

**suva**



## **Les chutes font plus de blessés que les accidents de la route**

**8 conseils pour éviter de tomber en hiver**



En automne et en hiver, les chutes sont fréquentes et peuvent occasionner de graves blessures.

Les principales causes d'accident sont les suivantes: marcher (trop) vite sur un sol mouillé ou verglacé, des chaussures inappropriées, un manque de prudence.

La plupart des chutes pourraient être facilement évitées.

Suivez les «8 conseils pour éviter de tomber en hiver» de la campagne de prévention «[trébucher.ch](http://trébucher.ch)».

# Piétons: attention!

## 8 conseils pour éviter de tomber en hiver

### 1. Semelles crantées

Portez des chaussures offrant un bon maintien et munies de semelles crantées. Vous aurez un meilleur équilibre et parviendrez à destination en toute sécurité. Une fois arrivé sur place, par exemple sur votre lieu de travail, déchaussez-vous et enfilez des chaussures plus confortables.

### 2. Crampons

S'il y a de la neige ou du verglas, il faut compléter l'équipement. Pour éviter de glisser, la meilleure solution consiste à marcher en appuyant plus fortement sur les talons. Lorsque vous achetez des crampons, choisissez un modèle muni de pointes à l'arrière. Une paire de crampons se transporte aisément dans n'importe quel sac (à main).

### 3. Attention: escaliers!

Les escaliers verglacés sont particulièrement dangereux. Tenez-vous à la main courante. En cas de glissade, cela vous permettra de prendre appui et d'éviter de faire une chute.

### 4. Prendre son temps

L'urgence et le stress réduisent les facultés de perception et de concentration. L'attention baisse, le risque de glisser augmente. En hiver, en particulier, prévoyez suffisamment de temps pour vous rendre au travail. Vous risquerez moins de tomber.

### 5. Trottoirs dégagés

Évitez les trottoirs et les passages enneigés ou verglacés. Pour votre propre sécurité.

### 6. Chaussures de ski

Qui n'a jamais traversé un parking verglacé, marché sur une route enneigée ou emprunté des escaliers glissants avec des chaussures de ski aux pieds? Soyez très prudent lorsque vous portez ce type de chaussures. Pour éviter que la journée ne se termine prématurément sur le parking.

### 7. Penser aux autres

Les sols humides et sales se transforment vite en «patinoires». Que ce soit à la maison ou sur votre lieu de travail, usez de votre influence pour que les sols glissants soient équipés d'un revêtement antidérapant. Par exemple un tapis essuie-pieds placé dans l'entrée.

### 8. Tout est dans le mouvement

La condition physique constitue un élément important pour réduire le risque de chute et de glissade. Bougez le plus possible pendant la journée.

**Vous trouverez d'autres infos sur notre campagne sur [www.trebucher.ch](http://www.trebucher.ch).**

## Le modèle Suva

### Les quatre piliers de la Suva



La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.



Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.



La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée du Conseil de la Suva, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.



La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.

#### Suva

Protection de la santé  
Case postale, 6002 Lucerne

#### Renseignements

Tél. 041 419 58 51  
service.clientele@suva.ch

#### Commandes

[www.suva.ch/88251.f](http://www.suva.ch/88251.f)

#### Titre

Les chutes font plus de blessés que les accidents de la route.  
8 conseils pour éviter de tomber en hiver.

Imprimé en Suisse  
Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.  
1<sup>re</sup> édition: octobre 2010  
Edition revue et corrigée: janvier 2019

#### Référence

88251.f