



«Quand la police m'a appelé, j'ai vite compris»

BERNE. Benno S. (nom modifié) a reçu hier un appel de la police. Son meilleur ami, Sandro K., a fait une chute de dix mètres du haut de l'échafaudage de l'immeuble Mattenhof. Les raisons de l'accident sont encore inconnues.

«Ses parents sont en vacances, la police a dû trouver mon numéro quelque part. Quand elle m'a appelé, j'ai tout de suite su qu'il y avait un problème avec Sandro. Tôt ou tard, ça devait arriver.» **PAGES 2/3**



Les secours sont arrivés rapidement sur place. Sandro K. est aujourd'hui aux soins intensifs. PHOTO D'AGENCE

Amiante: cause de décès n° 1 sur les chantiers

LUCERNE. S'il est passé inaperçu, le changement a pourtant été radical: en 1990, la Suisse a interdit l'utilisation de l'amiante dans tout le pays. Pourquoi? L'amiante est un des matériaux de construction les plus insidieux qui

soient. S'exposer à ses poussières, c'est se mettre en danger car leur présence dans les poumons a des effets tardifs ravageurs. L'asbestose, par exemple, ne se déclare généralement qu'après plusieurs décennies et son issue est sou-

vent fatale. La plus grande prudence est donc de mise en cas de travaux dans des bâtiments datant d'avant 1990! Aucun risque en revanche dans les édifices construits après 1990. **PAGE 5**

> www.suva.ch/danger-amiante

CRÉDIT PRIVÉ: NOUS VOULONS VOTRE BIEN!

N'attendez pas pour réaliser vos rêves: achetez aujourd'hui, payez demain. Contactez-nous pour obtenir votre crédit privé - rapidement et sans formalités. Nous profitons d'un **taux de 15 %** par an. Une affaire en or pour nous! Appelez-nous: **nous sommes toujours à votre service!**

«Les copains, on n'y pense jamais assez»

BERNE. L'accident de Sandro K. pré-occupe ses amis. D'après les premiers éléments de l'enquête, Sandro aurait glissé au 5^e étage de l'échafaudage vendredi après-midi, juste avant la fin de la journée. Au lieu d'emprunter l'escalier sécurisé, il aurait escaladé la structure pour gagner du temps.

«Sandro a toujours été un gars agile et téméraire, il ne voyait pas le danger», déclare Benno S., son meilleur ami. «Sandro est intelligent, sportif, bien entraîné mais parfois il se surestime.» Cette fois, les conséquences pourraient être dramatiques. Survivre à une chute de dix mètres de hauteur relève du miracle, mais si les multiples fractures sont encore

aggravées par une blessure au dos, la situation devient critique. «Le pire», ajoute Benno S., «c'est que Sandro n'a jamais songé que son audace pourrait faire souffrir d'autres que lui. Tout le monde est touché, ses amis, sa copine, sa famille – nous espérons le meilleur, mais nous sommes aussi des victimes. Nous sommes tous très tristes.»



L'accident s'est produit ici. PHOTO D'AGENCE

Les échafaudages sont-ils dangereux?

Jean Nabholz, spécialiste en échafaudages à la Suva, nous répond.

Les coûts directs des accidents d'échafaudage avoisinent les 80 millions de francs par an. Près de 3,5% des accidents entraînent l'invalidité voire le décès de l'accidenté. Que fait la Suva?

Dans le cadre de la «Vision 250 vies», la Suva a élaboré avec les partenaires sociaux des règles vitales pour de nombreuses branches. Les échafaudages concernent la plupart d'entre elles. Sur presque tous les chantiers que nous contrôlons, il y a des échafaudages. Nous les inspectons et définissons des mesures d'amélioration au cas par cas avec l'entrepreneur.

Pourquoi les échafaudages sont-ils si dangereux?

Un échafaudage sert à travailler en hauteur. S'il n'est pas correctement monté ou modifié en cours de travaux, il peut présenter des zones à risque de chute pouvant entraîner des accidents qui ont souvent de graves conséquences.

Comment les utilisateurs peuvent-ils éviter des accidents?

En contrôlant chaque jour l'échafaudage. Un contrôle visuel permet de détecter la plupart des défauts majeurs. La liste de contrôle «Échafaudages de façade» de la Suva facilite la tâche. Les lacunes doivent être annoncées à la direction des travaux et éliminées par le monteur-échafaudage. N'utilisez jamais d'échafaudage défectueux.

Qui est responsable de la sécurité des échafaudages?

Autant les planificateurs que les monteurs-échafaudageurs et les utilisateurs. Mais l'essentiel pour les utilisateurs, c'est de ne jamais monter sur un échafaudage avec des défauts apparents et de faire le contrôle visuel tous les jours.

Merci pour cette interview.



Jean Nabholz, expert Suva

À qui la faute?

Il y a toujours des accidents, trop d'accidents. Alors que beaucoup pourraient être évités. Quand un accident se produit, la priorité est d'apporter de l'aide à la victime. Que ce soient les camarades, les secours, l'équipage de l'hélicoptère de la Rega, les médecins à l'hôpital, tous font le maximum pour

sauver la personne accidentée et guérir ses blessures. C'est ensuite seulement que se pose la question de la responsabilité. Question cruciale qui revient à demander qui va payer? La victime certainement, comme ses amis et ses proches, par les souffrances vécues. Mais qui supporte les coûts? Pour le sa-

voir, il faut déterminer les causes exactes de l'accident. Comment se déroule un procès et qui, au final, est jugé fautif? Cliquez ici: [> suva.ch/eventtribunal](https://www.suva.ch/eventtribunal)



Un cas pour le juge d'instruction. PHOTO D'AGENCE

Un bruit sourd



Au moment de l'accident, Susanne F. passe avec son chien devant le chantier où elle aperçoit Sandro K. en train d'escalader l'échafaudage. «Au début, j'étais assez impressionnée par son agilité. Je l'ai observé avec fascination tout en me disant: pourvu que ça se passe bien», raconte-t-elle à topTODAY.

«Quand le jeune homme est arrivé à hauteur du 5^e étage, il a soudain glissé. Il avait encore tenté de s'agripper quelque part, mais en vain – mon coeur s'est arrêté de battre.» Et puis tout s'est passé très vite. «L'homme est tombé, je n'ai entendu que le bruit sourd de sa chute – et puis plus rien. Mon sang s'est figé dans mes veines.» Ses collègues se sont précipités à son secours, dix minutes plus tard, l'ambulance était là.

Le saviez-vous?

Absence pour accident

Chaque année, il se produit environ 270 000 accidents professionnels (LAA) en Suisse. Convertis en temps de travail, soit 42 heures par semaine, ces cas représentent plus de 100 accidents professionnels déclarés par heure de travail.

Maladies professionnelles

De 2014 à 2017, la Suva a enregistré en moyenne 2900 cas de maladie professionnelle par an, qui ont généré des coûts annuels de 100 millions de francs. Maladies professionnelles typiques: eczéma, allergies, silicose, lésions de l'ouïe, maladies dues à l'amiante et atteintes de l'appareil locomoteur.

Vague de grippe

En Suisse, la grippe saisonnière entraîne 112 000 à 275 000 consultations médicales. Sans compter toutes les personnes infectées qui ne vont pas consulter parce qu'elles n'ont pas besoin de certificat médical, donc les enfants, les adolescents et les personnes âgées. Une vague de grippe est aussi responsable de plusieurs milliers d'hospitalisations et cause plusieurs centaines de décès chaque année.

Ce qui compte dans une amitié

Nous avons tous des points forts et des faiblesses toutes personnelles. Chacun sait que sur les réseaux sociaux, on ne parle que de ce qui est super, prétendument unique, extraordinaire. Personne ne fait réellement la connaissance de l'autre. Se rencontrer un peu moins dans le monde virtuel mais plus dans la vraie vie permet d'apprécier l'autre beaucoup mieux: c'est-à-dire exactement tel qu'il est.

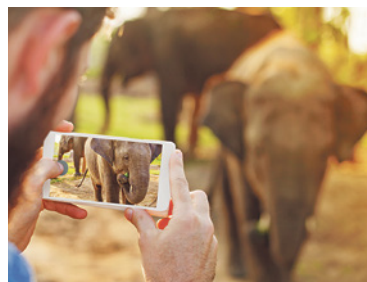
2. Faites-vous à nouveau des amis réels. Quelques vrais amis valent mieux que des centaines d'«amis» virtuels. Vous y gagnez beaucoup: les vrais amis sont ceux qui vous soutiennent – même dans les moments difficiles.



1. Soyez sûr de vous et montrez-vous tel que vous êtes. Les retouches beauté ne font que déformer votre personnalité.



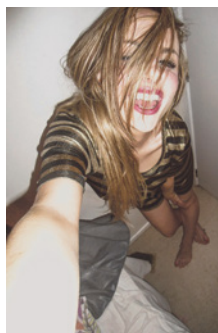
3. Profitez de votre moment à vous, votre pause déjeuner. Vous trouveriez cela intéressant de savoir que votre amie mange une pizza ou un bircher?



5. En tchatant, les mimiques, gestes et sentiments vous échappent. Et si vous tentiez à nouveau un échange face à face? Ce serait dommage de rencontrer une personne connue sur un tchat et de constater qu'«en vrai», elle ne vous intéresse pas du tout.

4. Intériorisez profondément les belles choses que vous vivez. Profitez de l'instant présent. Photographiez un peu moins et vivez pleinement ce moment unique.

6. Un selfie peut être très amusant. Mais croyez-vous vraiment que le monde entier a envie de voir à quoi vous ressemblez là, maintenant?



7. Bluffer un peu n'est pas bien méchant. Mais tenez-vous vraiment à prouver en permanence à toute la communauté quel super mec ou quelle super nana vous êtes?

8. Vivez votre vie – à fond, sans attendre. Ne perdez pas votre temps à poster. Il y a tant de choses à découvrir, et qui en valent vraiment la peine.

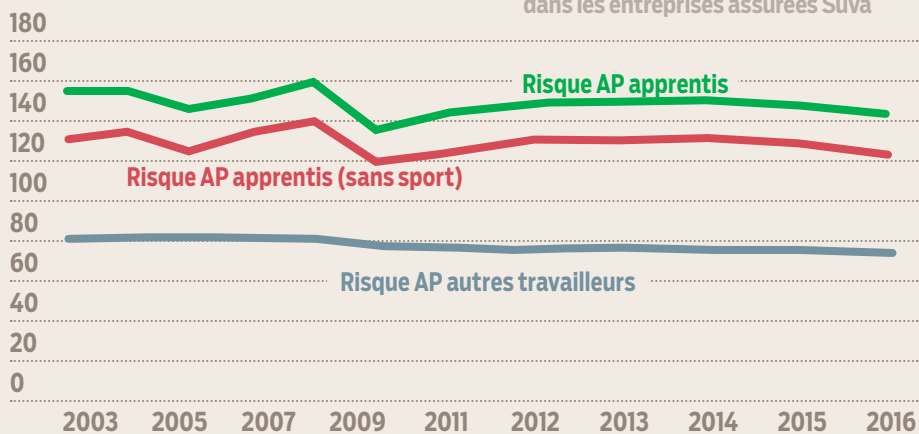


Chaque année, un apprenti sur huit a un accident au travail

LAUSANNE. Difficile à croire, mais les statistiques sont formelles: chaque année, un apprenti sur huit est victime d'un accident professionnel. Dans une classe de seize élèves, deux jeunes par an subissent donc un accident contre en moyenne un travailleur sur onze en milieu professionnel. Alors les apprentis sont-ils moins intelligents que le reste de la population? Non, ni plus ni moins. Mais ils sont moins expérimentés et souvent moins

prudents, agissent à la légère et, surtout, ils évaluent mal les risques. Les apprentis feraient donc bien de modifier leur comportement et de s'en tenir strictement aux règles de sécurité. Car celles-ci n'ont pas été élaborées pour rien mais bien pour ceux qui pensent que les accidents n'arrivent qu'aux autres. Source: Suva, chiffres se rapportant aux entreprises assurées à la Suva

Risque d'accident professionnel (AP) pour 1000 travailleurs à plein temps dans les entreprises assurées Suva



Sondage des lecteurs

Vous protégez-vous du soleil?

topTODAY pose la question: Et vous, que faites-vous pour vous protéger du soleil?



La Suisse affiche le nombre de cas de cancers cutanés le plus élevé d'Europe.

Roland Krischek
Chef de la campagne UV à la Suva



«Je mets toujours de la crème solaire. Sinon j'attrape tout de suite un coup de soleil.»
Amélie, 22 ans



«Mettre de la crème solaire et rester à l'ombre. Je deviens rouge comme une écrevisse.»
Felix, 28 ans



«Quasiment rien. Mais je sais que ce n'est pas bien.»
Reto, 20 ans



«Je ne crains pas le soleil. Je veux un bronzage nickel.»
Laura, 18 ans

PAROLES DE LECTEURS

Les leçons de l'expérience

L'employé de voirie: «Dans notre travail, nous sommes 8 à 10 h en plein soleil, chaque jour. Sans protection appropriée, ma peau serait littéralement grillée, et je veux éviter ça.»

La skieuse: «Ado, on me surnommait souvent 'la chouette'. J'étais bronzée sous mes lunettes de ski et blanche au-dessus. Depuis, je mets régulièrement de la crème.»

La fille: «Ma mère a eu un cancer de la peau. C'était une période très difficile et je ne veux pas courir le risque d'être atteinte moi-même.»

Le paysagiste: «Pour moi, mes travaux sont des œuvres d'art. Quand je montre le résultat au client, je veux que l'artiste soit aussi présentable que son œuvre sans virer au rouge écarlate.»

LE CHIFFRE DU JOUR

87 francs

C'est ce que coûte en journée une minute de vol à bord de l'hélicoptère de sauvetage de la Rega.

Amiante, les bons réflexes

Au siècle dernier, 500 000 tonnes d'amiante ont été importées et traitées en Suisse. Si vous rencontrez de l'amiante lorsque vous effectuez des travaux d'entretien, de transformation ou de déconstruction, vous mettez votre santé en jeu.

Plus de 95 % de ces chantiers sont contaminés, alors protégez-vous et protégez vos collègues. La poussière d'amiante inhalée même en faible quantité peut se déposer dans vos poumons et provoquer 30 à 40 ans plus tard des tumeurs de la plèvre ou du péritoine, ou un cancer du poumon. Il serait dommage de prendre ce risque!



S'exposer à l'amiante, c'est vivre dangereusement. PHOTO D'AGENCE

Comment se protéger

1. Contrôler

Si le bâtiment a été construit avant 1990, il y a de grands risques qu'il comporte des matériaux amiantés. Alors prudence! Les constructions datant d'après 1990 ne présentent aucun risque.

2. STOP en cas de suspicion

Lorsqu'un matériau de construction vous semble suspect, interrompez immédiatement le travail.

3. Informer le chef

Appelez votre chef, c'est à lui d'évaluer la question de l'amiante. Ne reprenez le travail qu'une fois que la situation est clarifiée et que toutes les mesures de sécurité nécessaires sont mises en place.

En savoir plus:



www.suva.ch/amiante

Comment modifier mon comportement?

De nombreux risques nous guettent dans la vie. Nous pouvons en éviter beaucoup par notre comportement, par exemple en essayant de rester en forme et en bonne santé. Changer son comportement est difficile, mais cela s'entraîne, comme la musculation. Voici quelques conseils pour réussir.

Divisez les grands objectifs en petites étapes

Donnez-vous des objectifs réalistes que vous pourrez tenir. N'exigez pas trop de vous d'un coup. Essayez de diviser votre objectif en plusieurs étapes. Et, très important: récompensez-vous pour chaque succès remporté.

Apprenez à concrétiser l'abstrait

Il arrive souvent que les conséquences négatives de notre manière d'agir ne soient pas visibles immédiatement. Si, par exemple, nous omettons de porter nos équipements de protection au travail, nous n'allons pas obligatoirement avoir un accident ou un problème de santé. Essayez d'imaginer tout ce qui pourrait se passer si vous ne vous protégez pas sur votre lieu de travail. Imaginez que vous êtes touché par la chute d'un marteau et que vous ne portez pas de casque de protection. Et que cela vous arrive dès demain.

Qui serez-vous plus tard?

Entrez en relation avec votre futur moi et imaginez votre avenir. Si vous êtes capable d'élaborer une relation émotionnelle avec votre futur moi, vous aurez plus de facilité à faire preuve de patience. Vous réussirez mieux à renoncer aux tentations à court terme, par exemple si vous voulez économiser pour un voyage après votre apprentissage.

Que ferez-vous si...

Nous tombons souvent dans les mêmes pièges. Essayez d'identifier d'emblée les situations problématiques et réfléchissez à ce que vous pouvez faire. Concrètement: «Si X



«Faire une pause, rétrograder et souffler.»

se produit, alors je fais Y». Par exemple: «Si je veux faire mes devoirs, j'éteins mon téléphone portable».

Prenez du recul

Quand nous sommes stressés, les émotions négatives prennent le dessus et nous ne sommes plus en mesure de faire les bons choix. Dans ces situations, prendre du

recul et observer ce que nous avons vécu avec une certaine distance peut aider. Comme si ce que vous avez vécu était arrivé à quelqu'un d'autre. Vous pouvez alors modifier votre façon de voir et mieux contrôler vos pensées et vos sentiments.

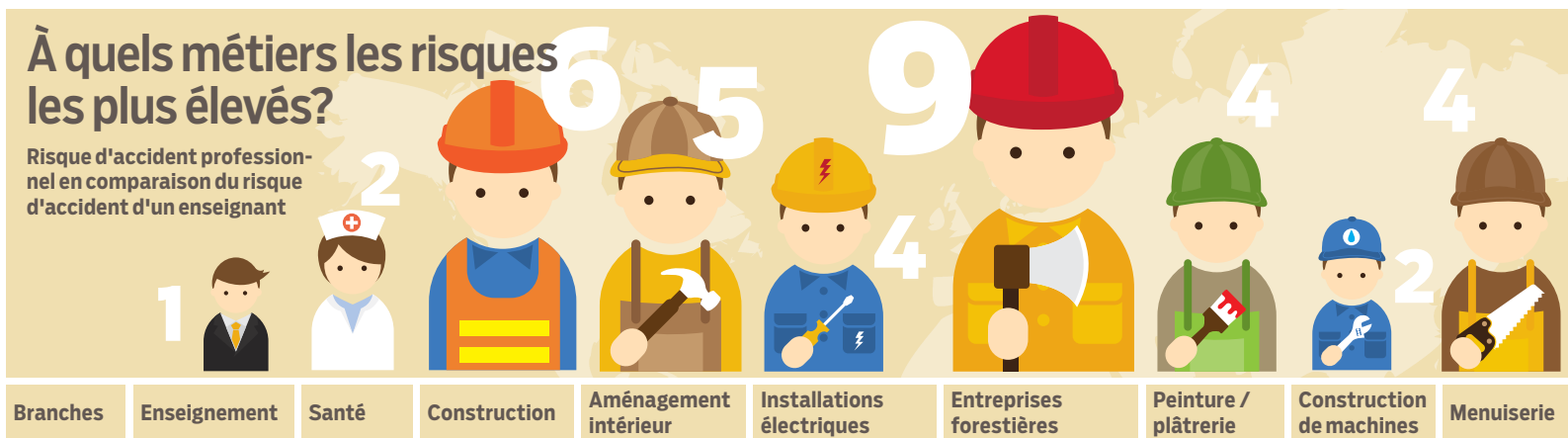
Solidaire, l'assurance?

LUGANO. Chaque assurance fonctionne selon le principe de solidarité. Cela signifie qu'un grand nombre d'assurés paie une prime. Si une personne assurée subit un accident, ses frais d'hôpital et de réadaptation sont pris en charge avec les primes encaissées. En cas d'accident, l'assuré est soutenu dans une mesure qui dépasse largement ses propres possibilités.

Supposons qu'au cours d'une même année, sur 100 000 assurés, 6000 d'entre eux subissent un accident. L'assurance peut payer les coûts pour les 6000 malchanceux avec les primes encaissées auprès des 100 000 assurés. Toutes les personnes assurées forment une communauté solidaire. Elles assument ensemble le risque de devoir

payer, sur la cagnotte constituée par les primes, les coûts à supporter lorsque l'une d'entre elles a un accident. Pourquoi les primes de l'assurance-accidents varient-elles d'une branche à l'autre? Là aussi, c'est très simple: la probabilité – donc le risque – de subir un accident est beaucoup plus élevée pour un couvreur que pour un peintre,

par exemple. Et l'accident d'un couvreur coûte généralement beaucoup plus cher que celui d'un peintre. Bref: plus il y a de risques, plus la prime est élevée.



RÉGULIÈREMENT DES SUPER PRIX DE CONCOURS AINSI QUE DES COOLS CONSEILS POUR TON TEMPS LIBRE ET TON TRAVAIL: VISITE BSWS SUR FACEBOOK!  LIKE

**BE
SMART
WORK
SAFE**

facebook.com/besmart.worksafe

bs-ws.ch

 **SAFE AT WORK**

UNFÄLLE VERHÜTEN, LEBEN RETTEN,
ÉVITER DES ACCIDENTS, SAUVER DES VIES,
EVITARE INCIDENTI, SALVARE DELLE VITE.
www.safework.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Commission fédérale de coordination
pour la sécurité au travail CFST



La bourse, un casino?

GENÈVE. Les cours boursiers vont-ils monter ou baisser? Quel chiffre va sortir à la roulette au casino? Ces deux questions ont un point commun: le rapport entre risque et rendement.

Une entreprise pharmaceutique investit un milliard de francs dans la recherche sur le cancer. Le risque de ne pas faire de découverte révolutionnaire est élevé. L'action de l'entreprise stagne. Et voilà que la société annonce que son équipe de chercheurs a fait une percée décisive. Le cours de l'action bondit immédiatement, car tous les investisseurs veulent avoir leur part du gâteau. L'inverse est aussi imaginable: la société déclare que les efforts de recherche n'ont donné aucun résultat utile. L'investissement d'un milliard de francs est perdu. Le

cours de l'action s'effondre: personne ne veut payer pour cet échec.

Et au casino? À la roulette, on peut par exemple miser sur l'un des 36 chiffres; supposons que nous pariions sur le 15. Les chances que la bille s'arrête à la case 15 sont minimes, le risque de perdre toute la mise est énorme. Conclusion: qui dit risque élevé, dit peu de chances de gagner. Et au travail? Celui qui prend un risque en exerçant son métier joue à la roulette russe. Cela marche comme ça: une seule cartouche est introduite dans

le barillet d'un revolver. Les quatre à dix autres chambres restent vides. Une fois le barillet remis en place, on le fait tourner, de sorte qu'on ne sait pas dans quelle chambre se trouve la balle. Le risque de tomber sur la chambre contenant la seule et unique cartouche et d'être mortellement touché se situe entre une sur cinq et une sur dix, selon l'arme utilisée. Un rapport des plus malsains: mieux vaut y renoncer. C'est simple: pas de risque, pas de casse!

«La sécurité, un pari toujours gagnant!»

Accident ou maladie

NEUCHÂTEL Une question que se posent souvent nos lecteurs: quand parle-t-on de maladie et quand d'accident? Un exemple concret: une femme a été piquée par une tique sans le remarquer. Résultat: une borreliose, une infection due à de dangereuses bactéries qui peut provoquer de graves problèmes de santé.

La bonne réponse: il s'agit clairement d'un accident et pas d'une maladie. Pourquoi? Parce qu'un accident est toujours manifestement provoqué par une cause extérieure soudaine, un incident,

un événement. À la différence d'une maladie, qui n'est pas due à l'impact soudain d'un facteur extérieur extraordinaire sur le corps.

Et qu'en est-il de la grippe, qui est elle aussi causée par des virus venus de l'extérieur? Il s'agit malgré tout d'une maladie, car nous sommes constamment exposés à une armée de virus dans le bus, à l'école, au travail, dans la nature, partout où il y a de la vie. C'est le hasard qui décide qui sera effectivement infecté. Et ce hasard n'est pas dû à un événement soudain.



Piqûre de tique: maladie ou accident?

Actu éco

NEW YORK. La société de biotechnologie Synopsis annonce une percée dans la recherche sur la sclérose en plaques. L'action a immédiatement fait un bond de 15 %.

VIENNE. Le fabricant international d'outils Optimo annonce qu'il délocalise l'ensemble de sa production en Europe de l'Est. Les investisseurs avaient anticipé cette décision. Réaction neutre en bourse.

MONDE. La panique liée au coronavirus a entraîné un effondrement record des marchés. Le Dow Jones a enregistré sa plus grande perte depuis le Black Monday en 1987.

SAN DIEGO. Les deux géants de l'agrochimie GreenPlus et Yellow-Sun veulent regrouper leurs activités. Un échange d'actions dans le rapport de 1 pour 1 est prévu. La bourse est euphorique.

CHIFFRE DU JOUR

1 sur 31 millions

Telle est la probabilité de cocher les six bonnes cases au loto avec numéro complémentaire.

Que coûte un accident?

FRIBOURG Subir un accident, que ce soit au travail ou durant les loisirs, c'est souffrir dans sa chair. Les conséquences sont douloureuses lorsqu'on est immobilisé chez soi ou à l'hôpital. Sans compter que l'addition est salée. Quelques chiffres: le coût d'une chute due à un faux pas au travail se monte en moyenne à 7300 francs. Les chutes de hauteur sont encore plus onéreuses,

puisqu'elles coûtent 21 800 francs par cas. Un accident professionnel dû à un éclat ou à un copeau revient moins cher, à savoir 600 francs. Par contre, un accident de sport pèse bien plus lourd: 4700 francs. Mais attention: il s'agit uniquement des coûts pour l'assurance. Si l'on y ajoute les dégâts matériels, les heures supplémentaires, l'arrêt de la production ou les frais administratifs et de

prise en charge de l'entreprise, le coût d'un accident est quatre à cinq fois plus élevé. Autrement dit, une chute due à un simple faux pas revient facilement à 20 000 francs pour l'entreprise, et une chute de hauteur coûte la somme de 50 000 francs.

Que pouvez-vous faire pour aider à y remédier? Lisez les réponses de notre expert.



Urs Nöpflin, expert en santé

Reprendre le travail ou rester chez soi?

Question: J'ai eu un accident et le médecin m'a mis en arrêt de travail pour deux semaines. Le dixième jour, je suis déjà tout réquinqué et je me sens en forme. Faut-il que je reprenne le travail plus tôt?

U.N.: Oui, absolument! Chaque journée que vous ne passez pas au lit fait baisser les coûts pour la société. Et nous économisons tous de l'argent.

Question: Pas de chance, je suis alité avec une grippe. Et ça fait déjà un moment que ça dure. Je

n'ai plus de fièvre, mais je tousse encore beaucoup et mon nez n'arrête pas de couler. En fait, je pourrais travailler. Est-ce une bonne idée?

U.N.: Non, restez chez vous encore quelques jours! Un jour sans fièvre, telle est la règle! Retournez au travail ou à l'école lorsque vous aurez pu rester toute une journée hors du lit et que votre état de santé sera redevenu normal. La grippe est une maladie contagieuse. Si vous êtes encore porteur du virus, vous risquez de contaminer les

autres. La maladie continuera ainsi de se propager et les coûts augmenteront pour la société. Mieux vaut rester un peu plus longtemps chez soi et n'infecter personne.



Urs Nöpflin

ALLO? BOULOT?

topTODAY a voulu savoir combien de temps les gens restent chez eux lorsqu'ils sont malades. Voici le résultat de notre petite enquête au hasard de l'annuaire:

Philippe P.: En fait, je ne reste jamais à la maison, sauf en cas de fièvre. Mais l'an dernier, j'ai eu un accident de ski qui m'a cloué au lit pendant six semaines.

Yvonne F.: Si c'est possible, je vais travailler. Sinon, personne ne se charge de mon travail, et j'ai deux fois plus à faire à mon retour. Je préfère serrer les dents.

Paul M.: En toute honnêteté? Parfois, je reste chez moi le lundi parce que j'ai trop fait la fête le week-end. Mais pas plus d'une fois par mois. Mes collègues me regardent plutôt de travers le lendemain.

Petra R.: C'est délicat, je pense qu'il vaut mieux rester chez soi quand on est malade. Je préfère rester un jour de trop à la maison que l'inverse.

Bienfaits de la discipline

NYON. Mais qu'est-ce que la sécurité au travail a à voir avec un marshmallow? Beaucoup! Dans un célèbre test de psychologie, une guimauve est offerte à un enfant, qui a le choix: soit la manger immédiatement, soit attendre dix minutes et en recevoir deux. Celui qui parvient à différer la récompense fait preuve de volonté et de maîtrise de soi. Les enfants qui ont résisté à la tentation ont mieux réussi leur vie d'adulte. Ils se sont révélés plus sains et sont plus épanouis dans leur vie professionnelle et privée que leurs petits camarades qui se sont rués sur leur friandise.

Conclusion: il vaut la peine de renoncer à la tentation immédiate et de viser un objectif plus ambitieux à plus long terme. Il n'en va pas autrement pour la sécurité au travail: dans l'immédiat, il peut être tentant de renoncer à l'équipement de protection individuelle (EPI) pour effectuer un travail, parce que c'est plus rapide ou plus confortable. Mais l'objectif à long terme est beaucoup plus important: ne pas avoir d'accident et rentrer chez soi en bonne santé. La bonne nouvelle: on ne naît pas avec une faible volonté sans rien pouvoir y changer. Cette faculté peut très bien

s'entraîner. Par exemple en s'habituant tout simplement à toujours porter ses EPI sans se poser de questions. Cela crée un automatisme, ce qui évite d'avoir à y penser. Si ça ne marche pas tout de suite, vous pouvez aussi demander aux collègues de vous observer et de vous signaler si vous ne portez pas votre équipement de protection individuelle comme vous le devriez.



Plus vite, plus loin, plus fort?

Les médias en parlent et nous en faisons souvent nous-mêmes l'expérience: pour rester concurrentiels en tant que pays ou qu'entreprise suisse, nous devons nous ouvrir à la concurrence. Nationale et internationale. Bref, nous devons tous produire plus en moins de temps. Nous devons rationaliser, automatiser, systématiser pour être plus performants. Résultat: le travail est

réparti sur un plus petit nombre de personnes. Chacun doit produire davantage dans le même temps. Mais attention! Sur la distance, la tortue risque bien de battre le lièvre. Car au final, celui qui ne respecte pas les règles de sécurité au travail pour aller plus vite perd plus qu'il ne gagne. Les Japonais disent très à propos: si tu es pressé, fais un détour.



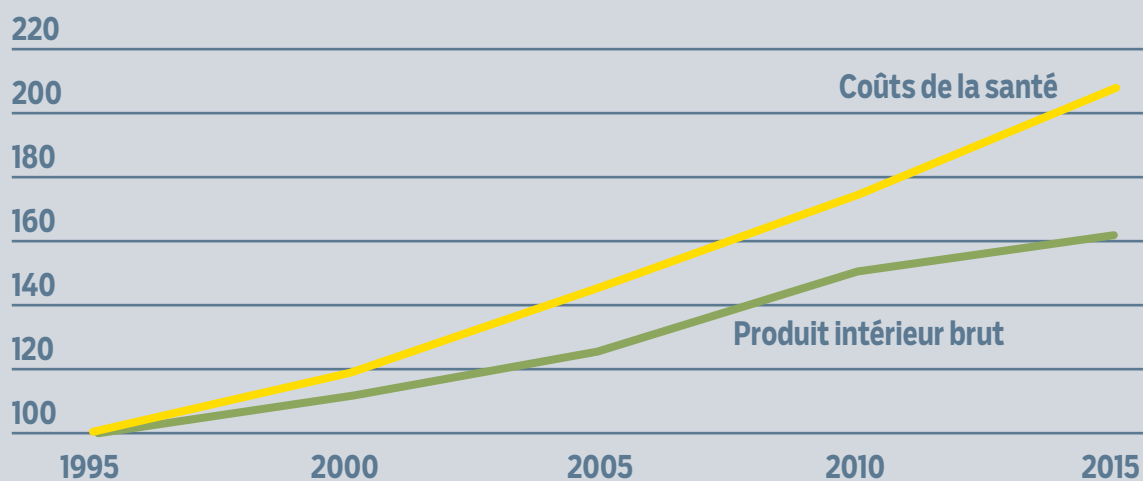
Produire chaque année plus en moins de temps. PHOTO D'AGENCE

Coûts de la santé

Le secteur de la santé croît sans fin, ce tant en valeur absolue que par rapport au produit intérieur brut (PIB). Il en résulte une hausse constante des primes de l'assurance-maladie.

Coûts de la santé

Tandis que les coûts du secteur de la santé augmentent, le produit intérieur brut est à la traîne. Données en milliards de CHF. Source: Office fédéral de la statistique OFS



Horreurscope

Capricorne



Vous êtes fin stratège. Mais quand la stratégie vous enquiquine, vous ne rechignez pas à emprunter le chemin de la déraison. Même si vous savez très bien que ça ne vous réussit pas.

Poissons



Vous aimez nager à contre-courant. Mais prenez le temps de bien réfléchir: l'union fait la force. Inutile pour autant de renoncer à votre indépendance.

Taureau



Vous êtes certes facile à vivre, mais pourquoi toujours vouloir avoir raison? On peut aussi apprendre des autres. Et ça en jette, en plus!

Cancer



Vous êtes plutôt du genre introverti, fleur bleue et un peu dans les nuages. Mais avez-vous toujours la tête à ce que vous faites? Pensez-y!

Vierge



Vous avez l'impression de devoir prouver quelque chose? Réfléchissez bien. Celui qui reste fidèle à sa cause profite davantage de la vie.

Scorpion



Vous jouez votre carte maîtresse quand personne ne s'y attend. Pourquoi ne pas laisser les autres prendre part à votre succès?

Verseau



Semaine mouvementée en perspective! La surprise sera au rendez-vous lorsque vous vous y attendrez le moins. Peut-être même vous rapportera-t-elle de l'argent?

Bélier



Pourquoi toujours foncer tête baissée? N'avez-vous jamais envisagé d'autres moyens de parvenir à vos fins? Cette semaine, faites un effort... et enfilez un casque!

Gémeaux



Vous n'auriez pas un peu triché? Ou c'est vous qu'on a embobiné? Regardez-y d'un peu plus près. Ça pourrait servir, un jour.

Lion



Vous avez bien raison de vous laisser griser par les nombreuses louanges. Mais faudrait pas trop exagérer, quand même! Il vous reste un long chemin à parcourir.

Balance



Quelque chose vous a mis en pétard? Du calme! Le jour viendra où vous vous demanderez à quoi bon.

Sagittaire



Ne soyez pas constamment sur la défensive. Votre chemin est pavé de bonnes intentions. Sachez que celui qui ne vous inspire pas confiance aujourd'hui sera peut-être votre meilleur ami de demain.

Tout bénéf pour les tournois à six

Quand les fans et les joueurs s'amuse, la saison des tournois à six bat son plein et les urgences hospitalières sont généralement sur la brèche. Mais après d'incalculables claquages et autres égratignures, traumatismes crânio-cérébraux et fractures à n'en plus finir, comme on les a connus pendant de nombreuses années, la situation semble s'être presque normalisée. La prévention et l'information ont manifestement marqué des points: à l'heure actuelle, les accidents pendant les tournois à six ne représentent plus que 6 % des accidents de football.



Faites le test sur www.suva.ch/test-de-fooball

JOUEZ GAGNANT!

Préparation

Développez votre force globale. Faites des exercices pour le tronc et prévoyez le temps nécessaire pour vous échauffer correctement.

Équipement

Portez toujours des protège-tibias, même à l'entraînement. Ils doivent idéalement intégrer une cheville. N.B.: les chaussures de jogging et de loisirs ne conviennent pas pour jouer au foot.

Fair-play

Jouez fair-play et respectez l'adversaire. Ne risquez pas de le mettre sur la touche en voulant tacler à tout prix.

S'entraîner jusqu'à n'en plus pouvoir

Nombreux sont ceux qui suivent les influenceurs fitness en s'entraînant dur, chaque jour, avec des poids élevés. À la clé: des abdos parfaits. À moins que ce ne soit une grave blessure? Si on ne s'entraîne pas correctement, qu'on en

fait trop et qu'on ne s'accorde pas de pauses, notre corps finit tôt ou tard par lâcher prise. Résultat: foulure, déchirure musculaire, entorse ou douleurs articulaires. Il est donc essentiel de se faire conseiller et accompagner par un entraî-

neur expérimenté et d'écouter son corps.

Plus de conseils sur www.bfu.ch/fr/conseils/fitness



Vos abdos aussi ont besoin d'une pause!

LE CHIFFRE DU JOUR

270 000

Tel est le nombre d'accidents professionnels enregistrés chaque année en Suisse. C'est presque autant de monde que la population cumulée de Bâle et Winterthur.

Moi? Me dégonfler?

On dit que le monde appartient aux courageux. Et alors? Du courage, il en faut parfois, c'est vrai. Par exemple pour défendre ses opinions même si cela ne plaît pas à tout le monde.

Mais un jeune doit-il toujours dépasser ses limites? N'aurait-on pas quelque fois intérêt à réfléchir un peu plus avant de se lancer tête baissée?

Cours de sport: attention!

ZÜRICH. Un accident de sport s'est produit hier dans une école professionnelle. Alors qu'il pratiquait l'unihockey, L.N. (nom connu de la réd.) a fait une mauvaise chute qui s'est soldée par une rupture du ligament croisé du genou. D'après les investigations, il portait des chaussures de loisirs classiques et son jeu était trop agressif. Le port de chaussures adéquates est plus important qu'on ne le croit.

Conseils de Wendy pour prévenir les accidents de ski

SAAS-FEE. La skieuse Wendy Holdener se prépare activement pour la nouvelle saison. topTODAY l'a rencontrée lors d'un camp d'entraînement et

lui a demandé ses secrets pour éviter de se blesser. Elle nous a aussi présenté l'appli «Slope Track», qui lui permet de mesurer sa résistance à l'effort

durant ses entraînements: «Je m'étonne moi-même de voir à quel point mon corps est soumis à des contraintes importantes».



Wendy Holdener, skieuse

Conseils de Wendy

1. Développer intensivement sa force globale durant la pause estivale, en se concentrant sur les muscles des jambes et du tronc.
2. Faire de la musculation tout au long de l'année.
3. Bien s'échauffer avant chaque entraînement.
4. Commencer doucement lorsque l'on remonte sur les skis après la pause estivale.
5. S'accorder suffisamment de pauses et de temps de récupération.

Copié – collé?

Depuis un mois, l'hôpital cantonal de Lucerne fait face à un afflux important de jeunes qui se sont blessés en pratiquant le VTT. En cherchant à en savoir plus, topTODAY a fait une étonnante découverte.

Le mois dernier, une vidéo publiée sur Instagram par l'influenceur M.L. (nom connu de la réd.), montrant des sauts spectaculaires à vélo, est devenue virale avec plus de deux millions de vues. Depuis, d'innombrables vidéos d'imitation ont été postées sur #bikechallenge.

topTODAY a demandé à A.B., un jeune accidenté, ce qui lui était arrivé: «Je pensais pouvoir faire comme M.L., mais je me suis un peu surestimé.»

Non seulement il s'est blessé, mais il s'est également attiré des problèmes financiers. En effet, un sport avec une prise de risque élevée peut être considéré comme une entreprise téméraire par l'assureur, comme ici. En cas d'accident, l'assuré peut alors voir ses presta-

tions réduites et devoir assumer lui-même les coûts qui en découlent.

Les assureurs distinguent entreprises téméraires relatives et absolues. Les premières comprennent l'alpinisme et l'escalade, mais aussi le ski et le snowboard hors des pistes balisées. Les circonstances sont alors étudiées en détail. Les entreprises téméraires absolues sont, entre autres, le base jumping, les courses de moto ou de voiture sur circuit, les combats de full-contact, le dirt et la descente VTT (comme ici) et la plongée à plus de 40 m de profondeur.

Infos complémentaires:

> www.suva.ch/entreprises-temeraires



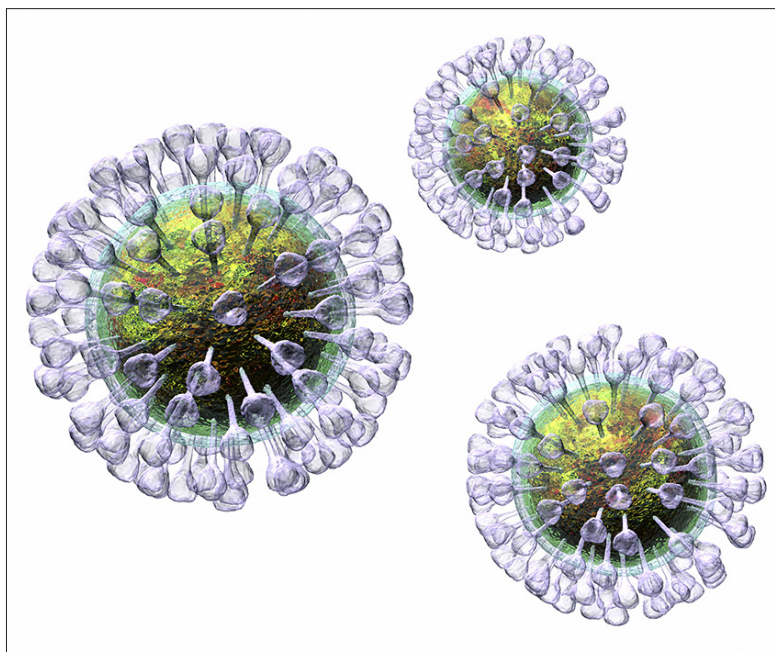
Pic d'adrénaline: repousser les limites à l'extrême.

Un virus tient le monde en haleine

MILAN. Fin 2019, les nouvelles en provenance de Chine faisaient état de l'émergence d'une mystérieuse affection pulmonaire communément appelée «coronavirus». Début 2020, de premiers cas étaient déjà recensés en Europe, avant que le virus ne se propage sur tout le continent en mars. Des pays du monde entier ont alors décidé de fermer leurs frontières et imposé le confinement à leur population. Les Italiens, notamment, ont été durement touchés et ont dû rester chez eux pendant près de deux mois. Les restrictions y étaient bien plus strictes qu'en Suisse: on ne pouvait sortir que pour aller travailler, se rendre chez un médecin ou acheter des produits de première nécessité. Ils devaient être en mesure

de présenter une attestation écrite aux autorités, faute de quoi ils pou-

vaient se voir infliger une amende élevée, voire une peine de prison.



En Suisse également, des mesures ont été prises pour endiguer la pandémie: le 16 mars, le Conseil fédéral décrétait le confinement qui s'est traduit par la fermeture des commerces, restaurants, musées, salons de coiffure, piscines, etc. Seuls les magasins alimentaires et les pharmacies pouvaient rester ouverts. L'école, elle, devait avoir lieu à la maison ou en ligne. Pour la première fois depuis la Seconde Guerre mondiale, il a été décidé de mobiliser partiellement l'armée afin de soutenir le secteur de la santé: jusqu'à 8000 militaires sont intervenus pour continuer d'assurer la logistique et la sécurité du pays. Plus de 40 milliards de francs ont été injectés dans l'économie helvétique.

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun Svizra
 Département fédéral de l'intérieur DFI
 Office fédéral de la santé publique OFSP

AIDS-HILFE SCHWEIZ
 AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
 AIUTO AIDS SVIZZERO

SANTÉ SEXUELLE Suisse
 SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
 SALUTE SESSUALE Svizzera

Et... action!

LOVE LIFE

1. Pénétration vaginale ou anale avec préservatif.
2. Et parce que chacun(e) l'aime à sa façon : faites sans tarder votre safer sex check personnel sur lovelife.ch

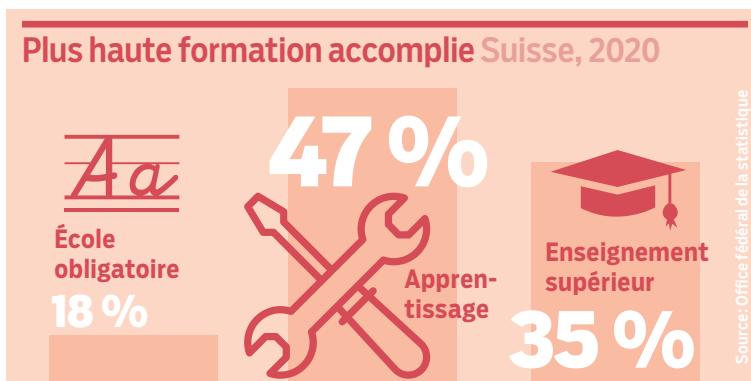
La Suisse qui gagne

FRIBOURG. La Suisse rivalise avec les meilleurs du monde dans certains domaines. Comme la formation professionnelle.

Peu de pays partagent notre système de formation dual alternant théorie et pratique. L'Allemagne en fait partie. D'autres pays tels que l'Italie, la France, l'Espagne, la Grèce et les Etats-Unis ne connaissent pas ce système. 48 % des Suisses indiquent l'apprentissage comme étant la plus haute formation accomplie, et 40 % un diplôme de l'enseignement supérieur. L'apprentissage a donc la cote. Pourquoi? Tout simplement parce que l'apprenti est intégré tôt dans la vie économique et professionnelle. La formation comporte toujours un volet théorique, mais la pratique en entreprise revêt une importance majeure. En Suisse, celui qui termine son apprentissage a toutes les chances de trouver plus tard un emploi qualifié. C'est une des principales raisons pour lesquelles le chômage des jeunes est aussi bas chez nous.



L'expérience pratique, un atout. PHOTO D'AGENCE



«La formation duale et 80 % de PME: des atouts que l'étranger nous envie!»

Prof. Peter Hammer
Professeur d'économie à l'Université de Saint-Gall



Prévoyance vieillesse, préoccupation n° 1 des jeunes

BERNE. Bien que nombre d'entre eux n'aient pas encore vraiment fait leur entrée dans le monde du travail, les jeunes se font déjà du souci au sujet de leur prévoyance vieillesse. À raison.

Il y a de quoi s'inquiéter au vu de l'évolution démographique, des taux particulièrement bas sur les marchés des capitaux et du départ à la retraite de la génération des baby-boomers nés après la guerre. En soi, l'évolution démographique est réjouissante, car l'espérance de vie des Suisses est parmi les plus élevées au monde. Selon l'Office fédéral de la statistique OFS, la tendance à un allongement de la durée de vie devrait durer encore plusieurs décennies. Aujourd'hui, l'espérance de vie en Suisse est supérieure de quinze ans en moyenne à celle de 1952. Elle est en effet

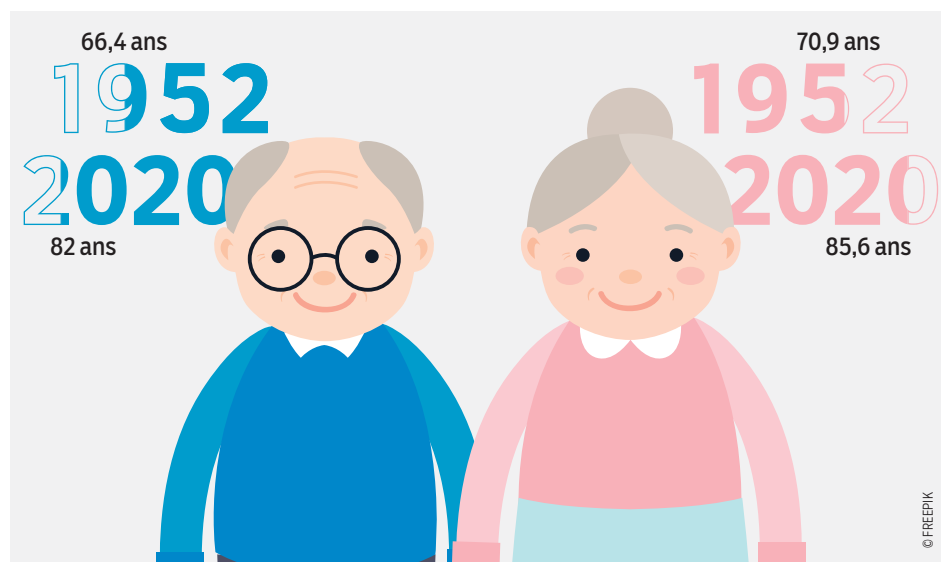
de 82 ans pour les hommes et de 85,6 ans pour les femmes.

Pourtant, la prévoyance professionnelle pose de nombreux problèmes en raison d'une modification profonde de la pyramide des âges qui coûte au total sept milliards de francs par an. Une solution pourrait être de réduire le taux de conversion minimal, mais cela aurait un impact sur le montant des rentes perçues chaque mois par les Suisses. En effet, lors de l'introduction du deuxième pilier en 1985, le taux de conversion était de 7,2 %, et la rémunération minimale du capital d'épargne de 4 %.

À l'heure actuelle, le taux de conversion est de 6,8 %, et la rémunération minimale de 1 %. Prenons l'exemple d'une personne qui, au fil des an-

nées de travail, aura versé environ 300 000 francs dans le deuxième pilier. Si l'on applique les différents taux, cela change complètement la

donne: cette personne se serait vu verser 3600 francs par mois au titre du deuxième pilier en 1985, contre seulement 2000 francs aujourd'hui.

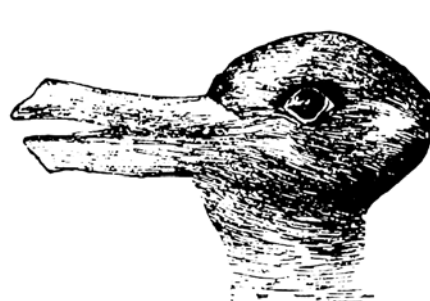


Espérance de vie moyenne des hommes et des femmes en Suisse, il y a 70 ans et de nos jours.

Je vois ce que tu ne vois pas

YVERDON. Je vois ce que je vois. Vraiment? Rien n'est moins sûr. En effet, notre cerveau peut se laisser bernier. Il interprète l'environnement en permanence. Les choses ne sont pas immuables et dépendent souvent de la façon dont on les voit. Le monde est une illusion d'optique (voir exemples). Nous voyons, au choix, une jeune femme ou

une vieille sorcière. Un lapin ou un canard. Il en va de même au quotidien. Chacun interprète l'environnement à travers son propre prisme. Parfois, la situation semble être claire, mais elle ne l'est pas. C'est pourquoi il est nécessaire de confronter son point de vue aux autres avant de se croire infaillible.



Lapin ou canard?
Vieille femme ou jeune fille? ILLUSTRATIONS INTERNET

Pas si simple, le multitasking

LOCARNO. Faire ses devoirs en écoutant de la musique et en utilisant WhatsApp? Pas de problème, vous maîtrisez le multitasking. En fait, cela n'est pas si simple. Les tâches multiples requièrent une grande concentration.

Un exemple?

Essayez de résoudre l'exercice ci-dessous. Ce trouble est appelé «effet Stroop»: les couleurs interférant avec les mots, on parle d'interférence couleur-mot. Nous n'avons aucun mal à lire les mots, car nous y sommes habitués. Mais citer les couleurs est plus difficile, nous avons

besoin de plus de temps et d'efforts.

Mais encore...

L'affirmation selon laquelle les femmes seraient meilleures que les hommes en multitasking est une légende. Cela n'est pas scientifiquement prouvé.

vert noir brun vert bleu

jaune orange violet

rose turquoise jaune

Commencez par lire les mots. Puis citez les couleurs. Qu'est-ce qui va le plus vite?

Les escaliers sont dangereux: ralentissez! Utilisez la main courante.



Chaque année, environ 50 000 personnes font une chute dans les escaliers. Réduisez votre risque d'accident et renoncez à utiliser votre téléphone portable lorsque vous empruntez des escaliers: évitez de téléphoner ou de lire et d'écrire des messages.

Suva
Case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51
Commandes en ligne: www.suva.ch/55332.f, réf. 55332.f

suva

Bien dormir pour être en bonne santé

Astuce!

BERNE. Les jeunes de 16 à 19 ans ont besoin d'au moins huit heures de sommeil par nuit. En particulier à la veille des jours de travail. Quelqu'un qui n'a pas dormi pendant 24 heures a plus ou moins les mêmes capacités de réaction qu'un conducteur avec un taux d'alcoolémie de 1‰. Le risque d'accident monte en flèche. Les accidents sont plus fréquents lorsqu'on ne dort que six heures au lieu de huit. Des études montrent que les travailleurs souffrant de troubles du sommeil ont un risque d'accident professionnel supérieur de 80 % par rapport à leurs collègues. Vous dormez mal? Ou vous vous sentez souvent fatigué dans la journée? Lisez nos conseils pour obtenir un sommeil réparateur et pour vous sentir mieux.



Conseils pour bien dormir

- > Dormez suffisamment toutes les nuits pour ne pas avoir de «sommeil en retard».
- > Si vous êtes exceptionnellement épuisé, évitez les travaux à risque. Mieux vaut en parler à votre supérieur. Réfléchissez à la raison de votre fatigue et faites en sorte d'y remédier.
- > Accordez-vous du repos pendant vos loisirs et prenez les pauses qui vous reviennent au travail.

Pour bien trouver le sommeil

- > Ne consommez pas de substances excitantes le soir, comme des boissons à la caféine (boissons énergisantes, café, sodas au cola) ou de la nicotine.
- > Une heure avant de vous coucher, arrêtez de jouer à des jeux vidéo et de communiquer via Facebook, SMS, WhatsApp, etc.
- > Veillez à un environnement de sommeil calme, éteignez votre mobile pendant la nuit (ou mettez-le en mode avion).
- > Respectez des heures de sommeil régulières.

Une virée qui finit mal

LIESTAL. Les trois jeunes femmes n'ont rien vu venir. La soirée avait commencé avec une fête. Les trois amies s'y ennuyaient et ont décidé de poursuivre les réjouissances à la maison. Puis leur est venue l'idée d'entreprendre une petite virée avec la voiture des parents. Mais aucune d'entre elles n'avait 18 ans ni le permis. Un détail visiblement sans importance puisqu'elles ont pris la clé et démarré la voiture. Mais savoir conduire, freiner, changer de vitesse, accélérer, mettre le clignotant, être vigilant et rouler en ligne droite s'est avéré plus compliqué que prévu: à 100 mètres de peine de la maison, elles ont percuté un lampadaire. Ce qui leur a valu de faire connaissance avec la police. Les dommages sur la voiture sont estimés à

9000 francs, tout comme les dégâts sur le lampadaire. Par chance, il n'y a aucune victime à déplorer. Mais cette virée aura des conséquences judiciaires. Qui sera responsable, qui paiera?



Lendemain de veille pénible.

Conseils pour dire STOP

SCHAFFHOUSE.

En tant qu'apprenti, vous avez le droit de dire STOP si:

- une règle vitale n'a pas été respectée
- la tâche est peu claire
- vous manquez de confiance ou vous sentez dépassé

Pour être honnête, dire STOP demande un peu de courage. En particulier lorsqu'on a du mal à garder une vue d'ensemble et à détecter le danger. Cela n'est pas évident non plus lorsqu'on n'est pas sûr de soi. Mais aucun travail ne vaut la peine de risquer un accident ou sa vie.



Les conseils suivants vous aideront à dire STOP au bon moment:

- > Échangez avec les apprentis plus âgés et avec vos camarades de l'école professionnelle. Comment disent-ils STOP?
- > Rassemblez les réponses possibles ou déjà obtenues en disant STOP, puis réfléchissez ensemble à la façon dont vous pouvez contrer les réactions négatives.
- > Posez des questions! Vous êtes encore en formation et pouvez donc apprendre des choses en exprimant vos doutes.

Héros ou idiots?

BIENNE. Que serait le monde sans les courageux? Les courageux célèbres: Nelson Mandela, le Mahatma Gandhi, Martin Luther King?

Ou les courageux anonymes du quotidien: une personne qui prend le parti d'un ami rejeté par les autres, un chevalier des rues qui a la bonne réaction en cas d'urgence et qui sauve des vies. Ou tout simplement quelqu'un qui se lève pour donner son avis alors que cela pourrait lui causer des problèmes.

Prendre des risques aussi fait partie de la vie.

En particulier lorsqu'on est jeune et qu'on veut se prouver quelque chose à soi-même et aux autres. Ou montrer qu'on est un homme, un vrai, ou une jeune femme qui n'a pas froid aux yeux.

Citation

«Il ne suffit pas de jouer des poings pour être courageux, il faut aussi se servir de sa tête.»

D'après Erich Kästner
(1899-1974)
Écrivain allemand

Mais attention: cela peut s'avérer dangereux. Est-il vraiment utile de montrer qu'on est encore capable de conduire un véhicule en étant fortement éméché? Le risque pris lors d'une randonnée sur un glacier sans équipement de sécurité n'est-il pas trop élevé? Et quel est l'intérêt de montrer aux autres qu'on peut grimper sur un échafaudage sans être assuré? Une poussée d'adrénaline, un petit triomphe, le sentiment d'être un héros? Mais, pour être honnête: n'est-ce pas plutôt faire preuve de bêtise?



L'intelligence de ne pas prendre de risques inutiles. PHOTO D'AGENCE

Privés de sortie

ZOUG. Aucun d'entre eux ne s'y attendait: samedi soir, un groupe de jeunes éméchés a été stoppé par la police peu avant d'arriver à Zurich.

Mais reprenons depuis le début. Samedi soir, un groupe de copains se réunit chez un ami pour se mettre dans l'ambiance. Ils avaient ensuite prévu de se rendre à Zurich en voiture – l'un d'entre eux avait le permis provisoire – et de passer la nuit dans différents clubs. Danser, faire de nouvelles rencontres, enchaîner les clubs, s'éclater – tel était le plan.

Mais l'alcool est si cher dans

les clubs, sans parler du prix de l'entrée, qu'ils décident de commencer la soirée à Zoug

avec quelques bières et un peu de cannabis avant de prendre la route pour Zurich. Le trajet



Contrôle de police à Zurich Brunau. PHOTO D'AGENCE

se fait dans la bonne humeur. Mais peu avant l'arrivée à Zurich, ils tombent sur un barrage de police sur l'autoroute. Toutes les voitures sont contrôlées. Le conducteur doit souffler dans le ballon. En plus d'une alcoolémie de 1,5 ‰, la police constate la consommation de drogue. Tous les passagers sont eux aussi soûls et sous l'emprise de stupéfiants, donc en partie responsables. Y compris plus tard devant la justice. Premier bilan: plus de permis, la voiture immobilisée et un retour à la maison en transports publics – pas vraiment ce que l'on pourrait appeler une soirée réussie.

AVIS DE LECTEUR

«Plus jeunes, nous aussi avons fait des bêtises, mais...»

Un père de trois adolescents nous écrit par e-mail:

Votre article «Privés de sortie» met le doigt sur ce que pensent de nombreux parents: «Les jeunes sont irresponsables!» Si nous repensons à notre jeunesse, nous aussi avons fait des bêtises. Nous avons exagéré, agi sans réfléchir. Avec le recul, je suis content qu'il ne nous soit rien arrivé. Une seule fois, un de mes copains a payé une «mauvaise blague» – si l'on peut dire – par un grave accident de la route. Aujourd'hui encore, les jeunes prennent des risques. Beaucoup trop, à mon avis. Il leur faudrait un peu plus de jugeote!»

Des règles vitales

En travaillant, on fait des erreurs. Un constat tout ce qu'il y a de plus banal.

Mais il y a de petites et de grosses erreurs. Sur les chantiers, dans les entreprises, sur les postes de travail en plein air, il se produit non seulement des erreurs, mais aussi des accidents. Certains sont bénins,



comme un éclat dans le doigt. Mais il y a aussi des accidents qui peuvent avoir des conséquences graves, voire entraîner la mort dans le pire des cas.

C'est pourquoi il est si important de connaître les «règles vitales». Les apprentis en dé-

but de formation, notamment, ne connaissent pas les risques de leur métier. Il faut donc leur expliquer systématiquement et de manière progressive l'importance des règles vitales, afin qu'ils soient capables d'identifier une situation dangereuse et de dire «STOP». Seule une personne connaissant parfaitement les règles vitales est capable de

dire «STOP» en cas de danger et d'éliminer le risque avant de reprendre le travail.

Chaque métier a ses propres risques. Informez-vous dès maintenant! Il existe des règles vitales spécifiques pour chaque groupe de métiers, n'attendez plus pour les apprendre. Retrouvez toutes les informations utiles sur > www.suva.ch/regles

Ensemble ou les uns contre les autres?

Les charpentiers le savent par expérience: il faut travailler ensemble pour obtenir un bon résultat.

Dans de nombreux métiers, une étroite collaboration est indispensable. Il y a en revanche des métiers où l'on peut travailler seul avec la plus grande réussite. Il n'y a rien à redire à cela. Mais qu'en est-il lorsque quelqu'un cherche à tirer la couverture à lui? À se mettre en avant, à se poser en héros du travail? Une ambition modérée est positive. Il est

tout à fait normal de s'investir de manière exceptionnelle pour obtenir une reconnaissance particulière. Mais il ne faut jamais oublier qu'il vaut mieux travailler ensemble que les uns contre les autres. En fait, tout travail est un travail d'équipe. Cela n'exclut pas que tel collègue en récolte un jour les lauriers, et telle collègue un autre jour. L'équipe s'en félicite et témoigne de la reconnaissance. En sachant que chacun a contribué à ce succès.



Travailler ensemble: tout le monde y gagne. PHOTO D'AGENCE

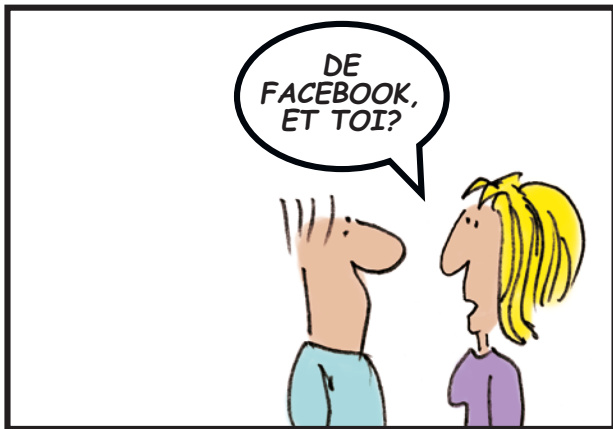
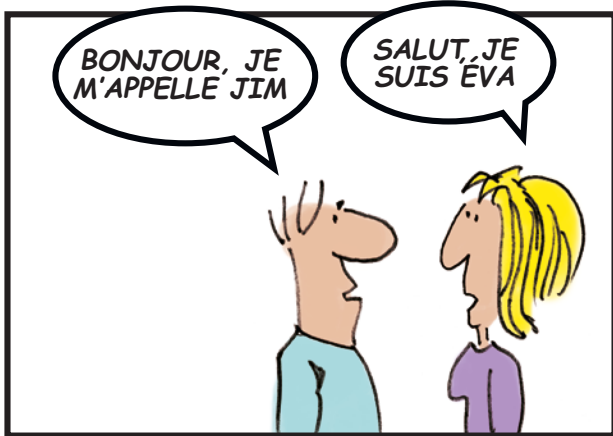
Un vélo électrique rapide peut laisser des traces.



bfu
bpa
upi



BD «Réseaux sociaux»



Entraîne la diminution du risque Très net	Accueillent les chevaux Unis outre-Atlantique	Avant oméga Simple aperçu	Problème juvénile	Musique dansante Mot de liaison	On le dit en cas de danger
		8	Entouré de près Protégé par la police		
Professionnels en devenir Grippe-sou			Réfléchi pour lui Sont salées en hiver	Direction marine Pâte imitation	Donner vie à l'émission
Canaux de marais salants Poignée				2 Couleur nuancée	Assureur accidents premier en Suisse
	7	Anisette grecque Mélange gazeux		Sujet pour lui Accapara	
Type de fermeture	Fumé Frais récurrents d'assuré		Profond sommeil Vitesse du son		1
	Question de test Prêtre celtique		Démonstratif Sur nos plaques		
Suite logique Former un bloc		5	Bien plus important		
	Dans tous ses états		Tombé de haut De nature à choquer		Marche derrière
Appuyas sur la pédale centrale	Peau neuve À éviter au travail		Surprise ! Assurance des personnes	Protège des blessures Propos hésitant	3
		6	Source de vie Salute ou prosit		Fragiliser la poterie
Rameaux flexibles	Sans rien dessus			Arbre à tailler Marie à l'église	
			Fréquent accident de travail Saison		
S'oppose à l'objectivité	Sifflé à la paille Première personne		Simple appel Disque optique	Sans doublage	Règle à dessin
	4				
Bien attrapée		Constituer le signe			9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Impressum

Éditeur
Suva Division offres de prévention

Illustrations
Getty Images
Suva

Projet et marketing
Reto Kellerhals, responsable de la campagne «Apprentissage en toute sécurité»

Tirage et contacts
3^e édition: septembre 2020
(105 000 exemplaires)

Jasmin Bucheli,
communication et marketing

Apprentissage en toute sécurité
Rösslimattstrasse 39
6002 Lucerne

Concept et réalisation
Mathias Zimmermann, texte
Kim Küng, mise en page

www.suva.ch/apprentis
Tél. 0848 800 540

Rolf Bachmann et Peter Wyss,
Centre de formation professionnelle
construction et industrie de Lucerne

Référence
88314.f

BD



9	3	6			4	5
	7	1				
5			8			
8				4	1	
5		4	7	8	9	
7	4				3	
			3			2
				1	8	
4	2			6	1	3

«Puis il a percuté mon pare-brise»

Peter F. roulait en voiture dans une rue de quartier. Le trafic était fluide, la météo au beau fixe, il était détendu. Il a attrapé son mobile pour appeler un collègue.

L'écran tactile n'a pas réagi correctement, ce qui l'a contrarié. Peter a réessayé sans remarquer qu'il avait fait un écart et se trouvait maintenant sur la voie opposée. C'est là que l'accident s'est produit: collision avec un motard qui arrivait en face. «J'ai eu la peur de ma vie. Tout à coup, un motard est venu percuter mon pare-brise puis a été projeté sur la chaussée. J'ai freiné de toutes mes forces, la voiture s'est immobilisée, mais je n'arrivais pas à en sortir.

Mes jambes tremblaient, je n'avais plus de force. Le choc total. J'ai fini par arriver jusqu'au blessé qui était au sol et gémissait de douleur. J'ai tout de suite appelé le 144. L'ambulance est arrivée peu après, tout comme la police. J'étais responsable, le seul responsable. J'ai commis une petite erreur qui a eu d'énormes conséquences sur ma vie. Le motard est resté quatre mois à l'hôpital.

Il était passionné de handball, et son équipe se battait pour accéder à la division supérieure. Elle n'y est pas parvenue, mais personne ne lui en a voulu. Et à moi? Que peuvent ressentir des parents dont le fils unique est entre la vie et la mort? Son entreprise a elle aussi dû compo-



La responsabilité est une chose. Vivre avec en est une autre.

ser sans un polymécanicien qualifié. Tout ça à cause de moi. Aujourd'hui, deux ans plus tard, je m'en suis remis. Mais je n'oublierai jamais le

bruit de l'impact, la respiration difficile de cet homme presque sans vie grièvement blessé par ma faute. J'en rêve encore parfois la nuit.»

Commentaires en ligne

Mario D.: Je n'ai aucune compassion pour l'automobiliste. S'il avait fait attention, cela ne serait pas arrivé. Il doit vivre avec sa mauvaise conscience, tant pis pour lui!

Anna B.: Je suis désolée pour le motard. Bien sûr, l'automobiliste est en tort, mais je suis désolée pour lui aussi. Personne ne fonce intentionnellement sur quelqu'un d'autre. L'expérience doit être horrible.

Heidi L.: C'est tragique. Tous deux sont des victimes, mais il y a un seul responsable. Je suis contente que ça ne me soit pas arrivé.

Harcèlement virtuel: la face cachée d'Internet

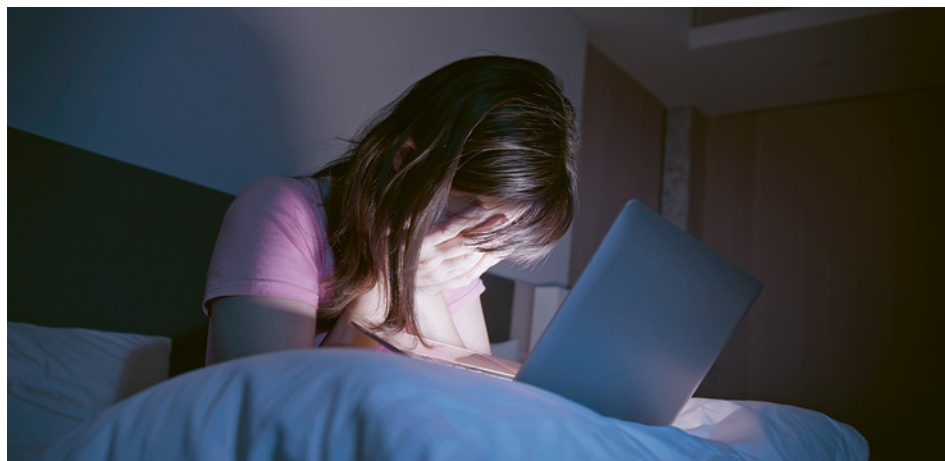
Quand la discussion en ligne vire au cauchemar

K., 16 ans, discute souvent sur Internet avec J., une fille de son âge. Tous deux s'entendent bien. Pour rigoler, J. envoie à K. des photos de sa poitrine dénudée. Mais lorsqu'ils finissent par se disputer, K. la menace de

publier ces clichés sur la toile si elle ne lui envoie pas d'autres photos intimes. J. hésite, puis finit par céder à sa demande. Ce n'est que lorsqu'il exige d'autres photos que J. décide de déposer plainte contre lui. K. a avoué les faits, il doit s'attendre à une condamnation pénale.

Le site Internet suivant vous aidera à prévenir une telle situation ou à trouver les réponses à vos questions.

> www.feel-ok.ch/cybermobbing



Le casque de cycliste: précieux en cas d'accident.



suva



CELA VOUS REND NERVEUX?