

# benefit

## Avalanches

Freeride  
en mode  
prévention

## Indicateurs

En ligne:  
un outil pour  
faire des  
économies



**Mesures Covid-19**

**Merci à la Suva!**

**«Mon vélo n'était même pas rayé, mais mon casque était en miettes.»**

Laurent Aeberli, 29 ans



Sur le terrain

## Persévérance et écoute de soi

Schlieren, le 17 août 2019

«J'étais à la fois coursier à vélo, conseiller en communication et musicien. Jusqu'à cet accident de vélo: une femme m'a retrouvé inconscient sur le pont Gasometerbrücke à Zurich. Mon casque était en miettes. Malgré une hémorragie cérébrale, les médecins ont considéré assez vite que j'étais à nouveau apte à travailler à 50 %. Étant donné que je souffrais de maux de tête et de sautes d'humeur atroces, je me suis adressé à un médecin du sport, qui m'a orienté vers le Concussion Center de Zurich. Huit mois après l'accident, j'entrais à la Rehaklinik Bellikon. Je pensais en avoir pour quelques semaines, mais cela m'a pris cinq mois. J'ai pu déconnecter complètement et, grâce aux thérapies, j'ai appris à être à l'écoute de mon corps. En parallèle, je faisais beaucoup de sport et mangeais sain. Résultat: 10 kg de moins. La réadaptation m'a aidé à trouver un bon équilibre. Aujourd'hui, pour savoir comment je vais vraiment, j'écoute mon corps et, si je sens que c'est nécessaire, je ralentis le rythme. Je me suis tout d'abord remis à la musique. Depuis la fin de ma réadaptation, je suis aussi conseiller en communication à temps partiel, et j'ai retrouvé récemment mon poste chez Veloblitz. Je n'ai jamais autant apprécié de faire du vélo.»

**Laurent Aeberli**

### Point de vue

Il peut arriver qu'un patient semble en bonne santé alors qu'il ne l'est pas. Ce cas montre que des lésions cérébrales, même minimes, peuvent causer des troubles importants. La réadaptation neurologique est donc cruciale en cas de lésion cérébrale.

**Dr Judith Sartorius, neurologue à la Rehaklinik Bellikon**



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

Après un accident, la Suva accompagne et soutient les personnes touchées lors de la réadaptation.

Laurent Aeberli a été victime d'un grave accident sur ce pont zurichois. Son vélo n'avait pas une rayure.



Regula Müller,  
rédactrice en chef



## Avalanches: attention, danger de mort!

Plus de 300 000 résidents suisses s'aventurent chaque hiver hors des pistes et itinéraires sécurisés en montagne. Certains sous-estiment le risque d'avalanche: les accidents d'avalanche tuent chaque année 22 personnes en moyenne et, dans 90 % des cas, sont provoqués par la victime elle-même. Un comportement adéquat permet de réduire le risque. Retrouvez nos conseils utiles en page 12.

Il y a un an, la première vague de coronavirus déferlait sur la Suisse. En plus d'obliger les employeurs à respecter les recommandations d'hygiène et de distanciation sociale de l'OFSP, le Conseil fédéral a chargé la Suva de s'assurer de l'exécution de ces mesures sur les chantiers et dans les entreprises de l'industrie et des arts et métiers. Kesmon Meccanica SA fait partie des entreprises tessinoises ayant été contrôlées. En page 6, son directeur, Kociss Piedigaci, et Giorgio Tolone, expert en sécurité à la Suva, font le bilan de cet examen. «La Suva nous a donné d'excellentes pistes pragmatiques pour mettre en œuvre les règles d'hygiène et de distanciation sociale», résume le chef d'entreprise.

Bonne lecture!

Regula Müller, rédactrice en chef

### Impressum

**Éditeur:** Suva, case postale, 6002 Lucerne, suva.ch; benefit@suva.ch  
**Rédactrice en chef:** Regula Müller; **rédaction:** Regina Pinna-Marfurt, Alois Felber, Charlotte Chanex; **traductions:** team gestion des langues de la Suva  
**Photos:** Daniel Brühlmann, Claudio Bader, Fabian Hugo, Erwin Auf der Maur;  
**conception et mise en page:** tnt-graphics AG; **illustrations:** tnt-graphics AG;  
**commandes:** suva.ch/benefit-f; **changements d'adresse:** Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, 041 419 58 51, service.clientele@suva.ch  
 Magazine imprimé en Suisse avec un bilan neutre en CO<sub>2</sub>: myclimate.org

Là pour  
vous

### Expert(e) en lutte contre la fraude

**Quoi:** La Suva lutte avec rigueur contre la fraude à l'assurance. Certains spécialistes, après avoir décelé des incohérences lors de la révision d'entreprises, engagent des poursuites pénales. D'autres, en cas d'anomalies dans le dossier d'un accidenté, réalisent des examens approfondis sur la couverture d'assurance et les circonstances de l'accident, contrôlent les factures et effectuent des clarifications auprès de fournisseurs de prestations.

**Pourquoi:** Près de 190 millions de francs de paiements injustifiés ont été évités depuis l'introduction des mesures de lutte contre la fraude en 2007, dont plus de 17 millions rien qu'en 2019. En détectant les abus, nous protégeons nos clients honnêtes, garantissons des primes conformes au risque et des prestations justes pour tous, et contribuons à renforcer la place économique suisse.

**Qui:** Une quinzaine de spécialistes de la Suva sont chargés de se pencher sur les cas suspects. En 2019, ils ont passé au crible plus de 1800 signalements de soupçons de fraude.

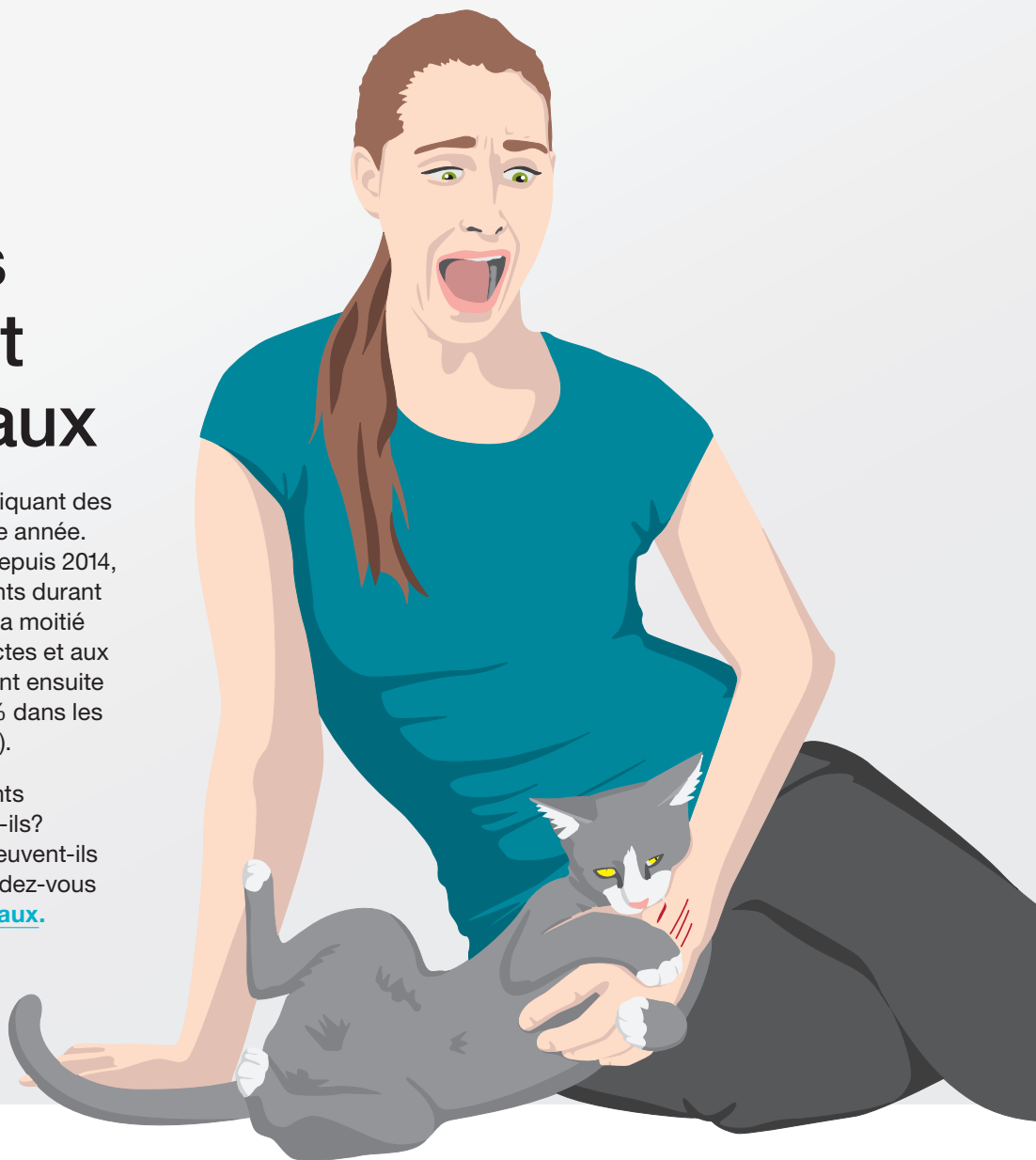
[suva.ch/fraude](https://suva.ch/fraude)



# Accidents impliquant des animaux

Près de 40600 accidents impliquant des animaux se produisent chaque année. La tendance est à la hausse depuis 2014, bien plus que pour les accidents durant les loisirs en général. Plus de la moitié d'entre eux sont dus aux insectes et aux tiques (à parts égales). Viennent ensuite les chiens et les chevaux (15 % dans les deux cas), puis les chats (11 %).

Quelles blessures ces accidents causent-ils? Combien coûtent-ils? Dans quelles circonstances peuvent-ils survenir? Pour tout savoir, rendez-vous sur [suva.ch/accidents-animaux](https://suva.ch/accidents-animaux).



## Avis de tempête

Comme les intempéries, les tempêtes ou les orages, les vents forts peuvent causer des accidents mortels.

**Neuf règles s'imposent:**

- 1 En cas d'intempéries et de tempête, interrompre le travail
- 2 Configurer les avis de tempête via «Alarme-Météo»
- 3 Planifier les travaux selon la météo
- 4 Sécuriser ce qui risque de s'envoler
- 5 Bien choisir les infrastructures
- 6 Attendre la fin de la tempête pour déblayer
- 7 Ne pas travailler en hauteur en cas d'intempéries
- 8 Contrôler la sécurité sur le chantier après une tempête
- 9 Faire attention aux chablis en forêt

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

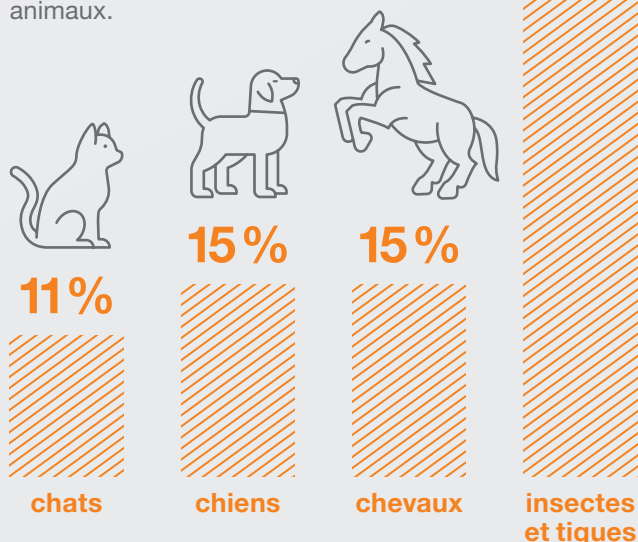


## Votre partenaire sécurité

La Suva Safety App contient plus de 180 listes de contrôle. Accédez en quelques clics à toutes celles dont vous avez besoin. L'avis d'Urs Jetzer, préposé à la sécurité de l'entreprise de construction Gebrüder Jetzer: «Les listes de contrôle sur papier n'étaient pas pratiques. Avec l'appli, je peux y accéder facilement et à tout moment.»

Témoignage: [suva.ch/news-f](https://suva.ch/news-f)  
Télécharger l'appli: [suva.ch/ssa-free-f](https://suva.ch/ssa-free-f)

Chats, chiens, chevaux et insectes sont concernés dans 94 % des accidents non professionnels impliquant des animaux.



## Trois faits sur les accidents de vélo

**82%** des accidents de vélo sont causés par la victime elle-même, souvent par inattention ou par distraction.

**18%** des accidents sont des collisions et se produisent généralement dans des giratoires ou lors de virages à gauche.

La nuit, la moitié des accidents pourrait être évitée si les personnes impliquées se voyaient **1 seconde** plus tôt.

La distraction, les manœuvres risquées et le manque de visibilité sont des causes d'accidents de vélo. Plus de conseils pour prévenir ces accidents sur: [suva.ch/velo-f](https://suva.ch/velo-f)

### BONNE QUESTION

## À quoi sert l'audiomobile?



Marco Schmid, chef prévention des lésions de l'ouïe, Suva

Les trois audiomobiles de la Suva parcourent la Suisse à la rencontre des entreprises exposées au bruit pour réaliser des tests auditifs préventifs. Obligatoires, ces examens ont lieu tous les trois à quatre ans. «Chaque année, nous testons l'audition d'environ 22 000 assurés, explique Marco Schmid. En cas de résultat suspect, nous examinons aussi le conduit auditif et le tympan à l'otoscope.» C'est nécessaire dans près de 25 % des cas.

Les techniques professionnelles d'audiométrie détectent les pertes d'acuité auditive avant l'apparition de symptômes. La prévention est cruciale: «Les spécialistes de la Suva vérifient que les protecteurs d'ouïe sont utilisés correctement et qu'ils sont pleinement efficaces. Les mesures nécessaires sont expliquées clairement aux travailleurs». L'utilisation de protecteurs d'ouïe et les contrôles réguliers limitent le risque de lésions auditives durables.

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

Commandez le module «Protecteurs d'ouïe» en variante do it yourself sur:

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

# La Suva sur le terrain pendant la pandémie

Le Tessin a été frappé de plein fouet par la crise sanitaire. Kesmon Meccanica SA, entreprise de métallurgie et de construction mécanique à Barbengo, a aussi dû s'adapter rapidement. Elle a surmonté les difficultés main dans la main avec la Suva.

Texte: Regina Pinna-Marfurt; photos: Claudio Bader

**K**esmon Meccanica SA, comme un grand nombre d'entreprises artisanales et de chantiers tessinois, a été mise à l'arrêt pendant la première vague de la pandémie. Avant sa réouverture, la direction a dû demander l'autorisation de reprise d'activité à l'office cantonal du travail. Il a alors fallu appliquer au mieux les mesures d'hygiène et les règles de distanciation sociale prescrites. La production a repris de manière restreinte, puisqu'il ne pouvait pas y avoir plus de cinq personnes à la fois dans l'atelier.

Le 30 avril 2020, Giorgio Tolone, expert en sécurité à la Suva, s'est rendu dans les locaux de l'entreprise. Kociss Piedigaci, le directeur de Kesmon Meccanica SA, se souvient: «J'ai reçu des conseils pragmatiques de Giorgio Tolone et pu profiter de son expérience. Il m'a suggéré de nombreuses pistes simples et concrètes pour élaborer un plan de protection qui nous permette d'observer les mesures d'hygiène au travail.» De son côté, Giorgio Tolone a senti que l'entreprise souhaitait gérer la situation au mieux, ce qui lui a permis de jouer un rôle de >



**«J'ai reçu des conseils pratiques et des pistes concrètes pour élaborer un plan de protection.»**

Kociss Piedigaci







Sécurité au travail  
et lutte contre  
la pandémie vont  
de pair.



Kociss Piedigaci donne l'exemple en portant systématiquement un masque.

coach en sécurité. Pour lui comme pour Kociss Piedigaci, les circonstances étaient inédites: il fallait agir vite et bien pour endiguer la pandémie. Comme l'explique Kociss Piedigaci: «Nous étions très inquiets au moment de la première vague, car nous ne savions pas exactement ce qui se passait. Nous avions besoin de réponses de la part de notre association professionnelle et de la Suva, et nous en avons eu rapidement».



### Inquiétudes et incertitudes

S'il n'y a eu aucun cas de Covid-19 dans l'entreprise lors de la première vague, la direction de Kesmon Meccanica SA a, dès le début, pris la pandémie très au sérieux et suivi son évolution avec attention. Dans l'enceinte de l'entreprise, le port du masque était déjà obligatoire. «Notre concept de sécurité obligeait les collaborateurs qui présentaient des symptômes à le signaler et à rester chez eux, précise M. Piedigaci. Personne parmi nous n'a alors contracté le Covid-19, sans doute aussi grâce à la taille de notre atelier et au fait que nos postes de travail sont individuels.» Giorgio Tolone a identifié quelques lacunes lors de son contrôle, notamment le nombre insuffisant de désinfectants. «Ils doivent toujours être à portée de main, explique-t-il. Si plusieurs personnes utilisent le même équipement de travail, il faut un spray désinfectant directement au poste de travail.» En seulement 48 heures, le directeur de l'entreprise avait corrigé les lacunes dont Giorgio Tolone lui avait fait part.



**«Il suffit parfois de petits aménagements pour prévenir la propagation du virus.»**

Giorgio Tolone



### Des solutions efficaces grâce au dialogue

Chaque entreprise, chaque atelier est unique. Pour les experts en sécurité de la Suva, il s'agit de mettre sur pied un concept de sécurité sur mesure, qui tienne compte de ses spécificités et de son fonctionnement.

«Nous n'avons laissé que quatre chaises à la cantine pour respecter la distanciation sociale lors des repas, poursuit le spécialiste de la Suva. Nous avons aussi enlevé les condiments des tables pour des raisons d'hygiène.» Des mesures simples, mais qui contribuent à prévenir la propagation du coronavirus. Kociss Piedigaci ajoute: «Le dialogue constructif mené avec l'expert en sécurité de la Suva nous a permis d'adapter le plan de protection à notre entreprise. L'analyse de nos processus, que nous avons réalisée ensemble lors de sa visite dans nos locaux, nous a aidés à appliquer les mesures d'hygiène.» Désormais, plusieurs personnes peuvent utiliser sans risque le même véhicule ou le même chariot élévateur. >



Quand les règles de distance ne peuvent être respectées, il faut porter un masque.



## Protéger le personnel contre le virus

Les terribles images de Bergame ont laissé une trace indélébile dans la mémoire des collaborateurs de l'entreprise, située à deux pas de l'Italie. Qui plus est, au fil des mois, des connaissances et des parents des collaborateurs ont été infectés. Le directeur a donc suivi l'évolution de la pandémie avec beaucoup d'attention et sensibilisé ses équipes aux règles d'hygiène et de distanciation sociale. Toutes les deux semaines, il répétait les mesures à appliquer. «Depuis septembre, je constate que la situation agace nos collaborateurs. J'ai dû intervenir, car ils ne respectaient plus les règles de distance, affirme Kociss Piedigaci. J'estime que c'est un devoir moral pour moi que de protéger mon personnel.»

Lors de la deuxième vague, trois collaborateurs ont contracté le Covid-19 au sein de leur famille, ce qui prouve bien, aux yeux de Kociss Piedigaci, que chacun doit avoir un comportement responsable. «D'autant que ces règles ne sont pas si terribles.» Un constat pleinement partagé par Giorgio Tolone, qui commente: «Les instructions sont bien plus efficaces quand le préposé à la sécurité de l'entreprise ou le supérieur hiérarchique les donne directement au poste de travail».

## Mesures concernant les primes en lien avec le coronavirus

La pandémie de coronavirus ayant engendré une baisse du nombre d'accidents dans certaines branches, on s'attend à une réduction du coût des accidents dans les classes de risque correspondantes pour 2020, et donc à des excédents de primes extraordinaires. Les excédents éventuels vous seront restitués avec la prime 2022.

[suva.ch/mesures-primes](https://suva.ch/mesures-primes)



## Montrer l'exemple

Depuis déjà un an, la Suva aide et contrôle les entreprises assurées dans le cadre de l'application des mesures de lutte contre la pandémie. «Notre bilan des nombreuses inspections réalisées dans l'industrie et la construction au Tessin est positif», se réjouit Giorgio Tolone. Et Kociss Piedigaci d'ajouter qu'il n'est pas si difficile de respecter ces quelques règles et qu'en cas de doute, on peut toujours demander conseil. «Je donne l'exemple en portant un masque systématiquement.» Pour l'heure, le chef d'entreprise dit n'avoir pas constaté de ralentissement de la production, mais reste très vigilant: «Moins il y a de cas de Covid-19, plus nous sommes productifs».

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

Infos sur les mesures liées au coronavirus dans votre entreprise, l'assurance en cas de chômage partiel et le Covid-19 en tant que maladie professionnelle.

# Comparer pour économiser

La comparaison des indicateurs vous permet de voir où vous vous situez par rapport à d'autres entreprises de votre branche en matière de jours d'absence et de découvrir combien vous pourriez économiser et comment.

[suva.ch/comparaison-des-indicateurs](https://suva.ch/comparaison-des-indicateurs)

## 1. Analyse de la situation

Branche: transports et entreposage

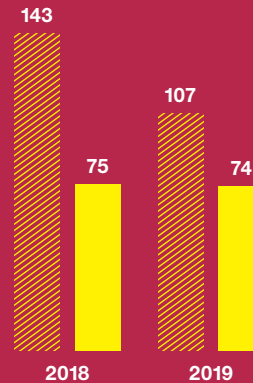
	2018	2019
Nombre de collaborateurs	105	103
Nombre d'accidents prof.	15	11
Nombre d'accidents non prof.	14	13
<b>Jours d'absence</b>	<b>647</b>	<b>621</b>

**372 600 CHF**

Au total, les absences coûtent quelque 372 600 francs à cette entreprise.

## 2. Comparaison avec la branche

- Mon entreprise pour 1000 travailleurs à plein temps
- Moyenne de la branche pour 1000 travailleurs à plein temps



Le risque d'accident professionnel est ici supérieur à la moyenne de la branche sur les deux dernières années.

## 3. Exploiter le potentiel d'économie

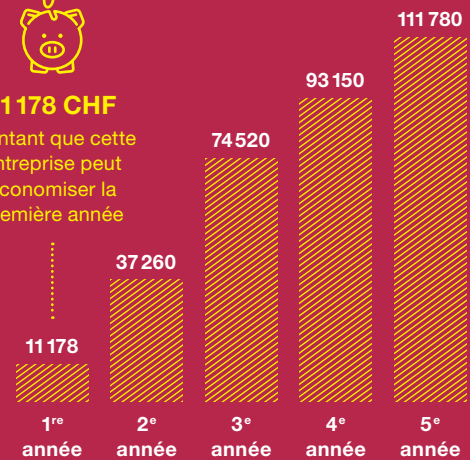
La gestion des absences et une prévention ciblée contribuent à réduire le nombre de jours d'absence. La réduction des taux d'absence repose sur des valeurs empiriques d'entreprises qui ont investi efficacement dans la gestion des absences.

■ Potentiel d'économie en CHF



**11 178 CHF**

Montant que cette entreprise peut économiser la première année



**327 888**

Montant en francs que l'entreprise peut économiser sur les cinq ans à venir

## 4. Recommandations

**Accidents professionnels:** instruire le personnel sur les règles vitales [suva.ch/regles](https://suva.ch/regles)

**Accidents non professionnels:** demander le soutien de la Suva [suva.ch/modulesdeprevention](https://suva.ch/modulesdeprevention)

**Gestion des absences:** surveiller continuellement l'évolution des absences [suva.ch/gestion](https://suva.ch/gestion)



# Évaluer le risque

La majorité des accidents d'avalanche surviennent hors des pistes balisées. Le décrochage de plaques de neige est particulièrement dangereux. Un comportement préventif adéquat permet de réduire le risque.

Texte: Regula Müller; illustration: tnt-graphics

## Facteurs importants

Plusieurs facteurs jouent un rôle clé dans l'appréciation du risque d'avalanche. Plus d'infos sur [whiterisk.ch](http://whiterisk.ch)

### Vent

Le vent est déterminant: il entraîne la formation de redoutables congères.

### Nature de la pente

Les avalanches ont tendance à se produire sur des pentes homogènes, au-dessus de la limite des arbres.

### Inclinaison de la pente

Dès que la déclivité atteint 30°, des plaques de neige peuvent se décrocher.

Les conseils sur l'attitude à avoir en cas d'avalanche sont nombreux. Il faut tout d'abord essayer de rester à ski ou sur son snowboard et se diriger vers un côté pour sortir de la trajectoire de l'avalanche. Ensuite, déclencher l'airbag d'avalanche le plus tôt possible pour rester à la surface. Si une plaque de neige se décroche, lâcher ses bâtons de ski pour éviter des blessures graves comme des fractures ou des perforations. Et enfin, se couvrir le visage avec les mains pour empêcher la neige de pénétrer dans les voies respiratoires.

### Prévention des accidents d'avalanche

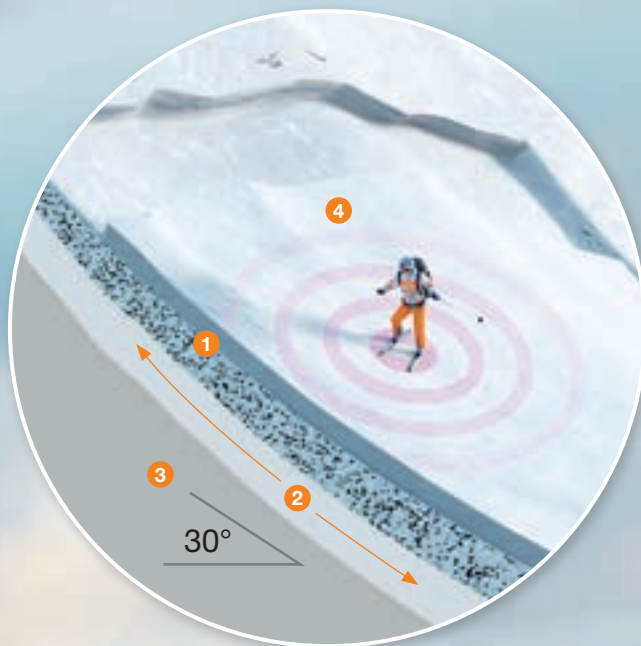
Même si l'on parvient à appliquer toutes ces recommandations, les avalanches sont des phénomènes dangereux qui peuvent entraîner la mort. Chaque année en Suisse, 22 personnes en moyenne décèdent dans des accidents d'avalanche, lesquels sont provoqués dans 90 % des cas par les victimes elles-mêmes.

Mieux vaut donc tout faire pour éviter de se retrouver dans une telle situation. Avant de se lancer, les freeriders, randonneurs et raquetteurs ont tout intérêt à se >

## Conditions de déclenchement

La plupart des accidents d'avalanche sont dus au décrochage de plaques de neige. Un tel événement est souvent dû à une présence humaine et se produit lorsqu'une plaque entière glisse sur une couche peu stable. Quatre conditions doivent être réunies.

- 1 Stratification instable du manteau neigeux: une plaque de neige dure (neige consolidée) recouvre une couche plus friable (neige molle à gros grains).
- 2 Cette stratification instable concerne une superficie relativement vaste.
- 3 La déclivité est suffisamment forte (plus de  $30^\circ$ ).
- 4 Un poids supplémentaire (p. ex. des skieurs) vient provoquer le déclenchement de l'avalanche.



### Précipitations

Plus il y a de neige fraîche, plus le risque d'avalanche augmente. Il est aussi accru en cas de pluie sur un manteau neigeux sec.

### Rayonnement solaire

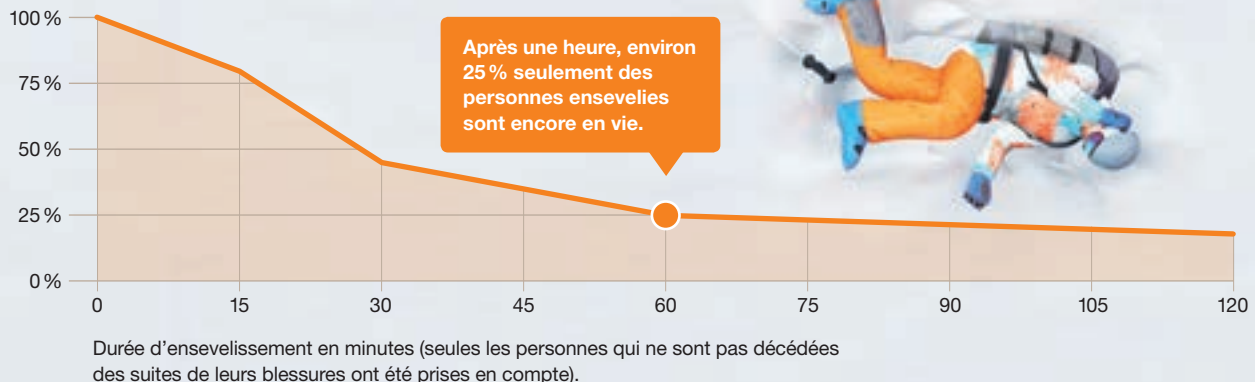
Une avalanche de neige mouillée peut se produire si la neige se ramollit à cause de températures élevées et d'un rayonnement solaire important.



L'équipement de secours inclut un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), une pelle et une sonde.



## Durée de survie sous une avalanche



former, à planifier leurs excursions, à lire le bulletin d'avalanches et à préparer leur équipement de secours. Une fois sur place, ils doivent rester attentifs aux conditions météo, au terrain et aux autres, et agir en fonction des risques.

### Un niveau 3 déjà critique

Le WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches SLF renseigne le grand public sur les conditions d'enneigement et le risque d'avalanche.

Le bulletin d'avalanches donne des indications importantes permettant aux amateurs de hors-piste de planifier leur sortie et de prendre les bonnes décisions. L'hiver, il donne deux fois par jour des prévisions du risque d'avalanche dans les Alpes suisses. Sur les cinq degrés de danger de «très fort» à «faible», le 3<sup>e</sup> degré, «marqué», est déjà critique. Pronostiqué durant environ 30 % de l'hiver, il est responsable de près de la moitié des accidents mortels. Le bulletin d'avalanches est disponible sur [slf.ch](http://slf.ch) et sur l'appli White Risk (voir encadré).

### Attention à la météo et à la déclivité

Les conditions climatiques ont une grande incidence sur le risque d'avalanche. Il faut donc en tenir compte dans la planification et leur accorder une attention particulière tout au long de la randonnée. La neige fraîche, la pluie, mais aussi le vent font très souvent augmenter le risque d'avalanche. De redoutables congères peuvent se former quand de la neige se décroche. Le risque s'accroît aussi quand la température du manteau neigeux augmente fortement. La tentation de s'aventurer sur la poudreuse est forte quand le soleil brille et qu'il y a beaucoup de neige fraîche, mais ce sont justement ces circonstances qui renforcent le risque d'avalanche. La plupart des avalanches surviennent sur des pentes présentant une inclinaison de 35 à 40°. Lors de la préparation, il faut donc consulter la déclivité des pentes que l'on compte parcourir sur les cartes disponibles dans l'outil de planification «White Risk».

Partir avec un équipement de secours adéquat ne permet pas de prévenir les accidents d'avalanche, mais augmente les

chances de survie. On prévoira donc un détecteur de victimes d'avalanches (DVA), une pelle et une sonde. Un airbag d'avalanche peut aussi être d'un grand secours. Le DVA est un émetteur d'une portée de 40 mètres environ qui, bien utilisé, permet de localiser une personne ensevelie en deux à trois minutes. La sonde, un mince tube en aluminium emboîtable, aide à définir l'emplacement exact de la victime. Puis il faut utiliser une pelle pour dégager la personne ensevelie. Les chances de survie sont les meilleures dans les quinze premières minutes. Les écoles de sports de montagne, les guides de montagne ou encore le CAS proposent des cours de prévention des accidents d'avalanche. En l'absence d'une formation adéquate, mieux vaut ne pas s'aventurer hors des pistes balisées sans guide professionnel. ●

### [suva.ch/sports-de-neige](http://suva.ch/sports-de-neige)

Vous y trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les sports de neige hors des pistes sécurisées.

## Option sécurité avec «White Risk»

«White Risk» est un outil en ligne de prévention des accidents d'avalanche. C'est un instrument d'apprentissage et de sensibilisation au risque d'accident. Il permet d'acquérir les connaissances et l'expérience indispensables pour évaluer correctement le risque d'avalanche. «White Risk» est édité en commun par la Suva

et le SLF (WSL Institut pour l'étude de la neige et des avalanches) en partenariat avec la Croix-Rouge suisse CRS. Il intègre un outil de planification d'itinéraire proposant notamment les fonctions suivantes: retranscription du parcours prévu sur une carte swisstopo, calcul du dénivelé, intégration des prévisions

météo et du bulletin d'avalanches dans la planification et marquage des zones clés.

Vous pouvez ensuite transférer l'itinéraire établi vers l'application pour le modifier. Le téléchargement et l'impression des cartes sont possibles pour une utilisation hors ligne. [whiterisk.ch](http://whiterisk.ch)

## Qui paie?

Les victimes d'avalanche ayant ignoré les avertissements et les cordes de barrage assorties de fanions noirs et jaunes s'exposent à une réduction des prestations d'assurance (indemnité journalière et rente). Vu les risques pris, une telle entreprise est qualifiée de téméraire. [suva.ch/entreprises-temeraires](http://suva.ch/entreprises-temeraires)



### Utilisation

L'anneau arrière doit être à égale distance des omoplates, et les boucles avant à hauteur de la poitrine. Les sangles ne doivent pas être trop serrées (il faut pouvoir passer une main entre la sangle et la cuisse). Le port d'un casque avec jugulaire est obligatoire en cas de travaux avec un harnais antichute.

### Protection collective

Échafaudages de façade, protections latérales, filets de sécurité ont la priorité absolue. Un EPI antichute avec harnais de sécurité ne s'impose que s'il est impossible de garantir une protection collective.

### Formation

Les travaux avec une protection par encordement étant considérés comme particulièrement risqués, les personnes concernées doivent impérativement être formées.

### Ne pas travailler seul

Lors de travaux avec un EPI antichute, une deuxième personne doit être présente pour procéder si nécessaire à un sauvetage ou un dégagement avec les moyens disponibles sur place: une personne suspendue dans un harnais de sécurité risque déjà après 20 minutes des lésions graves voire mortelles, la circulation sanguine étant entravée.

### Contrôle

Avant toute utilisation, il faut s'assurer que l'EPI antichute est en parfait état. Tous les équipements de protection contre les chutes doivent être contrôlés au moins une fois par an par une personne compétente. Les harnais antichute doivent être conformes au minimum à la norme EN 361.

Ça

# Harnais antichute

Même les chutes de faible hauteur entraînent en règle générale des lésions graves. Il faut donc s'assurer que les collaborateurs utilisent un équipement de protection individuelle (EPI) antichute adapté.

Infos complémentaires: [suva.ch/epiantichute](https://www.suva.ch/epiantichute)  
Commande de harnais antichute: [sapros.ch](https://www.sapros.ch)

# Une formation unique dédiée à la sécurité

Depuis 2018, la Suva propose un cours préparatoire au brevet fédéral de «Spécialiste de la sécurité au travail et de la protection de la santé (STPS)». Hélène Mouillé a participé au cours pilote.

Texte: Charlotte Chanex; photo: Fabian Hugo

## Pourquoi avez-vous suivi la formation STPS?

Je travaille auprès d'OM Pharma SA en tant que Safety & Environment Manager. Je suis responsable de la coordination des systèmes de management liés à la santé et la sécurité au travail et à l'environnement. Récemment diplômée ingénieure généraliste, j'ai souhaité renforcer

mes compétences à la suite de ma nomination en 2018. Ayant fait mes études en France, il m'importait aussi d'améliorer mes connaissances du système et des bases légales suisses.

## Qu'avez-vous particulièrement apprécié dans ce cours?

Ce cours nous apporte les outils nécessaires pour conseiller, mettre en œuvre ou contrôler des systèmes de sécurité en entreprise. Les dix points de la directive MSST sont particulièrement approfondis au cours des différents modules. Les exercices pratiques en classe et au sein des entreprises des participants permettent des échanges enrichissants. La dynamique du groupe est très importante. Chacun fait preuve de bienveillance et d'entraide. Un seul point négatif: le manque d'approfondissement des notions techniques dans le module d'identification des phénomènes dangereux. Je sais cependant que ce point a désormais été corrigé.

## Mes favoris sur [suva.ch](https://suva.ch)

Système de sécurité (MSST): [suva.ch/msst](https://suva.ch/msst)

Fiches thématiques, listes de contrôle et programmes de prévention: [suva.ch/materiel](https://suva.ch/materiel)

Équipements de protection individuelle: [suva.ch/epi](https://suva.ch/epi)

Hélène Mouillé a participé au cours préparatoire pour renforcer ses compétences en santé et sécurité au travail.

## Comment le cours vous aide-t-il dans votre travail quotidien?

Grâce à cette formation, j'ai renforcé ma vision d'ensemble des nombreuses notions de santé et sécurité au travail. J'ai appris à structurer, construire et améliorer un système de santé et sécurité au travail. J'ai acquis de solides connaissances du système suisse et je sais désormais facilement retrouver les informations pertinentes ou quel interlocuteur contac-



**«Le cours nous apporte les outils nécessaires pour conseiller, mettre en œuvre ou contrôler des systèmes de sécurité en entreprise.»**

Héléne Mouillé

ter. J'ai également acquis des outils de communication qui me servent tous les jours pour échanger avec mes collègues.

**Quels succès en matière de prévention avez-vous obtenus?**

La mise en œuvre d'un système de sécurité et l'évolution de la culture associée prennent du temps. Mes premières actions en matière de prévention: réviser les dispositifs de déclaration et de suivi

## Cours préparatoire au brevet STPS

La Suva forme avec succès des chargés de sécurité depuis plus de 25 ans. Dorénavant, elle propose une formation conduisant à l'examen du brevet fédéral de «Spécialiste de la sécurité au travail et de la protection de la santé (STPS)». Ce cours préparatoire propose un mélange équilibré d'enseignement en classe, d'exercices pratiques sur le terrain et d'auto-apprentissage. Les compétences nécessaires dans la pratique se situent au cœur de la démarche de formation.

Plus d'infos sur [suva.ch/stps](https://suva.ch/stps)

des événements critiques, et proposer une nouvelle politique de santé et sécurité au travail. Mon principal succès a été de faire évoluer les consciences sur le phénomène d'accidentologie grâce au schéma de la «chaîne des événements»: un accident n'arrive jamais par hasard et chacun peut agir à son échelle pour éviter qu'il ne survienne. Après l'obtention de mon brevet, j'ai rapidement été confrontée à la crise Covid-19. Le module sur la gestion de crise m'a donc été très utile!

**Quels sont vos objectifs en matière de santé et de sécurité au travail?**

Mon objectif principal: que tous les collaborateurs rentrent chez eux en bonne santé. Il est ainsi question d'améliorer les processus et conditions de travail pour réduire au maximum le risque d'accidents et de troubles au poste de travail. Pour ce faire, je travaille à la mise à jour de notre système de santé et de sécurité en vue d'obtenir, je l'espère, une certification ISO 45001. ●



Ateliers de prévention en entreprise

## Sécurité dans le sport et grâce au sport

Tout comme le manque d'exercice, le non-respect de bonnes pratiques dans le sport accroît le risque d'accidents et de blessures et peut se solder par de longues absences au travail. La Suva propose deux nouveaux ateliers sous la forme de modules de prévention: «Atelier de mise en forme», qui attire l'attention de vos collaborateurs sur l'importance de la condition physique pour réduire le risque de blessures et les encourage à bouger plus au quotidien, et «Faire du sport sans se

blessier», qui montre comment prévenir les blessures liées au sport.

**Atelier de mise en forme. Faire du sport sans se blesser.**

Modules de prévention à réaliser avec un spécialiste de la Suva; informations et réservation:

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

> Thèmes: fitness, sport

Prévention de la tuberculose

### Se protéger face à un danger qui ne date pas d'hier

Ces dernières années, entre 500 et 600 personnes par an ont contracté la tuberculose en Suisse. Des mesures de protection face à cette maladie sont donc primordiales. Notre publication à ce sujet a été remaniée. Elle décrit les mesures à prendre au travail pour prévenir les cas de tuberculose.

**Tuberculose dans le cadre professionnel – Risques et prévention.**

Brochure, 52 pages A5 (uniquement PDF): [suva.ch/2869-35.f](https://suva.ch/2869-35.f)

Programme des cours 2021

### Formations approfondies en prévention

Vous cherchez des cours et formations sur la prévention, la sécurité au travail et la protection de la santé? N'hésitez pas à consulter notre programme des cours 2021, qui englobe notamment les cours préparatoires à l'examen professionnel de spécialiste STPS, mais aussi des offres sur la gestion des absences et la gestion de la santé dans l'entreprise, par exemple.

**Nos offres de formation:**

[suva.ch/cours](https://suva.ch/cours), [suva.ch/stps](https://suva.ch/stps),  
[suva.ch/88045.f](https://suva.ch/88045.f)

Directives CFST

### S'informer rapidement

Le guide en ligne de la sécurité au travail de la CFST fait peau neuve et s'enrichit de nouvelles fonctions. La recherche par mots-clés facilite encore l'obtention d'informations en affichant les résultats en continu grâce à une fonction de prévisualisation. Cet ouvrage de référence complet détaille les dispositions de l'ordonnance sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles (OPA).

**Guide CFST de la sécurité au travail:**

[guide.cfst.ch](https://guide.cfst.ch)



Prévention

## Jérémy

Le stagiaire Jérémy se confronte aux risques d'accidents et aux règles vitales sur les chantiers. Découvrez les quatre nouveaux épisodes de la saison 3 de «Jérémy en chantier».

«Jérémy en chantier»:

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

## Publications

Vous avez la possibilité de commander nos publications en ligne: [suva.ch/carte-commande-benefit](http://suva.ch/carte-commande-benefit).

Vous pouvez également commander en indiquant la référence dans le champ de recherche sur [suva.ch](http://suva.ch).

# Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Vous trouverez une liste des nouvelles publications et des éditions remaniées sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles sur: [suva.ch/publications](http://suva.ch/publications)

### Les joies de l'hiver sans les chutes.

Affichette A4: [suva.ch/55375.f](http://suva.ch/55375.f)

### Évitez un séjour à l'hôpital.

Affichette A4 avec des conseils pour luger en toute sécurité: [suva.ch/55313.f](http://suva.ch/55313.f)

### Nettoyage des équipements de travail contaminés par l'amiante.

Nouvelle fiche thématique pour les entreprises de prêt et de maintenance de machines et d'équipements de travail, 2 pages A4 (uniquement PDF): [suva.ch/33098.f](http://suva.ch/33098.f)

### Travaux à la tronçonneuse.

Fiche thématique, 2 pages A4 (uniquement PDF): [suva.ch/33062.f](http://suva.ch/33062.f)

### Abonnement affichettes:

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



### Les têtes intelligentes protègent leurs mains.

Affichette A4: [suva.ch/55388.f](http://suva.ch/55388.f)

### Enlèvement de carreaux de sols et de parois comportant de la colle amiantée.

Fiche thématique, 2 pages A4 (uniquement PDF): [suva.ch/33077.f](http://suva.ch/33077.f)

### Changer les fenêtres d'un bâtiment?

Attention au risque de chute! Fiche thématique, 2 pages A4 (uniquement PDF): [suva.ch/33090.f](http://suva.ch/33090.f)

# Concours

Participez avant le 19 mai 2021 et gagnez de fabuleux prix: [suva.ch/concours](http://suva.ch/concours)

Un tiers des accidents de football survenant dans les clubs est dû à une faute. Entre 2004 et 2015, le nombre de blessures par contact est passé de 4,7 à 5,6 pour 1000 heures de jeu. Une bonne préparation physique, un équipement adéquat et, surtout, le fair-play permettent de les prévenir efficacement. [suva.ch/football](http://suva.ch/football)

**Question:** Comment rester fair-play pendant tout le match?

#### Réponses:

- A** Ne penser qu'à la victoire
- B** Ne pas mettre sa santé en danger en voulant attaquer à tout prix
- C** Éviter de réfléchir en situation de duel



1<sup>er</sup> prix: sangles de suspension

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

3<sup>e</sup> prix: réveil



Les tiques privilégient les parties du corps chaudes et bien irriguées.  
Comment couper l'appétit de ces dangereux suceurs de sang?

- Protégez-vous en portant des vêtements couvrants et en utilisant des produits anti-tiques à chaque sortie en plein air.
- Au retour, examinez votre corps afin de vérifier l'absence de tiques.
- Retirez les tiques à l'aide d'une pince à tiques et désinfectez l'endroit de la piqûre.  
Notez la date de manière à pouvoir fournir ce renseignement en cas de complications ultérieures.
- Consultez votre médecin généraliste si des rougeurs apparaissent à l'endroit de la piqûre.
- Les piqûres de tiques peuvent provoquer des méningites (FSME).

Informations complémentaires: [suva.ch/tiques](http://suva.ch/tiques)

**Suva**

Case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51  
Commande en ligne: [www.suva.ch/55233.f](http://www.suva.ch/55233.f), référence 55233.f, 3/2021

**suva**