

benefit

Le crâne

Première coque
solide autour
du cerveau

Stress au travail

«Power time»:
gestion du
stress profes-
sionnel



Fair-play exemplaire

Jouer pour le plaisir sans se blesser

Sur le terrain

La chute. Et la confirmation d'un choix.

2 novembre 2017, Laufon, travaux de toiture

«J'exerce depuis 45 ans et j'ai travaillé sur des centaines de toits. Je ne sais pas comment j'ai pu glisser, par cette belle journée d'automne ensoleillée, et passer la tête la première à travers un revêtement de toiture. Sans filet de sécurité, j'aurais fait une chute de 12 m et je ne serais plus de ce monde. A la tête de Roth Holzbau AG, voici longtemps que j'exige le respect des prescriptions de sécurité. Nos offres incluent les frais de protection contre les chutes qui peuvent représenter jusqu'à 10 % du montant total. Je n'hésite pas à faire une offre plus élevée que mes concurrents si cela permet d'éviter des accidents. Ma chute le prouve: ce n'est pas pour la Suva que nous respectons les prescriptions de sécurité, mais pour nous-mêmes!»

Andre Roth, Roth Holzbau AG



Andre Roth (g.) et Peter Meier

Point de vue

«Roth Holzbau AG est exemplaire. Sur un toit, une chute de plus de 3 m de hauteur est vite arrivée. Les mesures de protection doivent être incluses dans l'offre, coordonnées et mises en œuvre.»

Peter Meier, expert en sécurité, Suva

Les règles vitales sauvent des vies: grâce à elles, 70 % des accidents professionnels mortels peuvent être évités. Vérifiez s'il existe des règles vitales pour votre branche.

→ [suva.ch/regles](https://www.suva.ch/regles)



*«Sans filet de sécurité,
j'aurais fait une chute
de 12 m et je ne serais
plus de ce monde.»*





Regula Müller, la rédactrice en chef, a rendu visite au FC Schindler

Une équipe exemplaire

Je participe une fois par an à un tournoi à six. Bien évidemment, je prends soin de rappeler à mes coéquipiers les divers conseils de prévention à respecter et je veille à ce que chacun d'entre eux porte l'équipement adapté. Je suis parfois horrifiée de voir à quel point d'autres équipes négligent les règles de sécurité: certains portent leurs chaussures de sport habituelles, font l'impasse sur les protège-tibias et boivent même une bière juste avant le début du match. Ils se tirent ainsi une balle dans le pied.

En revanche, l'entraînement du FC Schindler a été une belle surprise. Après un échauffement professionnel, les footballeurs ont réalisé des exercices de renforcement et d'étirement. Tous portaient des chaussures adaptées ainsi que des protège-tibias, et ont attendu d'être sortis de la douche pour partager des bières et des hamburgers.

Il ne s'agissait pas d'une mise en scène: mes échanges avec l'entraîneur et certains joueurs m'ont prouvé qu'ils étaient convaincus de l'importance de la prévention.

Regula Müller, rédactrice en chef

Table des matières

04 Flash infos

06 Toujours sur le terrain, jamais dans les gradins

Comme le prouvent les joueurs du FC Schindler, il est possible de pratiquer le football amateur sans se blesser.



11 Les cliniques de réadaptation de Sion et de Bellikon

12 Un organe fragile mais bien protégé

Une seconde d'inattention, et vous recevez un coup en pleine tête. Heureusement, le crâne humain protège le cerveau des blessures. Découvrez comment!



15 L'objet: casque avec protège-nuque et visière

16 «Ne pas recevoir d'e-mails est très appréciable»

Primé, le projet «Powertime» de Mathias Fröhlich, gérant de Fröhlich Architektur AG, à Pfäffikon (SZ), vise à réduire le stress dans l'entreprise.



18 A votre service

19 Concours

20 Campagne

Impressum

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

Rédactrice en chef: Regula Müller

Conception et mise en page: tnt-graphics AG,
RedAct Kommunikation AG

Rédaction: Nadia Gendre, Alois Felber, Luk von Bergen
Traductions: team gestion des langues de la Suva

Photographie: Thomas Egli, Raphael Zubler,
Cécile Hertling

Illustration: tnt-graphics AG

Commandes et changements d'adresse:

Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne
041 419 58 51, service.clientele@suva.ch

Magazine imprimé en Suisse avec bilan neutre en CO₂:
myclimate.org



Droits et obligations

Qui paie les équipements de protection individuelle?

Nombre d'apprentis pensent qu'ils doivent payer eux-mêmes leurs équipements de protection individuelle (EPI). Or, la loi impose à l'employeur de mettre les EPI à la disposition de ses collaborateurs et d'en assumer les frais. Cette question étant délicate à aborder avec son supérieur (notamment pour les apprentis), il est possible de renvoyer celui-ci vers le site de la Suva.

Plus d'informations sur les bases légales: suva.ch/news



25 000

apprentis se blessent chaque année en Suisse. Les supérieurs hiérarchiques et les apprentis devraient dire «STOP!» plus souvent lorsque des situations délicates se présentent. Le carnet de travail «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité» expose les règles à respecter pour prévenir les accidents.

Pour commander le carnet de travail:
www.suva.ch/apprentis



Travail en plein air

Que faire en cas de canicule?

Le soleil peut représenter un véritable danger pour la santé. Les vêtements et couvre-chefs avec protège-nuque constituent le meilleur moyen de se prémunir contre les rayons UV. Il est également important de porter des lunettes de soleil et d'appliquer régulièrement de la crème solaire. Au travail et durant les loisirs!

Pour plus d'informations: suva.ch/soleil et page 15 du magazine

Réinsertion

Comment va Matthias Glarner?

Il y a un an, Matthias Glarner, roi de la lutte 2016, a chuté de douze mètres depuis une télécabine. Malgré de graves blessures, il travaille aujourd'hui au même taux d'occupation qu'avant son accident et s'entraîne 18 heures par semaine à la pratique de la lutte. «Je veux reconquérir le sommet», déclare le jeune homme. Son retour au travail s'est très bien déroulé. «Mon chef m'a pleinement soutenu et laissé de la marge pour consacrer du temps à ma santé». Matthias Glarner a recommencé par des tâches plus simples tout en poursuivant sa physiothérapie.

Soutenir des collaborateurs victimes d'un accident: suva.ch/reinsertion

Une gestion professionnelle des absences permet de réduire la fréquence de celles-ci: suva.ch/gestion

Course à pied

Comment se mettre durablement à la course à pied?

Le secret réside dans le dosage de l'effort. Les débutants doivent prévoir le temps nécessaire pour que leur corps puisse s'habituer à ce sport (c.-à-d. au moins dix semaines d'entraînement pour une course de 3 à 5 km). Le principe de base est donc le suivant: augmenter progressivement la fréquence (c.-à-d. le nombre de séances), puis la durée et enfin l'intensité de l'entraînement.

Plus de conseils: suva.ch/mouvement



Fréquence

1.



Durée

2.



Intensité

3.

BONNE QUESTION

Comment anticiper les dangers à vélo?



«Avoir des mollets en béton ne suffit pas pour prendre du plaisir à vélo. Il est aussi essentiel d'anticiper les dangers», explique Corinne Decurtins, cheffe de campagne à la Suva. Dans le cadre des journées sans voitures (slowUp), la Suva propose aux participants de visionner des vidéos de réalité virtuelle à 360° qui montrent les réflexes à adopter. «Réalisées par le service en charge des transports de la ville de Zurich, celles-ci expliquent comment élargir son champ de vision à vélo et fournissent des informations utiles au quotidien», précise Corinne Decurtins. Le prochain slowUp aura lieu le 24 juin dans le canton du Jura.

Pour visionner les vidéos de réalité virtuelle à 360°: suva.ch/velo-360

Pour savoir comment anticiper les dangers à vélo: suva.ch/velo



Vélo et réalité virtuelle

Victoire du fair-play

L'équipe amateur du FC Schindler se compose de collaborateurs âgés de 28 à 60 ans. Leur devise: s'amuser sans se blesser. Le test de football de la Suva a suscité un vif intérêt au sein de l'équipe.

Texte: Regula Müller; photos: Thomas Egli



Si la Coupe du monde de football s'accompagne d'enjeux financiers colossaux, au FC Schindler, les joueurs pensent avant tout à s'amuser. L'équipe amateur du fabricant d'ascenseurs se retrouve une fois par semaine, soit pour s'entraîner, soit pour disputer un match contre une autre formation.

Le football est le sport préféré des Suisses. Malheureusement, c'est aussi celui qui génère le plus de blessures: les assureurs-accidents enregistrent

45 000 accidents par an, soit un toutes les onze minutes. Marco Bühler, 35 ans, est l'entraîneur du FC Schindler. Voici comment il décrit la philosophie de l'équipe: «Bien sûr, nous donnons tout sur le terrain. Mais, pour nous, le plaisir du jeu est plus important que la victoire et nous faisons tout pour éviter les blessures.» Jusqu'à présent, le FC Schindler a été plutôt préservé: aucun accident grave n'est survenu depuis que Marco Bühler a commencé à coacher les joueurs il y a huit ans. «Un claquage ou une cheville >



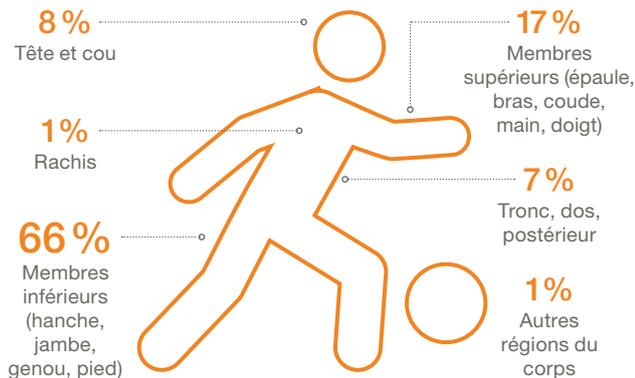
*«Je préfère perdre un match
plutôt que de quitter le
terrain sur une civière.»*

Mike Schmidt, membre du FC Schindler

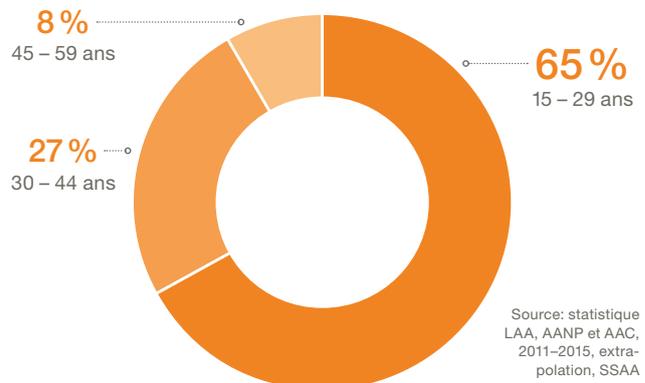
Les joueurs du
FC Schindler par-
tagent les mêmes
valeurs: fair-play et
plaisir du jeu.

Football: régions du corps blessées

Diagnostic principal



Age des victimes d'accident



foulée de temps en temps, rien de plus.» Une simple question de chance? Certainement pas: l'équipe respecte à la lettre les principales règles importantes pour éviter de se blesser sur le terrain.

Tous les joueurs portent des protège-tibias, pendant les matchs comme à l'entraînement. «De plus, nous nous échauffons toujours avant de commencer, et nous débutons chaque entraînement par des exercices de musculation et des étirements.» Les moments partagés hors du terrain font également partie intégrante de la vie de l'équipe. «Nous aimons passer du temps ensemble. Comme nous travaillons tous dans des services différents, cela nous permet d'entretenir des contacts, parfois même autour d'une bière.»

«Rien ne sert de pointer du doigt»

En ce qui concerne le nombre d'accidents de football, cette entreprise qui compte quelque 2500 collaborateurs se situe légèrement en deçà de la moyenne de la branche. Sur l'ensemble des accidents de sport enregistrés chez Schindler, le ballon rond représente 11,5 %, contre 12,8 % à l'échelle de la branche.

En matière de prévention, Ute Bauckhorn, responsable de la sécurité et de la santé chez Schindler Suisse, investit en priorité dans la sécurité au travail. «Si nous parvenons à faire évoluer les comportements dans le cadre professionnel, je suis sûre que cela aura également un impact sur les loisirs», estime-t-elle. Pour Schindler, il est essentiel que les collaborateurs comprennent que les mesures préconisées sont avant tout dans leur propre intérêt. «Rien ne sert de pointer du doigt. Nous devons convaincre nos effectifs du bien-fondé de la prévention pour qu'ils y adhèrent.» Début 2017, Schindler Suisse a lancé le programme «It's my life», qui vise à garantir que tous les collaborateurs quittent le travail en bonne santé et prennent aussi soin d'eux pendant leur temps libre, notamment lorsqu'ils jouent au football.

Améliorer son jeu et sa condition physique

Les joueurs du FC Schindler ont découvert il y a peu le test de football de la Suva. Disponible en ligne, il permet à chacun d'évaluer son risque de blessure et ses potentiels d'amélioration. Trois membres de >

A vos pronostics!

La Suisse gagnera-t-elle contre le Brésil? Et qui sera champion du monde 2018? Participez au jeu-concours de la Suva et apprenez à éviter les accidents de football.

Suivez le guide!

Inscrivez-vous sur suva.ch/pari-mondial et pronostiquez le résultat de chaque match. Outre le classement général, vous avez également la possibilité de parier en groupe. Chaque pronostiqueur recevra également des conseils pour éviter les accidents de foot.

Super cadeaux pour super pronostics

Super cadeaux pour super pronostics

- 1^{er} prix:** week-end à Londres pour deux personnes, vol et nuitée, valeur 2000 CHF
- 2^e prix:** un bon d'achat pour l'App Store, valeur 400 CHF
- 3^e prix:** un maillot signé du vainqueur de la Coupe de Suisse 2018
- 4^e au 20^e prix:** deux bons de cinéma





25%

des accidents de sport
concernent le football



* Cas avec année d'enregistrement 2007–2011 et état +4 ans

- 1 Echauffement du FC Schindler avant l'entraînement
- 2 Etirements sous l'œil attentif du duo d'entraîneurs
- 3 Le fair-play est la priorité de l'équipe.





Le test de football en ligne de la Suva aide à éviter des blessures.



l'équipe ont effectué le test et discuté des résultats avec la Suva. L'un d'eux, Rico Rinderknecht, est contrôleur. Le football lui permet de décompresser après une journée de bureau. D'après le test, ce trentenaire présente un risque d'accident légèrement accru, notamment parce que son niveau de jeu est parfait. L'intéressé le confirme: «Je ne suis pas un excellent joueur. Mais je suis très motivé.» Mike Schmidt et José Blanco sont eux aussi d'accord avec les résultats. «C'est vrai, ma forme n'est pas exceptionnelle, admet le premier, qui travaille pour Schindler en qualité d'ingénieur. Elle s'améliore toutefois de semaine en semaine.» Pour Rico, chacun peut retirer quelque chose de ce test, car il n'est jamais inutile de remettre son comportement en question.

Le fair-play avant tout

Une chose saute aux yeux: les trois hommes obtiennent une très bonne note dans la catégorie fair-play. «Lorsque certains ont un comportement brutal pendant les matchs, je le leur fais tout de suite remarquer, explique José, âgé de 52 ans. Je ne prends jamais le risque de ne pas pouvoir travailler le lendemain à cause d'un accident.» Et comme le précise Rico, chacun s'assure, au sein de l'équipe, que personne ne prend le jeu trop au sérieux. Mike Schmidt fait lui aussi particulièrement attention à ne pas se faire mal et à ne pas blesser les autres. «Je préfère perdre un match plutôt que de quitter le terrain sur une civière.» ●



Faites le test de football de la Suva:
suva.ch/test-de-football

«Petkovic respecte nos décisions»

Que faites-vous pour que l'équipe nationale reste en forme durant la Coupe du monde?

Le staff compte un médecin physiologiste, un entraîneur de condition physique, des physiothérapeutes et un nutritionniste. Ces spécialistes suivent les performances des joueurs, établissent des plans d'entraînement et de nutrition individualisés et veillent à une bonne récupération. Le Dr Cuno Wetzel et moi-même collaborons étroitement avec eux et intervenons lorsqu'un joueur est blessé ou malade.

Un joueur légèrement blessé peut-il contribuer au succès d'une équipe?

Un joueur-clé qui n'est pas au top de sa forme peut diminuer

le rendement de l'équipe. Chacun doit être à 100% dans son corps et sa tête pour jouer. Si ce n'est pas le cas, il peut être remplacé, mais conserver un rôle important dans le vestiaire.

Comment prenez-vous vos décisions pour laisser jouer ou non un joueur blessé?

Mon rôle est de protéger le joueur même s'il s'agit d'une pièce maîtresse de l'équipe. Mes décisions doivent être prises de façon neutre afin de le protéger. Dans l'équipe nationale, ceci est respecté et facilité par l'attitude de l'entraîneur Vladimir Petkovic.

Quels conseils donneriez-vous aux footballeurs «amateurs» afin de prévenir les blessures?



Pierre-Etienne Fournier, chef du service de médecine du sport à la CRR à Sion, médecin de la Nati au Mondial de foot 2018.

Les recommandations sont simples: un entraînement régulier, des exercices de prévention comme du gainage et des étirements, une alimentation équilibrée, une bonne récupération: sommeil, nutrition, réhydratation.

Quels sont vos pronostics pour la Nati?

Avec le Brésil, la Serbie et le Costa Rica dans le groupe, nous aurons en face de très belles équipes. Soyons donc confiants et laissons-nous surprendre.

Les cliniques de réadaptation

L'une des priorités de la Suva est de garantir aux personnes accidentées une réinsertion optimale. A cette fin, elle exploite deux cliniques de réadaptation, situées à Sion (VS) et à Bellikon (AG). suva.ch/cliniques

Inauguration 16 juin 2018



OPEN

Journée portes ouvertes: après cinq années de travaux, la Rehaklinik Bellikon ouvre ses portes au public le **16 juin 2018**.



Lits

La capacité maximale des cliniques est de **367 lits** (145 à Sion et **222** à Bellikon).



Couverture

Les cliniques de Bellikon et de Sion couvrent environ **la moitié** du marché de la réadaptation LAA en Suisse.

Traitement

En 2017, **2847 patients** ont suivi un traitement stationnaire au sein d'une des deux cliniques.



Blessure grave

4200



La Suva enregistre quelque **460 000 accidents** par an. Parmi ceux-ci, **4200 personnes** sont si grièvement blessées que leur réinsertion est particulièrement difficile.

Réinsertion

3700



Grâce à la réadaptation précoce et au Case Management, en moyenne **3700 des 4200** personnes grièvement accidentées réintègrent chaque année le monde du travail.

Diminution

Après **six mois** d'incapacité de travail, les chances de réinsertion diminuent de **50 %** au moins. Il est donc capital de mettre en œuvre le plus rapidement possible des mesures de réadaptation ciblées.



Amortissement

Chaque franc investi dans la réadaptation est rentable.

Un organe fragile, mais bien protégé

Bosses, éraflures, commotions cérébrales... Chacun de nous subit l'une ou l'autre blessure à la tête tout au long de sa vie. Notre crâne fait alors office de casque de protection naturel, dont la mission est de préserver l'organe vital qu'est le cerveau.

Texte: Luk von Bergen; infographie: tnt-graphics

On recense chaque année plus de 90 000 blessures à la tête en Suisse. Si la plupart des accidentés s'en tirent avec quelques bosses et une bonne frayeur, c'est grâce à des mesures de prévention telles que le port d'un casque adéquat – et à la structure de notre crâne. Comme l'explique Holger Schmidt, chef du groupe spécialisé neurologie de la Suva: «Non seulement le cerveau est protégé par le liquide céphalo-rachidien, qui amortit les vibrations, mais l'épaisse ossature du crâne offre elle aussi une protection au quotidien, par exemple lors de chutes». La capacité de résistance du crâne varie toutefois selon les cas: «La gravité de la blessure dépend entre autres de l'impulsion, de la durée du choc et de l'angle d'impact.» En outre, tous les éléments de notre



Holger Schmidt, chef du groupe spécialisé neurologie

crâne ne présentent pas la même stabilité. L'os le plus fragile est l'os temporal, tandis que le plus robuste est l'os frontal. Au sens propre, «avoir la tête dure» peut donc nous sauver la vie.

Préserver l'essentiel

Le cerveau étant protégé par les os et le liquide céphalo-rachidien, d'éventuelles

bosses, contusions ou autres blessures du périoste sont certes douloureuses, mais guérissent relativement vite et ne laissent dans le pire des cas qu'une cicatrice. En revanche, tout se complique si le cerveau est touché. Comme le souligne Holger Schmidt, les traumatismes cranio-cérébraux mineurs, désignation scientifique des commotions cérébrales, doivent être pris au sérieux. «Il s'agit d'un dysfonctionnement temporaire des cellules nerveuses du cerveau qui nécessite au moins dix jours de repos, voire plus selon la blessure.»

Les lésions cérébrales traumatiques, de gravité moyenne, s'accompagnent d'hémorragies cérébrales. «En fonction de l'emplacement et de l'importance du saignement, on fait preuve de précaution en observant l'évolution de celui-ci ou on >

Attention à la tête!

Plus d'une blessure à la tête sur trois (34 000 cas environ) est due à un choc avec un objet, un tiers ou un animal.

Valeurs moyennes pour le collectif LAA (Suva y compris) sur la période 2006–2015

Dans **1600 cas**, un outil ou un équipement auxiliaire est impliqué.

12000
accidents professionnels
par an

Dans **4500 cas**, la blessure fait suite à un choc avec un objet isolé, une pièce, une charge ou un élément de mobilier.



2400 cas impliquent un tiers ou un animal.



90 000

blessures à la tête sont enregistrées chaque année au sein du collectif LAA (Suva y compris). *

Fractures de l'os nasal

3600



14 %

Commotions cérébrales

12000



19 %



3

Fractures de la base du crâne

700



28 %



22

Fractures de dents

17000



24 %

Fractures de la mandibule

500



11 %



17

Plaies ouvertes à la tête

28000



35 %



Pourcentage d'accidents professionnels



Jours indemnisés (médiane)**

1 Os frontal

Cet os reliant la boîte crânienne au massif facial forme la partie supérieure des orbites et protège le cerveau de chocs frontaux.

2 Suture coronale

Il s'agit d'un ensemble résistant et peu mobile de tissus provenant de différentes couches de la peau. Son épaisseur est de 4 à 5 mm chez les adultes.

3 Os pariétal

Cet os formant le dessus et les côtés du crâne protège le cerveau.

4 Os nasal

Situé au-dessus des fosses nasales, cet os particulièrement sensible constitue le squelette du nez.

5 Os sphénoïde

Cet os situé au milieu du crâne forme l'arrière des orbites et une partie de la base du crâne.

6 Os temporal

Cet os, l'un des plus complexes du corps humain, forme la cavité de l'articulation temporo-mandibulaire.

7 Os occipital

Situé à proximité de la nuque, il relie le crâne à la première vertèbre cervicale.

8 Os malaire

Avec l'arcade zygomatique, cet os reliant le massif facial aux côtés du crâne donne au visage sa forme.

9 Maxillaire

Cet ensemble de deux os constitue la base de la partie supérieure du visage.

10 Mandibule

Seul os mobile du crâne, il est le plus gros et le plus robuste des os de la face.

* Valeurs moyennes sur la période 2009-2012

** Le droit à l'indemnité journalière naît le troisième jour qui suit celui de l'accident.

Source: statistique de l'assurance-accidents LAA, statistique médicale, www.unfallstatistik.ch

procède à une intervention neurochirurgicale.» Les lésions cérébrales traumatiques sévères, avec compression cérébrale, par exemple, sont quant à elles relativement rares mais lourdes de conséquences: les patients perdent alors durablement connaissance et souffrent d'hémorragies au sein de la boîte crânienne, d'hypertension intra-crânienne et souvent de dommages irréversibles, lorsqu'ils parviennent à survivre.

Faire marcher son cerveau afin de le protéger

Lorsqu'il s'agit de la protection de la tête, tout instant d'égarement peut se payer très cher. C'est pourquoi la Suva mène depuis de nombreuses années des campagnes de prévention afin d'attirer l'attention des travailleurs sur l'importance de porter un casque ou de bien sécuriser les charges. Et pourtant, dans le cadre de l'assurance contre les accidents professionnels (AAP), on enregistre chaque année 12 000 blessures à la tête consécutives à un choc, et quasiment deux fois plus dans l'assurance contre les accidents non professionnels (AANP). Dans plus d'un cas sur trois, le choc est occasionné par un objet isolé, une pièce, une charge ou un élément de mobilier, tandis que dans 2400 cas, il est dû à un animal ou à un tiers, souvent dans le cadre d'activités sportives, mais aussi à des bagarres ou des disputes. Dans les autres cas, ces accidents surviennent avec des outils, des équipements auxiliaires ou des machines. Même s'il est impossible de prévenir 100% des accidents, ces chiffres ont de quoi surprendre quand on sait que la majorité des blessures consécutives à un choc avec un tiers ou un objet peuvent être évitées au moyen d'un comportement approprié, dans le cadre professionnel comme sportif. ●



Infos complémentaires:
suva.ch/eipi

«Protection de la tête: ne pas rogner sur les prix»



Heinz Graf,
service spécialisé dans les équipements de protection individuelle

Un casque a pour principale fonction de protéger la tête.

A quelles autres exigences doit-il satisfaire?

Tout dépend du contexte dans lequel il est utilisé. Le casque d'un travailleur exposé régulièrement à la chaleur doit être équipé de fentes d'aération et d'un bandeau interchangeable, tandis que celui d'une personne réalisant des travaux sur cordes doit intégrer une jugulaire. L'essentiel est qu'il protège contre les dangers au poste de travail et soit pratique à utiliser.

Qu'en est-il du prix?

Il va de 7 francs environ pour un casque de protection industriel conforme à la norme EN 397 (le modèle le plus répandu) à 50 francs pour certains casques dotés de fonctions supplémentaires. Cependant, il est important de s'assurer que le casque satisfait aux normes, est certifié et offre la protection requise. La priorité doit être accordée non pas au prix, mais à la fonctionnalité et à la simplicité d'utilisation.

A quoi voit-on qu'un casque de protection doit être remplacé?

Selon le modèle, la durée de vie du casque varie entre quatre et dix ans. Il est primordial de se conformer aux instructions du fabricant. Selon le type de travaux, la température et l'usure, les matériaux

«Pour être agréable à porter, un casque doit être parfaitement ergonomique.»

Heinz Graf

peuvent s'abîmer plus rapidement et perdre de leur capacité de protection. Certains casques disposent d'un indicateur UV qui change de couleur au fil du temps; on sait ainsi quand le casque doit être remplacé. Il est recommandé d'inscrire dans celui-ci la date de sa première utilisation et de s'assurer régulièrement qu'il est toujours en bon état.

Dans **3500 cas**, le choc est occasionné par un objet isolé, une pièce, une charge ou un élément de mobilier. La moitié de ces accidents surviennent dans la sphère domestique.



22000

accidents non professionnels par an



Dans **14000 cas**, une autre personne est impliquée. Le contexte peut être une dispute ou une action criminelle (un tiers des cas) ou la pratique d'un sport (un cas sur trois).



Textile anti-UV

La nuque et les oreilles sont très exposées au rayonnement solaire. Un facteur de protection UV > 50 garantit une protection optimale.

Vision dégagée

La visière frontale protège la peau du visage, très sensible, contre les rayons UV. Semi-transparente, elle ne restreint pas le champ de vision.

**Polyvalent et coloré**

Le protège-nuque (disponible en gris ou bleu) et la visière frontale se fixent à de nombreux modèles de casques.

Ça

Bientôt obligatoire

Chaque année, un millier de personnes développent un cancer de la peau dû au travail en plein air. A partir de 2019, les travailleurs exposés aux rayons UV devront porter un protège-nuque et une visière frontale pendant les mois de juin et de juillet. Il existe également des protège-nuque et des visières amovibles pour les casques de chantier.

→ Infos complémentaires: suva.ch/soleil

→ Equipements de protection anti-UV: sunity.ch ou uv-bau.ch

«Ne pas recevoir d'e-mails est très appréciable»

Mathias Fröhlich, gérant de la société Fröhlich Architektur AG à Pfäffikon (SZ), s'est vu décerner le Grand Prix suisse «Santé-Entreprise 2018» pour son initiative de réduction du stress dans son entreprise.

Interview: Regula Müller; photo: Thomas Egli

En quoi consiste le projet «Power-time» qui vous a valu ce prix?

Durant deux demi-journées par semaine, mes collaborateurs ne reçoivent ni e-mails, ni appels téléphoniques. Ils sont donc difficilement joignables. Ils peuvent toujours communiquer avec des personnes extérieures à l'entreprise, mais ne sont pas dérangés en permanence.

Comment cette idée vous est-elle venue?

Il m'est souvent arrivé de venir au bureau le samedi matin pour mener à bien des tâches dont je n'avais pas eu le temps de m'occuper pendant la semaine, et j'ai constaté que j'étais bien plus efficace car

je n'étais pas dérangé. Ce projet visait à permettre à mes collaborateurs de travailler eux aussi dans de telles conditions à certains moments de la semaine.

Avez-vous rencontré des réticences?

L'initiative a déplu à certains, qui se sont sentis restreints dans leur liberté et dans leur travail, car ils n'avaient plus connaissance d'e-mails ou d'appels importants. J'ai aussi dû expliquer ce choix à certains clients, qui n'étaient pas enthousiastes à l'idée de ne plus pouvoir nous joindre à toute heure.

Quelles ont été les répercussions de ce projet sur votre entreprise?

Deux ans après son lancement, nous ne nous imaginons pas revenir en arrière. Tous mes collaborateurs apprécient aujourd'hui de ne pas être dérangés pendant ces deux demi-journées. Ils ont ainsi l'occasion d'agir plutôt que de devoir réagir. Mais cela ne signifie pas que nous prenons du bon temps: nous devons travailler efficacement et générer des bénéfices.

Y a-t-il d'autres domaines dans lesquels des mesures de prévention sont nécessaires?

Mes favoris sur suva.ch

- Huit règles vitales pour la branche du bâtiment suva.ch/regles
- Brochure relative à l'ergonomie des postes de travail informatisés (à télécharger) suva.ch/44034.f
- Film «Napo dans: Stress au travail!» suva.ch/stress



Moins de stress, plus d'efficacité: tous les collaborateurs approuvent aujourd'hui l'initiative de Mathias Fröhlich.

Nous accordons une grande importance à la gestion du stress, mais aussi à l'ergonomie. Afin de nous assurer que nos postes de travail sont parfaitement aménagés, nous faisons régulièrement appel à un physiothérapeute externe. Etant donné que la plupart des accidents se produisent durant les loisirs, notre société ne prend jamais part à des tournois de football ou

«Nous n'en profitons pas pour prendre du bon temps. Etre en meilleure santé permet d'être plus efficace.»

Mathias Fröhlich



de hockey. Je dois penser à l'entreprise: en l'absence de plusieurs collaborateurs, nous risquons de rencontrer certaines difficultés.

Pourquoi avoir adhéré à la Charte de la sécurité de la Suva?

En tant que planificateurs, nous devons communiquer sur les risques liés au projet et prévoir les articles nécessaires à la sécurité, et ce, dès la préparation des soumissions. Pour chaque procédure d'autorisation de rénovations, par exemple, nous procédons à une analyse des risques de présence d'amiante, puis l'entrepreneur chargé de la démolition réalise un assainissement avant le début des travaux. Adhérer à la Charte de la sécurité était donc une évidence. Nous nous engageons depuis longtemps en faveur de la sécurité des personnes impliquées dans nos projets de construction. ●



étapes pour réduire le stress dans votre entreprise

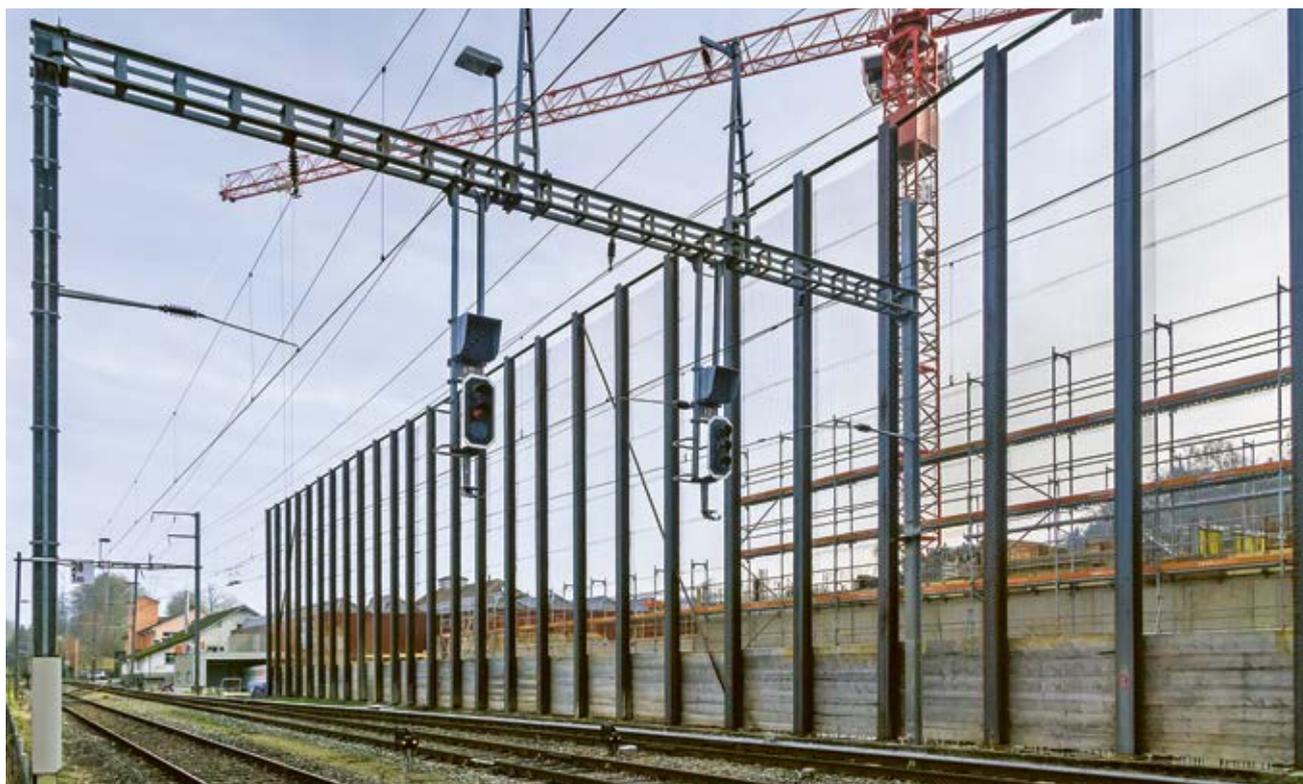
- 1 Organiser les tâches
- 2 Organiser le travail
- 3 Créer un climat de travail agréable
- 4 Optimiser la direction
- 5 Optimiser l'environnement de travail

Mise en œuvre des mesures sur:
stressnostress.ch

Lutter contre le stress en entreprise s'avère toujours payant. On estime que les coûts liés au stress au travail

peuvent atteindre 4,2 milliards de francs par an. Des collaborateurs stressés engendrent des pertes de productivité, un risque d'accident accru et une baisse du chiffre d'affaires en raison de clients insatisfaits. Mais le stress peut être géré systématiquement au même titre que d'autres facteurs de risque dans le domaine de la sécurité et de la protection de la santé.

Conseils et des modules de prévention de la Suva:
suva.ch/modulesdeprevention



Feuillelet d'information

Attention, danger électrique!

Les travaux à proximité de lignes aériennes électriques constituent un danger mortel potentiel. Par conséquent, l'employeur qui prévoit l'utilisation de grues, de pelles mécaniques, de plateformes élévatrices mobiles de personnel ou d'autres machines de chantier, doit déterminer s'il existe de telles lignes à proximité du chantier. Si tel est le cas, il doit déterminer le type de mesures de protection à prendre avec les exploitants des lignes afin d'éviter les risques de décharge électrique, de défaut

à la terre et d'arc électrique. Le nouveau feuillet d'information remplace l'ancienne directives Suva consacrée à ce thème (réf.1863.f). Il s'adresse en priorité aux planificateurs et aux entreprises de construction et décrit toutes les mesures de protection ainsi que la planification des situation d'urgence.

Attention, danger électrique! Travaux à proximité de lignes aériennes • 20 pages A4 • suva.ch/66138.f

Brochure

Gestion des cas et réadaptation: le chiffre

Plus de 80 % des victimes d'accidents graves ont été réinsérés en 2017. Vous trouverez des chiffres et des faits supplémentaires sur les deux dernières années dans la nouvelle brochure relative à la réinsertion et aux rentes d'invalidité, ainsi que les mesures visant à contrer l'augmentation des frais de traitement et la fraude à l'assurance. Au final, ce sont tous les assurés de la Suva qui bénéficient des économies ainsi réalisées.

Gestion moderne des cas et réadaptation • 12 page A4 • suva.ch/2934.f

Offre

Assurance des chefs d'entreprise

Quiconque gère son entreprise en tant qu'indépendant n'est pas obligatoirement assuré contre les accidents et les maladies professionnelles. L'assurance des chefs d'entreprise de la Suva permet de combler cette lacune. Si votre entreprise est déjà assurée auprès de la Suva, veuillez nous recommander. Nous récompensons avec 250 francs chaque nouveau contrat AFC conclu avec votre aide.

Les clients recrutent des clients:

Informations complémentaires sur: www.suva.ch/afc et suva.ch/3858.f

Page web

Colle de carrelage: danger amiante!

Avant 1990, l'amiante était utilisé dans les colles de carrelage. Il faut redoubler de prudence lors du traitement et de l'enlèvement de carreaux de sols et de parois. Ouvrages bâtis avant 1990: contrôlez la présence d'amiante dans les colles de carrelage. Une page web explique les travaux que les artisans peuvent exécuter et ceux qu'ils doivent déléguer aux professionnels de l'amiante.

Colle de carrelage: danger amiante! • suva.ch/maintenant



En bref

Nouveau ou adapté sur suva.ch

Mieux prévenir les blessures: avec nos programmes de fitness • Affichette • suva.ch/55379.f

Chers automobilistes, gardez toujours un œil sur les vélos • Affichette • suva.ch/55378.f

Sept règles vitales pour les transports routiers • Support pédagogique et dépliant • suva.ch/88827.f et suva.ch/84056.f

Médecine du travail • Nouveau thème • suva.ch/medecine-du-travail

Travaux sur les toits • Nouveau thème • suva.ch/toit

Accessoires de levage • Liste de contrôle • 4 pages A4 • suva.ch/67198.f

Vous trouverez une liste de toutes les nouvelles publications et des publications adaptées sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles sur suva.ch/publications.

Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne:
→ suva.ch/carte-commande-benefit

Vous pouvez également commander en indiquant le numéro de référence dans le champ de recherche de la page web:
→ suva.ch

e-paper | Newsletter

Restez en permanence au fait de l'actualité grâce à notre Newsletter! Grâce aux possibilités offertes par notre nouveau site Internet, elle est désormais encore plus proche de l'actualité.
→ suva.ch/newsletter
→ suva.ch/benefit

Concours

Participez d'ici au 6 août 2018 et gagnez de fabuleux prix! suva.ch/concours

Ménage à risque ...

Plus d'un quart des accidents durant les loisirs se produisent chez soi, en faisant le ménage, du jardinage ou du bricolage. Ce risque est souvent sous-estimé. Le module «Gare aux accidents domestiques» vous permet de sensibiliser vos collaborateurs.

Commander le module de prévention:
suva.ch/modulesdeprevention

Question:

Que dois-je faire en premier avant de changer d'accessoire sur un mixeur plongeur?

Réponses:

- A** Débrancher la prise du mixeur
- B** Eliminer les restes d'aliments
- C** Mettre des gants de protection



1^{er} prix:
montre de sport
Garmin



2^e prix: sac de couchage SportXX



3^e prix:
cible et
fléchettes de
compétition



4^e au 10^e prix:
powerbank

Le travail manque à beaucoup d'accidentés.
Aidez vos collègues à revenir parmi vous.



Nombreux sont ceux qui ont hâte de retrouver une vie normale après un accident. Nous les conseillons et les accompagnons à travers des prestations médicales, d'assurance et de réadaptation. Vous aussi, vous pouvez contribuer au rétablissement des personnes accidentées en vous intéressant à elles et en les aidant. Pour en savoir plus: www.suva.ch/reinsertion

suva