de garder mes connaissances à jour.

Alexandra: Le cerveau demande à être entraîné. En parallèle, la technologie ne cesse de progresser et il faut rester à la page. Je suis à 100 % sur le coup!

Que signifient les lettres S T O P pour vous?

Alexandra: On peut remplacer les dangers – S pour substituer – et prendre des mesures techniques, organisationnelles et personnelles pour les réduire.

Piero: La méthode S-T-O-P est utile, même si les mesures S et T ne sont pas toujours possibles. Parfois, nous n'avons pas de solution pour soulever et monter les tours de lavage ou les éléments lourds comme les bacs de douche ou les baignoires. Au final, l'essentiel est d'évaluer le degré d'efficacité d'une mesure et de trouver des solutions efficaces.

Le danger est symbolisé par un crocodile.

Piero: Aujourd'hui, quand j'évalue un risque, l'image du crocodile me revient toujours en tête. Quand j'ai remis mon travail de diplôme, j'ai su que j'avais compris le système et que je pouvais évaluer un risque sous différents angles. J'étais si content que j'ai offert un crocodile en peluche à mon formateur, Thomas Kilchör.

Comment a-t-il réagi?

Piero: Il m'a remercié, bien sûr.



Piero Civitillo, Alexandra Vranikas et Stefan Joss (de gauche à droite). Au centre, le crocodile en peluche, symbole du principe S-T-O-P.

Les quatre niveaux de formation STPS

- 1 **Personne de contact (PERCO)**
Identifie au quotidien les risques, aide à prendre des mesures simples et sert d'interlocuteur avec le personnel
Informations sur la formation PERCO:
suva.ch/perco
- 2 **Assistant ou assistante de sécurité**
Organise des formations, applique des mesures et aide à concevoir des concepts de sécurité, renforce la culture de prévention en entreprise
- 3 **Spécialiste**
Identifie les risques, conçoit et encadre des mesures ainsi que des concepts de sécurité
- 4 **Expert ou experte**
Procède aux évaluations de risques complexes, veille à la conformité légale et aide au développement stratégique de la prévention

suva.ch/stps

Culture

Quels sont vos leviers pour agir sur la culture de prévention ou de la sécurité dans votre entreprise?

Alexandra: Communiquer, et encore communiquer. Il faut dire ce qu'on fait, où est le problème et proposer des solutions. Quand la culture d'entreprise est bonne, on peut se permettre de parler franchement, même des points très décevants. L'autre répondra sans doute «Oui, tu as raison».

Comment faire pour que ce genre de messages passent?

Alexandra: En donnant l'exemple soi-même. Lorsque j'interviens sur une conduite de vapeur, j'informe mes collègues que j'ai manipulé certaines vannes, et pas uniquement verbalement. Je pose des affichettes «ouvert» ou «fermé» aux endroits concernés. Si l'on me demande «pourquoi ces affichettes?», je réponds franchement que je ne suis pas sûre de m'en rappeler moi-même et que, sans cela, nous risquons des dégâts matériels ou de nous blesser. ➤



Floriane Gloor est cheffe du team formation à Lausanne. Elle est titulaire d'un diplôme fédéral d'experte en sécurité au travail et protection de la santé, ingénieure CFST et formatrice avec brevet fédéral. Elle bénéficie de nombreuses années d'expérience en tant que spécialiste de la sécurité et de l'environnement. Son expertise porte notamment sur les systèmes de management dans l'industrie.

Apprendre et appliquer

La Suva gère aussi la formation. Elle propose plus de 45 cours STPS et aide les participants à mettre leurs connaissances en application sur le terrain

Floriane Gloor, pourquoi la Suva investit-elle dans les formations STPS?

Pour remplir sa mission: nos formations contribuent à prévenir et à atténuer les souffrances dues aux accidents et maladies professionnelles. Notre but est de permettre aux participants de développer leurs compétences et de renforcer durablement la culture de prévention en entreprise.

Que signifie le transfert figurant au cœur des formations de la Suva?

Les participants et participantes viennent de branches et d'entreprises de taille variée et dont les modèles, les contextes, les risques et les opportunités sont différents. Il n'existe donc pas de voie royale pour éviter les accidents. Le transfert consiste à aider les participants à adapter le contenu du cours à la réalité de leur entreprise pour obtenir la meilleure efficacité possible.

C'est-à-dire?

Il existe différents dispositifs pour faciliter le transfert. Ainsi, à la fin du cours sur l'installation ergonomique des postes de travail industriels, une instruction par étapes est remise au groupe afin de mettre les enseignements en pratique. Les participants documentent ensuite leurs mesures puis les transmettent à notre team ergonomie pour un feed-back.

Durant le cours préparatoire d'expert STPS, chacun note dans son journal après chaque module ce qu'il souhaite appliquer dans son entreprise et comment.

Depuis peu, nous testons l'IA en tant que soutien à l'apprentissage, cela dit toujours dans le but de fournir un format facilitant la transposition des acquis sur le terrain. Nous y voyons une importante plus-value pour les participants.

Que propose la Suva?

Des cours spécialisés et de méthodologie de un à trois jours, par exemple, sur la sécurité des produits dans la construction de machines, les analyses d'accidents fondées sur l'arbre des causes ou la radioprotection. Le parcours complet englobe les cours d'assistant, de spécialiste et d'expert STPS, qui durent entre six et 26 jours. En 2025, près de 2500 personnes ont suivi 175 cours, soit un total de 550 journées de formation. Notre offre couvre les trois régions linguistiques. De plus, nous sommes un organisme de formation certifié eduQua.

Le nouveau programme des cours STPS de la Suva a été publié en septembre 2026:

suva.ch/cours



Alexandra Vranikas (photo) et Piero Civitillo ont réalisé d'importants progrès grâce à leur formation.

«Se former, c'est investir un peu pour récolter beaucoup!»

Alexandra Vranikas à propos de la formation d'assistante de sécurité STPS.

Piero: Pour que les feed-back soient acceptés, il faut un engagement clair de la direction. La hiérarchie doit donner l'exemple et montrer la valeur attachée à la sécurité. Dès lors, les remarques ne sont plus interprétées comme des critiques, mais comme une chance de s'améliorer.

Pour l'entreprise, quels avantages apporte la formation STPS?

Alexandra: Selon moi, c'est un investissement rentable à plusieurs égards. Veut-on des accidents? Bien sûr que non. Tout le personnel devrait suivre cette formation, pas seulement ceux et celles préposés à la sécurité. Elle m'incite à agir et me sert aussi dans la vie privée.

C'est-à-dire?

Alexandra: Il y a un an, j'aurais nettoyé mon toit de garage en tongs. Depuis ma formation, j'ai une idée du nombre d'accidents durant les loisirs. Aujourd'hui, je ferais autrement. Se former, c'est investir un peu pour récolter beaucoup!

Faits et chiffres

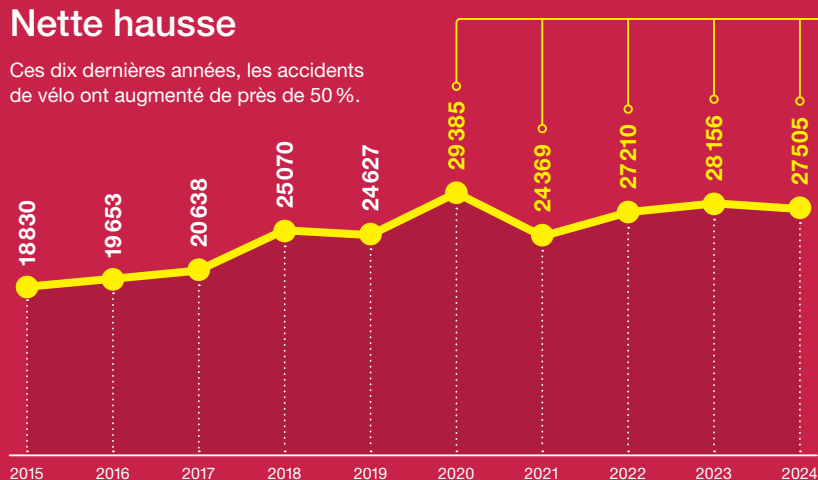
Un accident toutes les 19 minutes

Chaque année, plus de 27 000 travailleurs et travailleuses en Suisse ont un accident de la circulation à vélo. Ce chiffre élevé et la hausse à long terme montrent qu'il est impératif d'agir. La Suva s'engage depuis des années dans la prévention des accidents et la sécurité routière.

suva.ch/velo-f

Nette hausse

Ces dix dernières années, les accidents de vélo ont augmenté de près de 50 %.



75
accidents par jour

Moyenne entre 2020 et 2024

84%

des accidents n'impliquent
aucun tiers, soit une
majorité des cas.

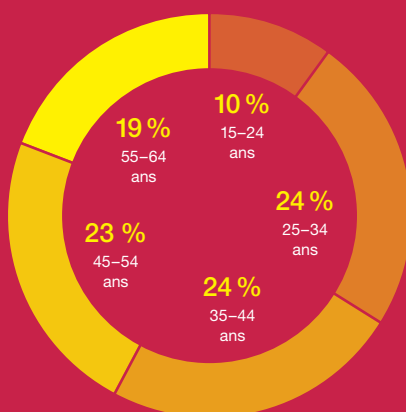
250
millions
de francs

Coûts annuels des
accidents de la
circulation à vélo

8700
francs

Coûts moyens d'un
seul accident de vélo

Accidents selon l'âge



Téléchargez gratuitement l'appli
«Cycle Track» de la Suva pour
renforcer votre sécurité à vélo!

suva.ch/cycletrack



Le danger que l'on ne voit pas

Souvent, une décharge électrique ne dure qu'un instant. Cependant, même un bref choc peut dérégler le cœur, contracter les muscles ou causer des lésions internes. Les courants électriques sont dangereux, y compris à basse tension, et il est impératif de consulter un médecin quel que soit l'accident

Texte: Deborah Burri, Murielle Müller; illustration: tnt-graphics

Que faire après un accident électrique?

Les premiers secours à prodiguer après un accident électrique diffèrent des mesures habituelles car le courant peut mettre les secouristes en danger.

1

Votre sécurité d'abord

Coupez la source de courant (débranchez le fusible, puis l'appareil).

Ne touchez jamais la personne accidentée tant qu'elle est encore sous tension.

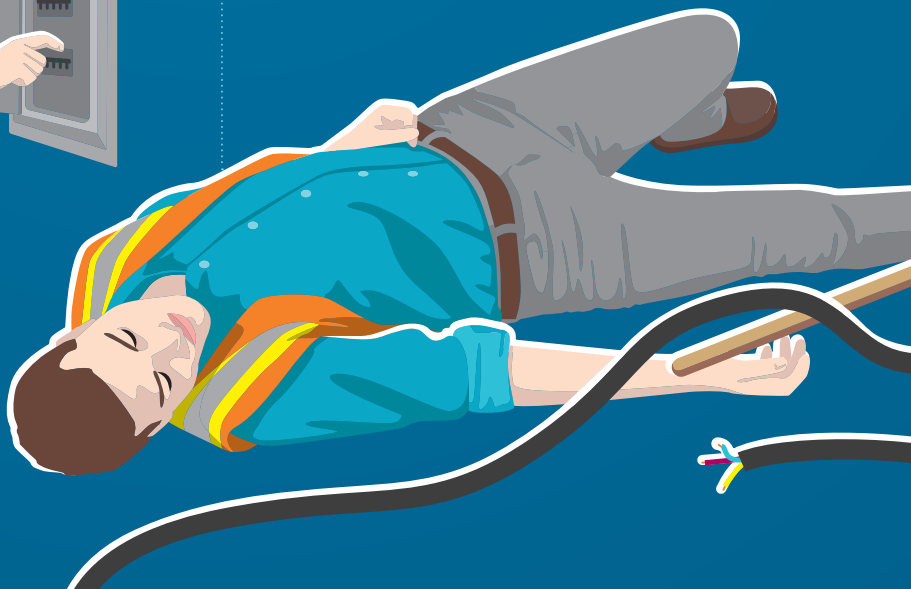


2

Évacuer la zone dangereuse

En **basse tension** (p. ex. dans une maison), utilisez un objet non conducteur, comme un balai, pour éloigner avec précaution la personne du circuit électrique.

En **haute tension** (comme près d'une voie de chemin de fer), s'approcher est très dangereux. Attendez que la zone soit mise hors tension et que la section de câble soit en court-circuit et mise à la terre. Votre sécurité est toujours la priorité: attendez que le personnel qualifié ait coupé le courant pour aider.



Une seconde suffit: un geste vers la prise électrique, un câble défectueux, un bref contact et, soudain, un courant électrique invisible traverse le corps. Cet incident en apparence mineur peut avoir de lourdes conséquences, car l'électricité est un danger invisible, inodore et silencieux. Et quand on la sent, il est souvent trop tard.

L'électricité est omniprésente dans notre quotidien professionnel comme le sont peu d'autres sources d'énergie. Elle alimente les machines, les outils et les installations, constituant ainsi une base de l'industrie, de l'artisanat et de la construction. C'est justement parce que l'électricité paraît si naturelle que bon nombre n'en mesurent pas les dangers. Un moment d'inattention ou une erreur de jugement peut transformer un geste routinier en accident.

Pas qu'une question de tension

Pour beaucoup, une décharge électrique n'est qu'une douloureuse frayeur, vite oubliée. En vérité, elle a souvent de graves



Obligation de signalement

Tout accident électrique doit être signalé à l'Inspection fédérale des installations à courant fort ESTI.

conséquences. Le risque de décès en cas d'accident électrique est quatre fois plus élevé que pour d'autres accidents. Curieusement, la plupart d'entre eux ne se produisent pas sur des installations à haute tension, mais à basse tension, considérée à tort comme inoffensive.

La dangerosité d'une décharge électrique ne dépend pas uniquement du voltage: l'intensité du courant, exprimée en ampères, qui traverse effectivement le corps, est déterminante. Elle dépend de la

tension et de la résistance du corps et varie beaucoup selon l'humidité de la peau, la surface de contact et le sol.

Même à 30 000 volts, une décharge électrostatique provenant de la moquette ne présente aucun danger, car l'énergie libérée est infime. En revanche, le simple fait de s'approcher d'une installation à haute tension de 30 000 volts peut être mortel, même sans contact direct, un arc électrique pouvant se former et provoquer un flux d'électricité élevé.

Quand le corps est sous tension

Le cœur, les muscles et le système nerveux fonctionnent à l'aide d'impulsions électriques. Un choc électrique perturbe ce système, parfois brièvement, parfois avec une issue fatale. Le seuil de non-lâcher est particulièrement dangereux: à partir de quelque 15 milliampères, les muscles se contractent si fortement qu'il est impossible de relâcher un câble sous tension. L'exposition à l'électricité s'en trouve prolongée, ce qui augmente également le risque de lésions graves. ➤



3

Contrôlez son état et alertez les secours

Il est essentiel de faire un contrôle rapide: la personne est-elle consciente? Peut-elle respirer et y a-t-il un pouls?

Appelez tout de suite le numéro d'urgence 144 et, en l'absence de pouls ou en cas d'arrêt respiratoire, commencez la réanimation. Si la personne est inconsciente, placez-la en position latérale de sécurité. Si aucun symptôme aigu n'est visible, refroidissez les brûlures et, par précaution, faites passer un examen médical à la personne.

Les bons gestes en cas d'accident électrique:

suva.ch/decharge-electrique-secours

Réactions du corps à l'électricité

1. Le cerveau

Une décharge au niveau du cou ou de la tête peut entraîner une perte et/ou des troubles de conscience, voire des altérations de la personnalité.

2. Le cœur

La conduction cardiaque est perturbée, ce qui entraîne des arythmies ou des fibrillations ventriculaires. Le cœur bat vite mais n'alimente pas le système sanguin, provoquant un arrêt cardiaque.

3. Les poumons

L'électricité provoque des crampes des muscles pulmonaires et la contraction du diaphragme, ce qui entraîne une insuffisance respiratoire, un arrêt respiratoire, voire une perte de conscience.

4. Les muscles

Sous l'effet de l'électricité, les muscles tétanisent. Le courant alternatif paralyse la victime, qui reste sous tension: les fibres musculaires se froissent ou se déchirent et les cellules peuvent être détruites.

5. Les nerfs

Le courant emprunte le chemin à moindre résistance, soit le long des nerfs, et provoque troubles sensitifs, paralysies temporaires et lésions nerveuses.

6. La peau

Des marques apparaissent là où le courant est entré puis sorti. La gravité et la profondeur des brûlures augmentent selon l'intensité électrique.

7. Le squelette

Les crampes sont à l'origine de chocs à la tête, aux mains ou aux pieds, voire de chutes, entraînant des contusions, foulures, entorses ou fractures.

8. Le sang

L'électricité fait éclater les globules rouges et provoque un écoulement d'hémoglobine. Une intensité élevée peut modifier l'équilibre électrolytique. Des bulles d'air se forment dans le sang, ce qui peut entraîner des embolies.



Quels sont les effets de l'électricité sur le corps humain?

suva.ch/decharge-electrique

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

suva.ch/84042.f

Quand l'invisible s'avère dangereux

Après un accident électrique, les blessures externes sont souvent à peine visibles. Les petites brûlures aux points d'entrée et de sortie semblent parfois sans gravité. Ce ne fut toutefois pas le cas de Christian Otto, qui a touché en 2020 une caténaire encore sous tension (son histoire figure au début de ce numéro). En parallèle, le corps peut déjà avoir subi des lésions qui passent d'abord inaperçues. Certains troubles n'apparaissent même que quelques heures plus tard.

Des examens médicaux s'imposent donc après chaque accident électrique, même lorsque la victime se sent bien. Le courant peut troubler l'équilibre électrolytique: le cœur émet des battements de plus en plus irréguliers, entre en état de

fibrillation, voire s'arrête. Si une victime d'accident se plaint de tachycardie, de palpitations, d'essoufflement ou de crampes dans la poitrine, il faut immédiatement appeler une ambulance.

Des accidents en majorité évitables

Beaucoup d'accidents électriques ont des causes similaires: les règles de sécurité sont contournées, les installations ne sont pas mises hors tension, la routine émousse la vigilance requise. À cela s'ajoutent souvent l'urgence ou l'inattention. Les mesures de protection de base font donc toute la différence. Se préparer avec minutie, vérifier l'absence de tension, n'utiliser que du matériel intact et s'arrêter en cas de doute: tout cela réduit nettement le risque d'accident. ●



La foudre est la forme la plus extrême de décharge électrique

La tension peut y atteindre un million de volts et l'intensité jusqu'à 200 000 ampères.

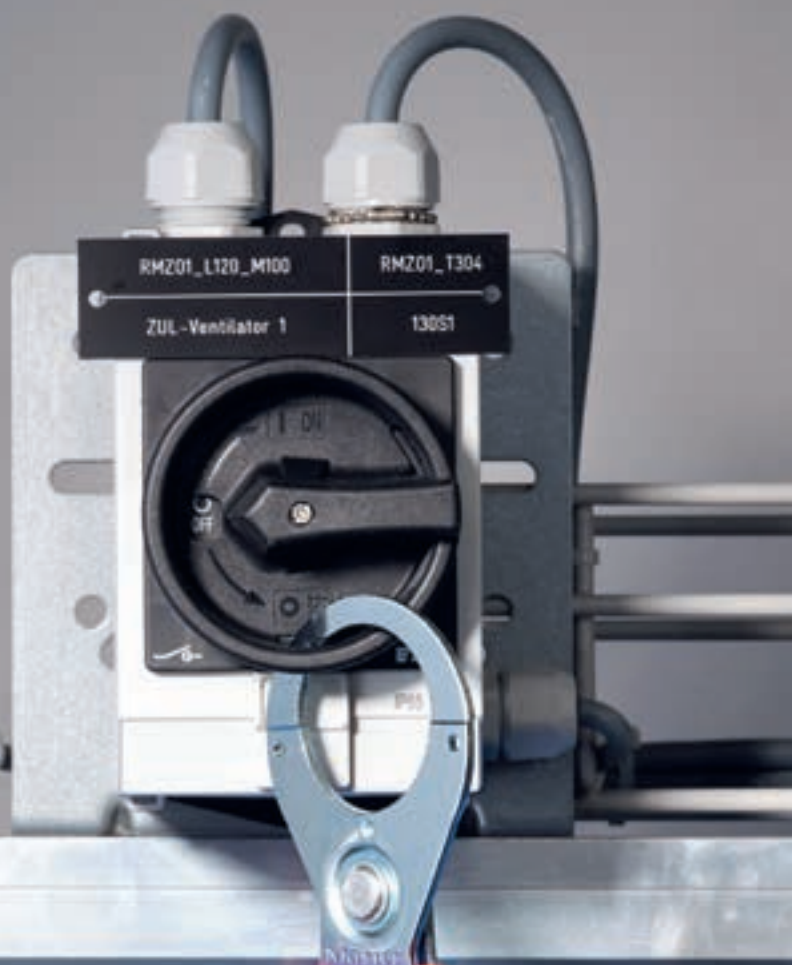
Pourtant, il arrive que des personnes survivent à la foudre, car la durée d'exposition est très brève.

Ça

Morillon de consignation

Avant toute intervention, une personne qualifiée doit éteindre l'interrupteur de révision. Ce cadenas personnel évite un redémarrage automatique de la machine ou une réactivation par mégarde.

suva.ch/maintenance



Votre cadenas, votre sécurité

Avant de commencer la maintenance sur une installation, éteignez son interrupteur de révision. Ensuite, verrouillez-le avec votre cadenas individuel. Tant que vous y laissez votre cadenas, l'installation ne fonctionnera pas.

Quand plusieurs personnes sont impliquées

Si la maintenance est assurée par plusieurs personnes, il faut utiliser un morillon de consignation. Chaque intervenant y attache son cadenas individuel. L'installation restera donc hors service jusqu'à ce que le dernier cadenas soit retiré.

Simple mais efficace

Les moyens de consignation contribuent à éviter les accidents pendant les opérations d'entretien et de maintenance. Ils définissent clairement les responsabilités et renforcent la sécurité de toute l'équipe, à condition que les dispositifs d'arrêt soient adaptés et utilisés.



→ Exemples de produits de verrouillage:
sapro.ch/condamnation-lockout



Créer des perspectives par la confiance

En cas d'accident, Marco Balerna mise sur le travail d'équipe en impliquant du personnel spécialisé. Le responsable RH de l'Azienda Elettrica Ticinese (AET) explique les avantages de la réinsertion professionnelle pour toutes les parties concernées

Entretien: Regina Pinna-Marfurt; photo: Simone Mengani

Défi

«Trois années ont passé depuis. Ce fut un vrai choc d'apprendre qu'un jeune collaborateur avait été transporté à l'hôpital à cause d'un grave accident. Il a d'abord fallu clarifier ce qui s'était passé. Tout était très confus: on ne savait même pas s'il s'en remettrait, ce qui rendait les choses extrêmement difficiles. Il s'agissait ensuite de coordonner la communi-

cation avec les collègues. Malgré ma longue expérience, je faisais face à une situation complexe totalement inconnue pour moi. Tout cela a requis du temps, du professionnalisme et l'implication d'interlocuteurs de divers secteurs.»

Mesures

«Comme il est d'usage chez nous, nous n'avons discuté de la réinsertion que dans un cercle très restreint. En plus de planifier le retour au travail, il me semblait capital d'informer les personnes concernées que l'entreprise, en tant qu'employeur, cherchait des solutions pour proposer une activité adaptée. Il fallait aussi envisager toutes les formes de soutien possibles, y compris moral, pour éviter que le collaborateur ne soit livré à lui-même.

Grâce à l'expertise du case manager de la Suva, nous avons commencé, pendant la réadaptation, à analyser les activités qui permettraient sa réinsertion dans

«Nous ne laissons personne de côté dans les moments difficiles.»

Marco Balerna

l'entreprise. J'ai beaucoup appris de l'expérience et de l'expertise des personnes impliquées, tant à l'interne qu'à l'externe. Nous avons examiné en détail les tâches et postes de travail envisageables, en tenant notamment compte des dangers, du stress et de la sécurité. En ma qualité de

Être là, ça aide

En cas d'accident grave ou de maladie, une prise en charge médicale de qualité est essentielle. Mais l'environnement personnel et professionnel joue aussi un grand rôle. Découvrez en quoi votre soutien est indispensable aux personnes dans cette phase difficile.

suva.ch/aider





Pour le responsable RH Marco Balerna, la culture d'entreprise d'AET, fournisseur d'électricité tessinois, a joué un rôle essentiel dans la réussite de la réinsertion.

responsable RH, j'ai beaucoup apprécié le résultat de nos efforts communs, qui a permis de renforcer la sensibilisation, par exemple, à des contraintes comme les travaux en hauteur ou à certains risques, sans pour autant faire peser une responsabilité excessive sur quiconque.»

Résultats

«Le collaborateur accidenté a toujours été très motivé à reprendre le travail. Aujourd'hui, il s'occupe de la maintenance. Sa nouvelle équipe ne tarit pas d'éloges. Le fait que l'entreprise soit en mesure d'offrir des perspectives à un collègue, avec des possibilités d'intégration so-

ciale à horaire réduit, n'a jamais été remis en question. Je suis convaincu que notre culture d'entreprise, qui veille à ne laisser personne de côté dans les moments difficiles, a contribué dans une large mesure à motiver toutes les personnes impliquées: chacun a volontiers mis à disposition le temps nécessaire et les ressources spécialisées pour trouver une solution satisfaisante.» ●

Azienda Elettrica Ticinese (AET)

Sise dans le canton du Tessin, l'entreprise AET produit, distribue et commercialise de l'électricité. Elle emploie actuellement plus de 360 personnes sur différents sites à Monte Carasso et dans la Léventine.



conseils de Marco Balerna

- 1 N'hésitez pas à demander conseil à des personnes expérimentées et à vous appuyer sur des experts.
- 2 Ne vous laissez pas décourager par les sceptiques.
- 3 Communiquez franchement et tel que la situation l'exige.

Services et publications



Brochure

Améliorer la sécurité au travail

Les contrôles internes de sécurité mettent l'accent sur le comportement individuel. Vos observations ainsi que les entretiens que vous menez avec votre personnel vous permettent de repérer des lacunes concernant la sécurité et l'organisation du travail. Vous encouragez des comportements positifs et créez des conditions de travail plus sûres. Nous avons entièrement remanié cette publication et ajouté de nouvelles illustrations.

Contrôles internes de sécurité

Feuillet d'information A4:

suva.ch/66087.f

Fiche thématique

Travaux de sablage sur les chantiers et polluants

L'enlèvement de revêtements libère des substances nocives telles que du plomb, des HAP et des PCB qui, sans protection efficace (EPI), peuvent être inhalées ou absorbées par la peau ou la bouche. Les maladies n'apparaissent qu'après un certain temps. Lisez notre fiche pour savoir comment vous protéger, vous-même et vos équipes.

Exécuter des travaux de sablage en toute sécurité sur les chantiers

Fiche thématique A4:

suva.ch/33116.f

Matériel pédagogique

Le génie civil en toute sécurité

Génie civil et travaux publics: protégez vos équipes contre les accidents et les blessures en leur expliquant les dix règles vitales. Dix minutes par règle suffisent. Pour cela, nous mettons à votre disposition trois outils simples mais efficaces: un support pédagogique pour les chefs d'équipe, les contremaîtres et les préposés à la sécurité, un dépliant et une affiche magnétique.

Dix règles vitales pour le génie civil et les travaux publics

Support pédagogique A4:

suva.ch/88820.f

Dépliant, 105 x 210 mm:

suva.ch/84051.f

Affiche magnétique (PDF), 1 page,

600 x 480 mm:

suva.ch/99117.f

L'essentiel pour bien expliquer les règles vitales:

suva.ch/instruction



Liste de contrôle

Travaux spéciaux de génie civil

Les travaux de battage, de forage, de moulage ou de fonçage nécessaires pour réaliser des fondations spéciales requièrent une planification minutieuse. Il est essentiel d'avoir une excellente gestion du parc des machines et une formation approfondie du personnel. La liste de contrôle a été entièrement remaniée et enrichie de nouvelles informations.

Battage, forage, fonçage – Engins lourds et fondations spéciales

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67160.f

› Disponible en ligne dans mySuva





Feuillet d'information

Sécurité dans les puits, fosses et canalisations

Les puits, fosses et canalisations sont souvent exigus, mal ventilés et difficiles d'accès. Les chutes de hauteur, voies d'évacuation limitées et atmosphères dangereuses constituent des risques d'accidents mortels. Notre feuillet vous aide à identifier les risques et à mettre en œuvre des mesures efficaces. Nous l'avons entièrement remanié et enrichi de nouvelles illustrations.

Travailler en sécurité dans les puits, fosses et canalisations

Feuillet d'information A4:

suva.ch/44062.f

En bref

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Analyse d'accident avec modèle de compte rendu

Guide A4:

suva.ch/66100.f

Le système de bonus-malus

Brochure A4:

suva.ch/2606.f

Contrôle des treuils, câbles et accessoires de levage pour les travaux forestiers

Fiche thématique A4:

suva.ch/33117.f

Prudence sur les pistes

Affichette A4:

suva.ch/55415.f

Logistique de chantier optimale

Vidéo:

suva.ch/optibat

Formations en sécurité au travail, protection de la santé et prévention

Brochure A5:

suva.ch/88045.f

Swiss Safety VR

Page web:

suva.ch/virtualreality

Règles vitales pour l'artisanat et l'industrie ainsi que pour les chariots élévateurs

Didacticiels:

suva.ch/didacticiels



Casque de cycliste: Pour que les choses simples restent simples

Affichette A4:

suva.ch/55421.f

Échafaudages roulants

Liste de contrôle A4:

suva.ch/67150.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 30 novembre 2026 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Accéder au sondage:

suva.ch/sondage-benefit



1^{er} prix: kit TRX



2^e prix: lampe de luminothérapie



3^e prix: humidificateur d'air



suva

**Parlez des risques
au travail. Ne gâchez
pas vos loisirs.**

**Dangers?
Parlez-en!**
**suva.ch/
communication**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Financé par la CFST
www.cfst.admin.ch