

# benefit

Changement climatique

Rayons UV et  
chaleur: des risques  
en constante  
progression

En pratique

Chez V-ZUG, la  
sécurité au travail  
est l'affaire de  
tous



## La prévention des accidents entre dans une nouvelle ère

Chantiers virtuels, entraînement sur simulateur,  
analyses par des assistants IA: les nouvelles  
technologies révolutionnent le travail sur la sécurité

**«J'avais l'habitude  
d'atteindre chaque  
objectif à force d'efforts.  
Depuis l'accident, je  
dois mettre les bouchées  
doubles.»**

Nicola Beeli (32 ans), victime d'accident



Sur le terrain

# «Je vais y arriver»

«Je travaillais aux Chemins de fer rhétiques depuis moins d'un an quand j'ai eu mon accident. Avant le 25 juin 2023, ma vie suivait une belle trajectoire: apprentissage, maturité professionnelle, études, emplois. J'avais appris à atteindre chaque objectif à force d'efforts. Même en speed-flying, où je tentais des manœuvres toujours plus risquées.

En ce jour de juin, à la suite d'une fausse manœuvre, j'ai percuté une paroi rocheuse et fait une chute de 200 mètres dans le vide. J'avais sans doute trop joué avec le feu. Je suis sorti du coma avec un traumatisme crânio-cérébral. Mais je voulais retourner à ma vie d'avant et réintégrer mon entreprise. Mon credo est simple: je vais y arriver. Je me suis battu, pour passer du lit au fauteuil roulant et enfin retrouver l'usage de mes jambes. Pendant ma réadaptation, les spécialistes me conseillaient de faire de courtes promenades à un rythme tranquille autour du bâtiment. Quand je passais devant la baie vitrée, je faisais comme ils disaient, mais dès qu'on ne me voyait plus, je courais, tour après tour, soir après soir.

Entre ma première tentative de reprise du travail en avril 2025 et la mi-décembre, j'ai progressivement repris le travail à plein temps. Mais mon cerveau était dépassé par la complexité du métier d'ingénieur et je multipliais les erreurs. Depuis janvier, je suis présent à 80 %, avec un rendement de 30 %. Ce pas en arrière m'a d'abord affecté. Mais mon credo, lui, ne change pas. Je souhaite retrouver mon ancien poste et travailler, si possible, à 80 %. En mettant les bouchées doubles, j'atteindrai aussi cet objectif.»

**Nicola Beeli (32 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](https://suva.ch/reinsertion)



PHOTO: SAMUEL TRÜMPY







## Oser la nouveauté

Sur la photo, à gauche, se tient Rolf Riser. Global Safety Specialist chez Implenia, il explore les atouts de la réalité virtuelle dans le domaine de la prévention. Comme lui, Losinger Marazzi et le service des forêts du canton de Zurich adoptent des approches innovantes. Et pour cause, la prévention est en train de changer radicalement: rendez-vous page 6.

De nouvelles solutions sont également nécessaires pour faire face à la canicule: quiconque travaille à l'extérieur a besoin de boire, de se protéger et de faire des pauses. Retrouvez nos conseils sur la protection anti-UV à la page suivante, sur les coups de chaleur page 12 et sur le protège-nuque page 15.

Chez V-ZUG SA, David Löhmann a ancré la sécurité au travail au niveau stratégique: elle n'est plus une action individuelle mais une mission collective. Témoignage à la page 16.

Nicola Beeli, lui, se bat pour reconquérir sa vie et son métier après un grave accident de speedflying. Malgré les revers, il prend en main sa propre guérison, sans rien lâcher. Découvrez son histoire bouleversante au début de ce numéro.

La rédaction vous souhaite une lecture enrichissante et un été 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, Deborah Burri, Nadia Gendre

**Traductions:** team services linguistiques de la Suva

**Photos:** Erwin Auf der Maur, Thomas Egli, Samuel Trümpy

**Commandes:** suva.ch/benefit-f

**Changements d'adresse:** Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, 058 411 12 12, service.clientele@suva.ch  
Magazine imprimé en Suisse avec un bilan neutre en CO<sub>2</sub>:  
myclimate.org



Abonnez-vous à  
«benefit»:  
[suva.ch/benefit-f](https://suva.ch/benefit-f)

### Conseils de saison

## Se protéger des tiques



- 1 Dans la nature, portez des vêtements fermés couvrant tout le corps.
- 2 Utilisez un produit anti-tiques.
- 3 Les tiques se repèrent mieux sur des tissus clairs. On peut ainsi les éliminer plus aisément avant qu'elles ne piquent.
- 4 Si c'est trop tard, retirez la tique aussi vite que possible en la saisissant à même la peau et en la tirant lentement à la verticale avec une pince à épiler, un tire-tiques ou, à défaut, avec vos ongles.
- 5 Faites-vous vacciner contre la méningite si vous vous rendez dans des zones à risque.

[suva.ch/tiques](https://suva.ch/tiques)



Travail en plein air

## Protection anti-UV

Selon les estimations de la Suva, environ 1000 personnes par an développent un cancer cutané non mélanome lié à leur travail. Une bonne protection solaire est donc vitale lorsque l'on travaille en plein air.

### La meilleure protection: les vêtements

Une tenue de travail adaptée doit couvrir tout le corps et inclure un couvre-chef avec visière frontale et protège-nuque ainsi que des lunettes de soleil. Vous en saurez plus à la page 15.

### Ne lésinez pas sur la crème solaire

D'avril à septembre, le rayonnement UV est très intense. Appliquez de la crème solaire avec un indice de protection élevé (30 à 50) plusieurs fois par jour sur toutes les parties du corps exposées.

### Repos à l'ombre

Aménagez des espaces ombragés pour les pauses et, si possible, couvrez les postes de travail exposés, par exemple à l'aide de voiles d'ombrage ou de toile de tente.



En savoir plus sur la protection contre la chaleur à la page 12 ou sur

[suva.ch/soleil](https://suva.ch/soleil)

La Suva économise plus de 43 millions de francs

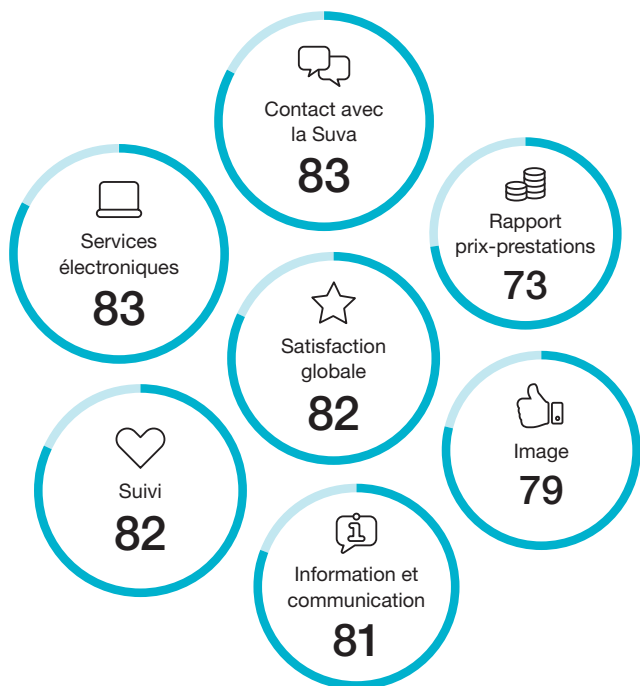
## Contrôler les sous-traitants, c'est éviter les fraudes

La fraude à l'assurance nous concerne tous et toutes, et nuit directement à votre entreprise. Qu'il s'agisse de fausses déclarations de salaires, de personnel non déclaré, de travail au noir ou d'autres informations incorrectes, ces pratiques donnent des avantages déloyaux à certaines entreprises, faussent la concurrence et pénalisent les payeurs de primes honnêtes. La Suva combat activement la fraude à l'assurance. En 2025, nous avons pu économiser 43,7 millions de francs grâce à cette lutte efficace. Vous aussi, vous pouvez y contribuer: contrôlez soigneusement vos sous-traitants et veillez à ce que leurs déclarations soient correctes.

Découvrez les points à surveiller chez les sous-traitants:

[suva.ch/fraude-entreprises](https://suva.ch/fraude-entreprises)





Travailler ensemble

## Satisfaction client: de meilleurs résultats

Dans notre dernière enquête de satisfaction, nous avons obtenu un point de plus que l'an passé: 82 sur 100. Ce résultat montre qu'ensemble, nous sommes sur la bonne voie. En tant que préposés à la sécurité, vous êtes chaque jour en première ligne lorsqu'il s'agit de prévenir les accidents professionnels et de protéger le personnel. Nous nous réjouissons d'autant plus que notre soutien vous soit utile.

Pour connaître les notes attribuées à chaque secteur, rendez-vous sur [suva.ch/satisfaction-2025](https://suva.ch/satisfaction-2025)

Les accidents de football concernent aussi votre entreprise

## Quand on se blesse, on manque à trois équipes

En 1994, lors de la Coupe du monde aux États-Unis, Adrian Knup a marqué deux buts contre la Roumanie. Sa carrière a cependant pris fin quatre ans plus tard, à l'âge de 29 ans: trop de fautes, trop de blessures, un corps à bout de forces. Aujourd'hui, l'ancien international s'engage pour que d'autres n'aient pas à subir ce sort en intervenant comme coordinateur en sport et prévention à la clinique Merian Iselin ainsi qu'en formant les entraîneurs. Car les blessés manquent à la fois à leur équipe, à leur employeur et à leur famille.



En savoir plus sur l'activité d'Adrian Knup dans le sport et la prévention: [suva.ch/adrian-knup](https://suva.ch/adrian-knup)



Elia Lippuner, directeur, Lippuner – Lüchinger GmbH

mySuva

## À portée de main, où que l'on soit

Depuis environ un an, Elia Lippuner, directeur d'une entreprise de peinture à Grabs, utilise les listes de contrôle numériques de mySuva, qui l'aident à mettre en œuvre la sécurité au travail de manière simple et structurée.

### Comment utilisez-vous ces listes de contrôle dans votre quotidien professionnel?

Principalement lors de formations et sur les grands chantiers. Une fois par an, nous les passons en revue ensemble, y compris avec les personnes en apprentissage. Nous les reconsultons, le cas échéant, lors de travaux sur des échelles ou d'ouvertures dans le plancher pour vérifier que tout est conforme et que rien n'est oublié.

### Comment travailliez-vous auparavant?

Nous imprimions les listes de contrôle avant de les classer dans un dossier. On ne s'y retrouvait pas. Lorsque l'on avait besoin de quelque chose, il fallait faire des recherches. Aujourd'hui, tout est stocké au même endroit et disponible à tout moment.

### Quelles fonctionnalités trouvez-vous vraiment pratiques?

Les listes de contrôle à portée de main et accessibles à tout moment. J'ajouterais aussi le classement par branche et l'accès rapide aux informations qui nous intéressent.

[suva.ch/mysuva](https://suva.ch/mysuva)

Plus de 85 000 entreprises assurées sont déjà enregistrées sur mySuva et utilisent ce portail pour collaborer en toute simplicité avec la Suva.  
**Sautez le pas, vous aussi!**



Formation en réalité virtuelle chez Implenia: Yves Serventi peut simuler des travaux sur un chantier virtuel et même faire des chutes sans se blesser.



Progrès et protection

# De nouvelles approches pour plus de sécurité

La prévention des accidents est à l'aube d'une mutation majeure. Nous vous présentons trois projets à valeur ajoutée concrète, tout en posant un regard sur l'avenir. Faites le plein d'idées pour votre entreprise

Texte: Nadia Gendre, Stefan Joss;  
photos: Erwin Auf der Maur

**N**ous sommes en 2035, tôt le matin sur un chantier, quelque part en Suisse. Avant même l'arrivée des premières équipes, l'effervescence règne: inspection de l'échafaudage par un drone, autotest du parc de machines... Un casque signale discrètement que sa durée de vie touche à sa fin et commande lui-même une pièce de rechange. Des lunettes IA sont prêtes à l'emploi; en cas de danger, elles affichent des avertissements directement dans le champ de vision de celui ou celle qui les porte. Un message apparaît sur le téléphone portable du préposé à la sécurité: «Tempête imprévue à 9h. Sécuriser les éléments non fixés.»

Les accidents sont devenus rares. Non pas parce que l'activité a diminué, mais parce que les systèmes détectent les risques à un stade précoce et agissent en amont.

### Un vaste terrain de jeu

Voilà à quoi pourrait ressembler la prévention dans quelques années. Le scénario pourrait aussi être tout autre, nous n'en savons rien. Une chose est sûre: en Suisse, la prévention de demain fait l'objet d'un travail intense. Des technologies, des modes de pensée et des outils nouveaux voient le jour. Dans de nombreux projets, leur utilité concrète n'est pas immédiatement visible.

Dans cet article, nous vous présentons trois projets qui contribuent aujourd'hui, déjà, à prévenir les accidents.

### Sensibiliser virtuellement aux chutes

Nous nous trouvons au siège social d'Implenia à Opfikon. L'entreprise de construction emploie quelque 8000 personnes à travers l'Europe. Yves Serventi, responsable de la construction numérique de bâtiments, se tient sur une surface de quatre mètres sur cinq, un casque de réalité virtuelle à la main. Derrière lui se trouve un grand écran.

«Actuellement, nous intégrons la réalité virtuelle dans notre travail de prévention, explique Rolf Riser, Global Safety Specialist. Yves travaille aujourd'hui avec le module consacré à la construction de bâtiments.» Yves Serventi met son casque.



Nouvelle norme: l'entreprise de construction Implenia intègre la réalité virtuelle dans son travail de prévention.



**«Nous avons la conviction que les équipes adoptent un comportement plus sûr dans la vie réelle grâce à la formation en réalité virtuelle.»**

Rolf Riser, Global Safety Specialist chez Implenia

Un chantier virtuel apparaît à l'écran, au centre duquel se trouve un supérieur hiérarchique. «Enlève les clous du plafond», lui ordonne-t-il. Yves Serventi grimpe sur une échelle placée près d'une zone à risque de chute. Pour le deuxième clou, il doit se pencher un peu plus en avant. Encore un peu, et Yves tombe à l'étage inférieur. «La sensation de chute a été impressionnante, déclare-t-il. Grâce au casque, j'ai vécu l'accident de très près, sans me faire mal.»

Le débriefing a lieu dans la chambre d'hôpital virtuelle. Yves Serventi, alité, écoute son supérieur, qui explique qui aurait pu faire quoi pour éviter la chute. «Nous avons la conviction que les équipes adoptent un comportement plus sûr dans la vie réelle grâce à la formation en réalité virtuelle», affirme Rolf Riser.

[implenia.com](https://www.implenia.com)

### Modules de réalité virtuelle gratuits

Cinq modules existent déjà (voir encadré). «Il suffit d'investir dans un casque de réalité virtuelle, explique Nathanaël Bonvin, chef du projet Swiss Safety VR à la Suva. Les modules existants sont disponibles dans une bibliothèque en libre accès.» >



**«Grâce au casque, j'ai vécu l'accident de très près, sans me faire mal.»**

Yves Serventi, responsable de la construction numérique de bâtiments chez Implenia

## Modules VR pour votre branche

Dans le cadre du projet Swiss Safety VR, la Suva a développé cinq modules: construction de bâtiments, travaux de génie civil, construction en bois, ski ainsi que maison et jardin. S'y ajouteront environ quatre modules par an. En projet: construction de tunnels et branche de l'électricité. La Suva encourage des partenaires actifs sur le terrain à développer des modules, et participe aux coûts à hauteur de 50%. Elle devient ainsi un accélérateur d'innovation pour les technologies de

prévention les plus modernes, en collaboration avec BearingPoint, partenaire de la plateforme. Il suffit d'investir dans un casque VR pour utiliser les modules existants. Un casque Meta Quest 3 coûte environ 600 francs.

**Il manque un module pour votre branche?** De nouveaux modules sont développés avec des partenaires (entreprises, associations ou solutions par branche). Contactez-nous! [suva.ch/virtualreality](https://suva.ch/virtualreality)



Philippe Gassmann, chef de la division offres de prévention, dirige à la Suva le groupe de travail «Personnalisation et numérisation».

## «Faire preuve de curiosité, tester et rester critiques»

### À quoi pourrait ressembler la prévention de demain?

L'IA jouera un rôle phare. Elle rendra la prévention plus efficace, plus simple et moins bureaucratique. Les agents IA pourront par exemple, lors de la préparation et du suivi des séances, rassembler et analyser des documents avec précision. La réalité virtuelle façonnera également l'avenir de la prévention, en permettant notamment de transmettre des messages aux jeunes de manière attrayante.

### Et à part ça?

Les données provenant de caméras, de microphones, de machines, voire de vêtements – la base de la connectivité et de l'«internet des objets» – vont se multiplier. Voici mon scénario de rêve: à vélo ou sur le terrain de football, nous recevons une alerte qui nous préviendra à temps des situations dangereuses. «Attention, risque de glissade. Orage dans 30 minutes» ou «Pierre, l'attaquant, est épuisé. Risque d'accident élevé. Faites un changement.»

### De nombreuses petites entreprises estiment qu'elles n'ont pas le temps pour des gadgets.

Ce ne sont pas les gadgets qui s'imposent, mais les conseils, mesures et outils utiles. On reproche souvent aux petites structures leur manque de compétences numériques. Or je vois les choses autrement et je connais plusieurs entreprises ouvertes à la nouveauté.

### Que pensez-vous de l'affirmation «Ça ne marchera jamais»?

Les technologies ou les idées ne s'imposent pas toutes. La critique et la résistance font partie du changement. Je suis sûr que certaines nouveautés finiront par aboutir, mais il est encore trop tôt pour savoir lesquelles. Je recommande donc aux petites comme aux grandes entreprises de faire preuve de curiosité, de tester et de rester critiques.



Dans le simulateur, Jessica Rüttimann s'entraîne à conduire en toute sécurité un véhicule forestier de plusieurs tonnes.



Les caméras sur les machines de Losinger Marazzi signalent les risques de collision avec des piétons.

## Formation: un succès après 20 heures sur simulateur

Jeune forestière-bûcheronne diplômée, Jessica Rüttimann conduit un véhicule de débardage pouvant peser jusqu'à 31 tonnes et mesurant 10 mètres de long dans les forêts domaniales du canton de Zurich pour évacuer les troncs d'arbres abattus. Elle a effectué les 20 premières heures de sa formation dans un simulateur Sim Learn.

«Il s'agit d'une solution sûre, efficace et en même temps attrayante», affirme Markus Henggeler, contremaître forestier et conducteur d'engins dans la forêt de Zurich. De nombreuses difficultés initiales ont ainsi pu être évitées, et les dommages causés à la machine ont été réduits. «Jessica a vite été à l'aise avec la grue et a pu se concentrer sur la conduite en forêt.» Et la jeune femme d'ajouter: «M'asseoir pour la première fois dans un vrai véhicule de débardage, c'était génial.»

[digital.kaeppli.ch](https://digital.kaeppli.ch)

> Mot-clé: Sim Learn Center

**«Jessica a vite été à l'aise avec la grue et a pu se concentrer sur la conduite en forêt.»**

Markus Henggeler, contremaître forestier et conducteur d'engins du service des forêts du canton de Zurich

## Éviter les accidents: l'IA au service de la culture de prévention

«Utiliser les nouvelles technologies et innover fait partie de l'ADN de Losinger Marazzi», explique Cyrille Perceau, responsable Prévention Santé Sécurité de l'entreprise totale. «L'intelligence artificielle s'inscrit dans une culture de prévention déjà bien ancrée, portée par une ambition partagée: permettre à chacun et chacune de rentrer chez soi en bonne santé.»

«Si les technologies apportent précision et efficacité, elles ne remplacent en aucun cas le contrôle humain.» précise Cyrille Perceau. Par exemple, des caméras intelligentes installées sur les engins détectent les piétons et alertent les machinistes, notamment dans les angles morts — sans jamais se substituer à leur vigilance.

Autre levier: l'analyse des événements. Grâce à un agent conversationnel interne, les équipes structurent plus rapidement leurs investigations et approfondissent les causes. Résultat: des synthèses plus rapides, plus complètes, et une capacité d'action renforcée au bon endroit.

Au fond, l'IA agit comme un accélérateur et amplifie une culture déjà en place. Une certitude demeure: la sécurité repose sur une volonté claire de l'entreprise et sur l'engagement de toutes et tous.

[losinger-marazzi.ch](https://losinger-marazzi.ch)



**«Au fond, l'IA agit comme un accélérateur et amplifie une culture déjà en place.»**

Cyrille Perceau, responsable Prévention Santé Sécurité chez Losinger Marazzi

### Votre entreprise innove?

Vous mettez en œuvre de nouvelles approches en matière de prévention? Écrivez-nous à l'adresse [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch). Nous publierons une sélection dans l'un des prochains numéros.

[benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)

## Faits et chiffres

# Chez soi en toute sécurité

Le jardinage est un plaisir, le bricolage une activité créative et une maison bien rangée une source de joie. Mais beaucoup ignorent qu'après les accidents de sport et de jeu, la plupart des accidents durant les loisirs surviennent chez soi. Voici quelques chiffres

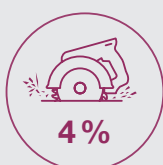
[suva.ch/maison-jardin](http://suva.ch/maison-jardin)



Travaux domestiques et logement



Jardinage



Bricolage

188 316

accidents se produisent chaque année à la maison ou au jardin.

830  
mio. CHF

Le coût annuel courant de ces accidents s'élève à 830 millions de francs.

42%

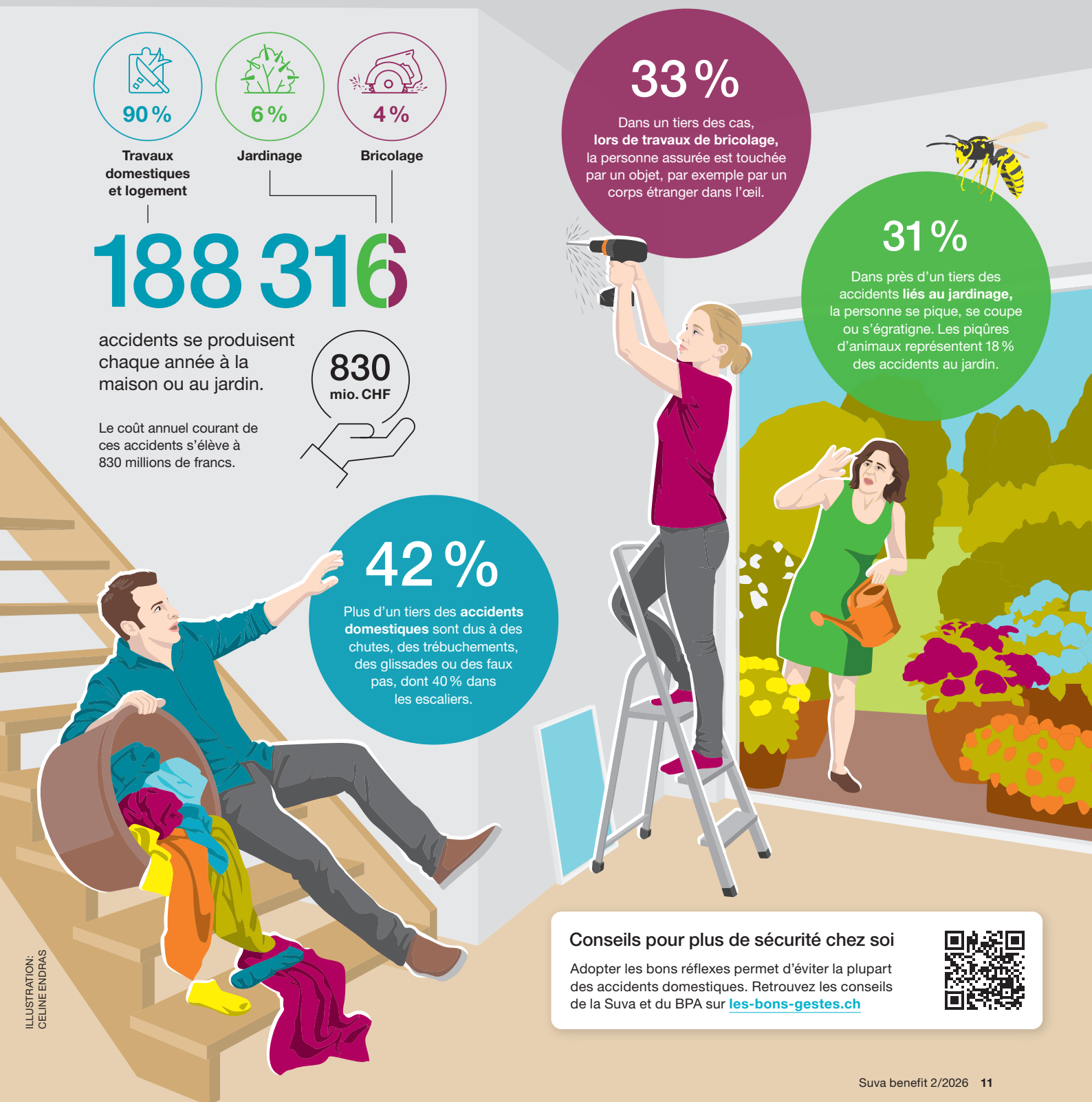
Plus d'un tiers des accidents domestiques sont dus à des chutes, des trébuchements, des glissades ou des faux pas, dont 40 % dans les escaliers.

33%

Dans un tiers des cas, lors de travaux de bricolage, la personne assurée est touchée par un objet, par exemple par un corps étranger dans l'œil.

31%

Dans près d'un tiers des accidents liés au jardinage, la personne se pique, se coupe ou s'égratigne. Les piqûres d'animaux représentent 18 % des accidents au jardin.



### Conseils pour plus de sécurité chez soi

Adopter les bons réflexes permet d'éviter la plupart des accidents domestiques. Retrouvez les conseils de la Suva et du BPA sur [les-bons-gestes.ch](http://les-bons-gestes.ch)



La chaleur au poste de travail

# Des risques à prendre au sérieux

Travailler dehors par forte chaleur est bien plus qu'une expérience désagréable: cela met l'organisme à rude épreuve, augmente le risque d'accident et peut causer de graves problèmes de santé

Texte: Deborah Burri; illustrations: tnt-graphics

**P**endant l'été, les températures élevées et le soleil constituent une contrainte physique de plus pour vos équipes. Le corps est capable de s'adapter dans une certaine mesure à la hausse du mercure, en dissipant l'excès de chaleur dans l'environnement. Réaction d'adaptation physique, la transpiration, même si elle est parfois désagréable, n'est pas en soi problématique pour la santé. La situation devient préoccupante lorsque l'excès de chaleur ne peut pas être suffisamment évacué et que la température corporelle dépasse 38,5 °C.

## Stress corporel

En particulier en cas de travail physique en plein air, des températures à partir de 25 °C peuvent entraîner un épuisement (insolation), voire des affections graves comme un coup de chaleur. Le personnel de bureau peut aussi être concerné, mais en raison de l'absence de rayonnement solaire direct et de la faible activité physique, ce type de travail est considéré comme moins pénible. Les effets sur les individus dépendent également du rayonnement solaire, de l'humidité de l'air et des courants d'air, des vêtements, de l'in-



**2 à 3 litres  
par jour**

Pour que le corps puisse transpirer, il a besoin d'être suffisamment hydraté. Il faut donc boire beaucoup lorsqu'il fait chaud.

tensité des tâches, de l'acclimatation et de l'état physique du moment. Un mercure élevé peut ainsi aggraver les maladies cardiovasculaires, respiratoires ou mentales existantes, et est nettement moins bien supporté en cas de grossesse ou d'antécédents médicaux, chez les personnes âgées ou encore en début de vague de chaleur.

La canicule est donc synonyme de stress pour notre corps. Elle fatigue et nuit à la concentration. Une pelle posée par terre peut rapidement devenir un obstacle. D'où l'importance d'être à l'écoute de son corps et d'adapter son

rythme de travail à la chaleur et à sa condition physique: les températures élevées ne doivent en aucun cas être sous-estimées.

## La Suisse n'est pas épargnée

Changement climatique oblige, la chaleur augmente également en Suisse; il faut s'attendre à des épisodes caniculaires plus fréquents et plus extrêmes. Il est d'autant plus important de planifier et de mettre en œuvre en temps utile les actions visant à protéger le personnel. Roland Krischek, expert en sécurité et protection de la santé à la Suva, est formel: «Le changement climatique est une réalité dont nous devons avoir conscience. Les mesures prises ces 20 dernières années ne suffisent plus. Il faut faire preuve d'innovation afin de créer les conditions de travail permettant aux équipes de maintenir la productivité, même en cas de températures élevées, et surtout de rester en bonne santé.»

## Obligations des employeurs

Concrètement, cela signifie que l'obligation de veiller à la protection de la santé au poste de travail incombe à l'employeur, qui est par conséquent tenu de fournir à >

# Se protéger de la chaleur et du soleil

Il incombe aux employeurs de garantir une protection suffisante de leurs équipes contre le soleil et la chaleur

## Niveau 1 Mesures de base

- Prévoir à l'avance les mesures de protection contre la chaleur et se procurer le matériel nécessaire
- Informer le personnel des dangers liés aux UV, à la chaleur et à l'ozone, ainsi que des bons gestes à adopter
- Vérifier si des mesures spécifiques sont nécessaires pour les personnes très exposées
- Protéger la tête du soleil (couvre-chef avec protège-nuque et visière)
- Appliquer plusieurs fois de la crème solaire (facteur de protection 50 recommandé)

## Niveau 2 De 21 à 27 °C

- Proposer suffisamment d'eau fraîche ou de thé peu sucré
- Aménager des zones ombragées, par exemple avec des voiles d'ombrage ou des voiles de tente, pour les postes de travail exposés ainsi que pour les pauses
- Si possible, effectuer les travaux très pénibles tôt le matin
- Porter des vêtements légers permettant d'évacuer la transpiration

## Niveau 3 De 28 à 32 °C

- Veiller en permanence au bien-être des équipes
- Adapter le rythme et les horaires de travail à la température prévue: décaler, par exemple, les travaux pénibles aux heures les plus matinales
- Fournir des boissons fraîches, de l'eau et d'autres moyens de se rafraîchir (p. ex. eau pour y plonger les bras, serviettes froides) à proximité du poste de travail
- Prévoir suffisamment de temps pour boire (au moins 2 à 3 l par jour) et se rafraîchir

## Niveau 4 À partir de 33 °C

- Prêter attention aux signes d'une affection causée par la chaleur
- Réduire les travaux très pénibles au strict minimum
- Instaurer des pauses supplémentaires dans un endroit frais et ombragé (15 minutes toutes les heures)
- Privilégier les boissons fraîches isotoniques pour compenser les pertes de sel
- Envisager d'autres méthodes de refroidissement (p. ex. vestes rafraîchissantes)



Si possible, prévoyez des zones ombragées sur les lieux de travail exposés au soleil.

Veillez à fournir des vêtements de travail adaptés et de la crème solaire.



Envisagez des méthodes de refroidissement innovantes (p. ex. vestes rafraîchissantes).

# Insolation, crampe, coup de chaleur: comment bien agir?

Lorsque les températures augmentent, le risque d'insolation, de crampe et de coup de chaleur s'accroît. Quelles sont les différences et que faire?



## Insolation

Due à une exposition intense au soleil sur la tête et la nuque, l'insolation se développe progressivement. Elle s'accompagne souvent de maux de tête lancinants, de vertiges ou de nausées et de vomissements. Dans les cas graves, on observe une confusion mentale et des troubles de la conscience.

### Les bons gestes

- Interrompre l'activité et se mettre à l'ombre
- Rafrâchir la tête et la nuque avec des linges humides
- Boire de l'eau ou du thé non sucré par petites gorgées
- Éviter tout effort physique

Les symptômes, une fois traités, s'atténuent généralement. Dans le cas contraire, consultez un médecin!

## Crampes

Les crampes musculaires brèves et douloureuses sont souvent accompagnées de transpiration, de fatigue et de vertiges. Survenant lors d'un effort physique intense dans un environnement chaud, elles sont considérées comme un trouble léger lié à la chaleur. La température corporelle n'est généralement pas extrêmement élevée.

### Les bons gestes

- Faire une pause et chercher un endroit frais
- Boire de l'eau ou des boissons contenant des électrolytes
- Étirer doucement les muscles contractés
- Éviter tout effort physique dans les heures qui suivent

Si les crampes durent plus d'une heure ou en présence d'antécédents médicaux, consultez un médecin.

## Coup de chaleur

En cas de coup de chaleur, la forme la plus grave des maladies liées à la chaleur, chaque minute compte. Le corps ne peut plus réguler sa température, qui dépasse alors les 40 °C. Des troubles fonctionnels graves du cerveau et d'autres organes peuvent alors survenir, voire entraîner la mort.

### Les bons gestes

- Appeler immédiatement le 144
- Évacuer la personne vers un endroit ombragé ou frais
- L'allonger au sol, la tête et le buste légèrement surélevés
- Si elle est inconsciente, la placer en position latérale de sécurité
- Desserrer les vêtements, rafraîchir le corps avec un linge humide. Ne jamais poser de glace directement sur la peau!
- Vérifier l'état de conscience, la respiration et le pouls

144

Un coup de chaleur?  
Appelez les urgences!



## Quand interrompre le travail?

En Suisse, il n'existe aucune loi prévoyant une interruption du travail à partir d'une certaine température. En principe, les employeurs doivent décider, sur la base d'une analyse des risques, des mesures appropriées pour rendre les conditions de travail supportables et protéger la santé du personnel. La liste de contrôle 67135 est utile pour ce faire.

ses équipes une protection suffisante contre le soleil et la chaleur. Combiner plusieurs mesures permet d'éviter que n'apparaissent des problèmes de santé et des atteintes corporelles dues au soleil, comme un coup de chaleur. Par exemple, il peut être utile de trouver des solutions créatives d'ombrage ou d'adapter les horaires de travail aux heures matinales. En outre, il faut permettre au personnel de boire suffisamment pour compenser la déshydratation. Des endroits ombragés doivent être mis à leur disposition, au moins pour les pauses. Des ventilateurs permettent d'améliorer la circulation de l'air et donc de mieux dissiper la chaleur. Pour les personnes vulnérables, telles que les femmes enceintes ou les personnes présentant des antécédents médicaux, il

convient de déterminer s'il est nécessaire de prendre des mesures de protection supplémentaires.

### Une liste de contrôle adaptée

La liste de contrôle «Travailler à l'extérieur au soleil et par fortes chaleurs» (67135.f) aide à évaluer les risques liés au soleil et à la chaleur ainsi qu'à choisir et à mettre en œuvre les mesures nécessaires. Au besoin, des spécialistes de la sécurité au travail, notamment de l'hygiène ou de la médecine du travail, peuvent intervenir. ●

[suva.ch/67135.f](https://suva.ch/67135.f)

La liste de contrôle vous aide à évaluer les risques liés au soleil et à la chaleur, et à prendre les mesures qui s'imposent.

# Ça

## Visière et protège-nuque

Le risque de développer un cancer cutané non mélanome est nettement plus élevé lorsque l'on travaille à l'extérieur. Outre la crème solaire, un couvre-chef muni d'une visière et d'un protège-nuque est indispensable

[suva.ch/visiere](http://suva.ch/visiere)

### Une bonne vision

La visière frontale a une longueur minimale de 8 cm (distance entre le front et l'extrémité de la visière frontale). Afin de ne pas restreindre le champ de vision, elle est fabriquée dans un matériau transparent qui absorbe les rayons UV dangereux.

### Une protection optimale

Le tissu du couvre-chef, visière frontale et protège-nuque compris, présente au moins un facteur de protection SPF 40. Le protège-nuque doit ombrager les oreilles et le cou pour les protéger du rayonnement solaire.

### La visière n'est pas un substitut

Une visière de casque ne remplace pas une visière frontale classique. Si elle empêche de fixer une visière frontale sur le casque, il faut la porter baissée en permanence en cas de rayonnement solaire. Elle doit toutefois offrir une protection UV certifiée.





# L'instruction: un lien avec la pratique

Pendant trois ans, David Löhmann a amélioré la sécurité au travail chez V-ZUG et ce, avec le soutien de la direction, pour laquelle la sécurité prime la capacité de livraison et les coûts. Toujours

Texte: Stefan Joss; photo: Thomas Egli



David Löhmann, Head of Global Occupational Safety Management chez V-ZUG SA, est constamment sur le terrain pour veiller à la sécurité.

# 4

## conseils de David Löhmann en matière d'instruction

- 1 Une instruction efficace exige une préparation minutieuse. Réfléchissez par exemple à qui vous vous adressez et adaptez votre vocabulaire à votre public cible.
- 2 Il est utile de nommer clairement les risques en veillant à rester simple et concret.
- 3 Pour capter l'attention, illustrez votre propos à l'aide d'accidents et presque-accidents réels survenus sur votre propre site: vous renforcerez le sentiment d'implication.
- 4 Montrez au personnel le coût approximatif d'un accident.

• **Ressources:** en ma qualité de Head of Global Occupational Safety Management, j'ai, avec mon équipe, formé 30 agents de liaison pour la sécurité au travail (PERCO). Ils consacrent 10% de leur temps aux questions de sécurité au travail.

• **Système de gestion:** nous évaluons la sécurité et mettons à disposition les principaux indicateurs de chaque service. Les formations sont en grande partie automatisées. Ce sont deux exemples parmi d'autres.

• **Culture:** il faut compter cinq à dix ans pour la faire évoluer. Je suis aidé dans mon action par la direction, qui martèle que la sécurité passe toujours avant la capacité de livraison et les coûts.

Clé de voûte du dispositif, l'instruction traite de risques très concrets, ce qui nous permet de faire le lien entre la théorie et le travail sur le terrain.

Chez nous, la sécurité est régulièrement remise à l'ordre du jour, par exemple lors de discussions informelles. Aux côtés du chef d'équipe, une de nos PERCO observe pendant quelques minutes une personne au travail, puis lui fait part de ses remarques, positives et critiques. La personne définit, pour son poste de travail, une mesure d'amélioration, dont le supérieur ou la supérieure vérifie ensuite la mise en œuvre. Ainsi, la sécurité demeure au centre des préoccupations. De plus, nous utilisons un logiciel pour nous assurer que tous et

### Instruction: mode d'emploi

Pour David Löhmann, l'instruction consiste à passer de la théorie à la pratique. En collaboration avec la Suva, il a présenté les cinq étapes indispensables dans des vidéos: [suva.ch/instruction](https://suva.ch/instruction)



toutes suivent les formations requises et que les responsables sont au fait de l'avancement des uns et des autres.»

### Succès

«Cette approche a fait son chemin chez V-ZUG, comme en attestent nombre de situations: notre direction ne se contente pas de soutenir la règle de la sécurité avant tout, mais la communique également activement à tout le personnel. Dernièrement, les accidents graves ont diminué. Et, grâce à l'organisation que j'ai mise en place, nous sommes en mesure de réagir rapidement en cas de problème.» ●

#### V-ZUG

L'entreprise suisse fabrique des fours, lave-vaisselle, réfrigérateurs et autres appareils à Zoug et à Sulgen. Elle emploie environ 2000 personnes.

### Défis

«Lors de mes débuts chez V-ZUG en tant que spécialiste de la sécurité au travail, il était communément admis que l'entière responsabilité en la matière incombait à une seule personne: le préposé ou la préposée à la sécurité. Aujourd'hui, j'aide les collaborateurs et les collaboratrices à tous les échelons à gérer ces questions en toute autonomie.»

### Mesures

«Pour déployer cette nouvelle approche, nous avons dû réfléchir à la sécurité de manière stratégique à quatre niveaux.

• **Infrastructure et mesures techniques:** ce sont les fondements d'un environnement de travail sûr.

# Services et publications



Fiche thématique

## Échelles pour regards de visite: règles

Quelles sont les règles de sécurité applicables? Quel dispositif antichute est nécessaire? Notre fiche thématique révisée présente les dispositions relatives aux échelles fixes pour regards de visite et à leurs composants ainsi que les cas dans lesquels il est obligatoire d'équiper les regards de visite d'échelles fixes.

### Échelles fixes pour regards de visite

Fiche thématique A4:

[suva.ch/33102.f](https://suva.ch/33102.f)

Vidéo

## Roman Ribí et les panneaux solaires

Dans sa dernière vidéo, l'ambassadeur de la Suva et chef de chantier Roman Ribí explique comment monter et entretenir en toute sécurité des installations solaires sur les toits. À cet égard, l'accès sécurisé au toit est primordial. Lors de l'installation et de l'entretien, la protection collective prime la protection individuelle. «Toujours!», comme le souligne Roman Ribí.

Ribí on Tour

Page web:

[suva.ch/jeremy](https://suva.ch/jeremy)

Carte

## Urgences: les bons réflexes

Que faire face à une personne blessée ou même inconsciente? La carte d'appel d'urgence de six pages au format de poche pratique vous aide à réagir de manière appropriée et ciblée. Elle est désormais disponible en anglais, et la version allemande a été remaniée. Commandez-en plusieurs exemplaires et encouragez vos collègues à toujours l'avoir sur eux!

Que faire en cas d'urgence?

Carte: [suva.ch/88217-1.f](https://suva.ch/88217-1.f)

Pages web

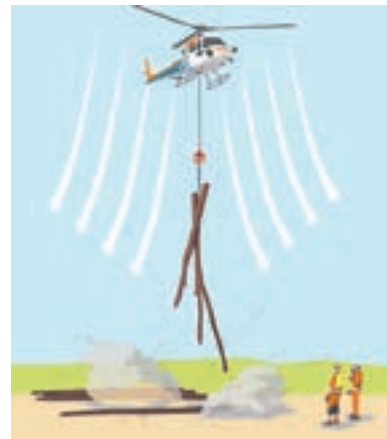
## Transmettre les règles vitales avec efficacité

L'application rigoureuse des règles vitales renforce la sécurité et l'efficacité au sein de votre entreprise, et la clé réside dans la qualité de l'instruction. Retrouvez sur nos nouvelles pages web de nombreux conseils et idées pour transmettre durablement les connaissances!

Conseils et suggestions pour des instructions efficaces

Plusieurs pages web:

[suva.ch/instruction](https://suva.ch/instruction)



Brochure

## Manœuvres d'hélicoptères

Utilisé pour de multiples opérations de transport (p. ex. sylviculture ou remontées mécaniques), l'hélicoptère n'est pas sans risque: souvent graves, les accidents peuvent avoir de lourdes conséquences. La Suva a édicté des règles vitales dans une publication remaniée, et conçu un support pédagogique pour supérieurs et formateurs.

Neuf règles vitales pour le personnel au sol des aires de manœuvre d'hélicoptères

Dépliant: [suva.ch/84050.f](https://suva.ch/84050.f)

Règles vitales pour le personnel au sol des aires de manœuvre d'hélicoptères

Support pédagogique: [suva.ch/88819.f](https://suva.ch/88819.f)





Matériel pédagogique

## Protéger les personnes en formation

Face aux accidents du travail, les personnes en formation sont en première ligne. Grâce à nos outils pratiques entièrement remaniés, vous contribuez à améliorer durablement leur sécurité. Commandez le carnet de travail pour personnes en formation et le guide destiné aux responsables et personnes formatrices. S'adressant aux jeunes dans leur langage, l'affiche se présente sous la forme d'un reportage photo.

### 10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

Brochure: [suva.ch/88273.f](https://suva.ch/88273.f)

### 10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité. Guide destiné aux personnes formatrices

Brochure: [suva.ch/88286.f](https://suva.ch/88286.f)

### 10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

Affiche A2: [suva.ch/77315.f](https://suva.ch/77315.f)

Affiche A4: [suva.ch/77252.f](https://suva.ch/77252.f)

En bref

## Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

### Faites un signe du bras avant de changer de direction.

Affichette A4:

[suva.ch/55410.f](https://suva.ch/55410.f)

### Produits chimiques dangereux

Inform. Identifier. Agir.

Feuillelet d'information A4:

[suva.ch/88353.f](https://suva.ch/88353.f)

### Bruit au poste de travail

Liste de contrôle A4:

[suva.ch/67009.f](https://suva.ch/67009.f)

### Assuré dans le monde entier.

Prospectus A5:

[suva.ch/2154.f](https://suva.ch/2154.f)

### Contrôles internes de sécurité

Feuillelet d'information A4:

[suva.ch/66087.f](https://suva.ch/66087.f)

### Perçuses à colonne et d'établi

Liste de contrôle A4:

[suva.ch/67036.f](https://suva.ch/67036.f)

### Presses à balles horizontales

Liste de contrôle A4:

[suva.ch/67206.f](https://suva.ch/67206.f)

### Travaux spéciaux de génie civil: forages de petit diamètre

Liste de contrôle A4:

[suva.ch/67161.f](https://suva.ch/67161.f)

### Instructions pour la destruction des matières explosives devenues inutilisables

Feuillelet d'information A4:

[suva.ch/44072.f](https://suva.ch/44072.f)



### Un signal fort pour protéger votre peau

Flyer A5:

[suva.ch/88360.f](https://suva.ch/88360.f)

### Stockage de liquides facilement inflammables

Liste de contrôle A4:

[suva.ch/67071.f](https://suva.ch/67071.f)

### Palonniers à ventouses. Support pédagogique pour la branche du verre plat, les menuiseries, les entreprises travaillant le métal, etc.

Support pédagogique A4:

[suva.ch/88805.f](https://suva.ch/88805.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 une liste des publications nouvelles et remaniées ici:

[suva.ch/publications](https://suva.ch/publications)

## Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu? Participez d'ici au 7 septembre 2026 à notre sondage pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu.

Pour y accéder:

[suva.ch/sondage-benefit](https://suva.ch/sondage-benefit)



1<sup>er</sup> prix:  
centrifugeuse



2<sup>e</sup> prix:  
mini stepper



3<sup>e</sup> prix:  
poignées  
de pompes

**suva**

**Vos soirées  
grillades sont plus  
belles tant que  
tout se *pass*e bien.**



**Protégez-vous.**