

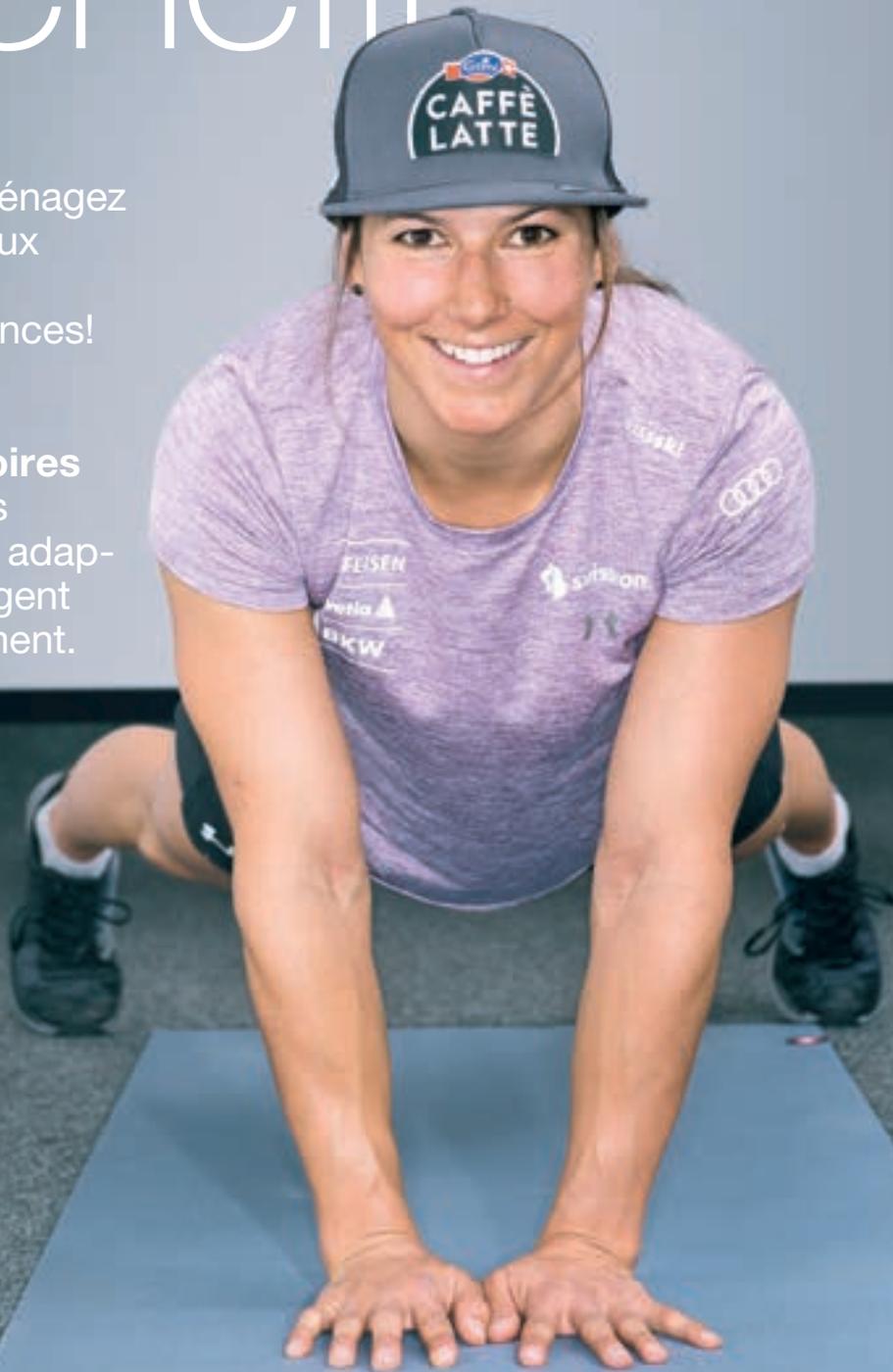
# benefit

## Genoux

L'hiver, ménagez vos genoux en toutes circonstances!

## Voies respiratoires

Seuls des masques adaptés protègent efficacement.



Wendy Holdener

# S'entraîner dur pour prévenir les blessures

**«Depuis mon accident,  
je dois sans cesse  
surmonter de  
nouveaux obstacles.»**

Stephan Strebel, 33 ans





Sur le terrain

## Le sport comme salut

**Rottenschwil, le 1<sup>er</sup> juillet 2016**

«Quand j'étais dans le coma, après l'accident, les médecins ont dit à mon épouse que ma vie ne tenait plus qu'à un fil. J'ai survécu à une chute de 4 mètres depuis un toit, qui m'a valu un grave traumatisme cérébral. Sortir de la torpeur dans laquelle m'avait plongé le coma n'a pas été facile. Ma première perception consciente remonte à environ cinq semaines après l'accident, à mon arrivée à la Rehaklinik Bellikon. Dès le

début, j'ai refusé d'abandonner ma passion, la lutte. Cet objectif m'a aidé à me surpasser chaque jour: pendant toute une année, j'ai dû réapprendre à parler et à coordonner mes mouvements. Mes amis lutteurs venaient me chercher à Bellikon pour chaque entraînement, afin que je puisse y assister en tant que spectateur. Quand ma réadaptation a pris fin, il m'a fallu réintégrer le monde du travail. Ne pouvant et ne souhaitant plus exercer le métier de charpentier, j'ai décroché un stage au Centre suisse des paraplégiques de Nottwil avant de



Depuis son accident, Stephan Strebel s'entraîne dans le but de rejoindre à nouveau la ligue A.

commencer au printemps une formation continue de technicien en réadaptation. Sur le plan sportif, mon objectif est de concourir de nouveau en ligue A.»

**Stephan Strebel**

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

Dans cette vidéo, Stephan et Jenny Strebel relatent leur lutte commune pour retrouver la joie de vivre.

### Point de vue

«Les premiers temps, j'ai dû réduire mon taux d'occupation pour pouvoir venir voir Stephan chaque jour à l'hôpital. Aujourd'hui encore, trois ans après son accident, je fais tout pour le décharger afin qu'il puisse se reposer à la maison.» **Jenny Strebel, épouse de Stephan**





## Faites la comparaison avec Wendy Holdener!

Wendy Holdener avait deux ans et demi la première fois qu'elle a chaussé des skis. Aujourd'hui, elle est l'une des meilleures au monde en slalom et en combiné. Été comme hiver, la championne s'entraîne dur pour rester au sommet. En été, son programme hebdomadaire inclut 25 heures de coordination, d'endurance et de musculation. Et la skieuse de commenter: «Il ne faut pas oublier que c'est mon travail, ma seule activité professionnelle». Il serait donc absurde de comparer ses efforts à ceux d'un sportif amateur.

Ce que l'on peut comparer, en revanche, ce sont les forces exercées sur le corps pendant une descente. Vous pouvez le faire en utilisant la nouvelle appli Slope Track qui mesure la résistance à l'effort sur les pistes. Les forces exercées sur vos membres et vos articulations peuvent atteindre le double de votre poids! Les valeurs enregistrées pour Wendy Holdener sur l'appli vous permettent de faire la comparaison avec la championne. Slope Track vous propose également des conseils pour améliorer votre condition physique et votre résistance à l'effort.

**Regula Müller, rédactrice en chef**

# Sommaire

---

## 04 Entrée en matière

---

- 06 **Une volonté de fer**  
Wendy Holdener met son corps à rude épreuve: comparez votre résistance à l'effort avec la championne de ski!



---

## 11 Faits et chiffres: chutes et faux pas

---

- 12 **Gare à vos genoux!**  
Articulation la plus complexe du corps humain, le genou est sujet aux blessures.



---

## 15 Ça: chaussure de sécurité

---

- 16 **«Le port de la barbe est réglementé.»**  
Pour être vraiment efficaces, les masques de protection doivent être adaptés. Le fit-test permet d'identifier les points faibles.



---

## 18 À votre service

---

---

## 19 Concours

---

---

## 20 Campagne

---

## Impressum

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

**Rédactrice en chef:** Regula Müller

**Rédaction:** Alois Felber, Jean-Luc Alt, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

**Traductions:** team gestion des langues de la Suva

**Conception et mise en page:** tnt-graphics AG

**Photos:** Manuel Zingg, Raphael Zubler, Herbert Zimmermann, S+K Werbefotografie 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 bilan neutre en CO<sub>2</sub>:  
myclimate.org

# Bon sang de bonsoir!

Les blessures par coupure au couteau augmentent de 40 % pendant la période des fêtes de Noël: alors qu'on en dénombre à peine plus de 700 par mois le reste de l'année, on en recense près d'un millier en décembre. La plupart de ces accidents se produisent la veille ou le jour de Noël. Pendant les fêtes, ce sont surtout les hommes qui se blessent de cette manière.

[suva.ch/news-f](http://suva.ch/news-f)



## Prix Suva des Médias 2019



Lauréats 2019: Amit Juillard, Emmanuelle Bressan, Nicolas Pallay et François Busson

La 26<sup>ème</sup> édition du Prix Suva des Médias couronne trois œuvres. Le Prix Presse revient à Amit Juillard pour son article sur l'un des produits tendances du moment de l'industrie du tabac. Emmanuelle Bressan et Nicolas Pallay remportent le prix Audiovisuel pour leur reportage sur la paraplégie. Enfin, le Prix Coup de cœur est décerné à François Busson pour son article sur les aliments ultra-transformés. [suva.ch/medias](http://suva.ch/medias)

# 25

*Ces dernières années, le SSAA\* a enregistré environ 25 cas de violence juvénile par week-end. Près de 80 % des actes violents commis par les 15-24 ans se produisent entre le vendredi et le dimanche.*  
[unfallstatistik.ch/f/index\\_f.htm](http://unfallstatistik.ch/f/index_f.htm)

\* SERVICE DE CENTRALISATION DES STATISTIQUES DE L'ASSURANCE-ACCIDENTS LAA, GÈRE PAR LA SUVA



## BONNE QUESTION

### Comment rester détendu devant un écran?



Fabia Dell'Era, experte en ergonomie à la Suva

Les collaborateurs travaillant à l'écran se plaignent régulièrement de troubles. Comme l'explique Fabia Dell'Era, experte en ergonomie: «Certaines astuces permettent d'éviter les douleurs au dos, dans la nuque ou les mains et les sensations de brûlures aux yeux». La position de l'écran est décisive: «Si possible, baissez votre écran de sorte que son bord inférieur touche votre bureau. Quant à ce dernier, il devrait être à hauteur des coudes». Il faut aussi bien placer son clavier, sa souris et ses documents. «Vos équipements de travail doivent être juste devant vous: les papiers entre le clavier et l'écran, et la souris juste à côté du clavier».

Pour plus de conseils en matière d'ergonomie, rendez-vous sur [suva.ch/travail-sur-ecran](https://suva.ch/travail-sur-ecran)

## Six conseils pour protéger sa peau chez soi

Plus de 30 % des cas reconnus de maladies de la peau sont dus à l'utilisation de produits d'entretien comme le savon ou les détergents. Les six conseils suivants vous aideront à prévenir les dermatoses.

1. N'achetez que des produits sans additifs irritants pour la peau.
2. Faites l'impasse sur ceux qui contiennent du parfum.

3. Portez toujours des gants quand vous utilisez ces produits.
4. Frictionnez-vous les mains avec de la crème hydratante.
5. Évitez tout contact avec les yeux, même si vous utilisez des produits certifiés bio.
6. Privilégiez les produits naturels comme l'alcool, le vinaigre ou le sel de table.



Informations complémentaires: [suva.ch/news-f](https://suva.ch/news-f)



### conseils de Wendy Holdener

- 1 Échauffez-vous bien avant de skier.
- 2 Musclez votre tronc et vos jambes, commencez sans poids, puis augmentez progressivement.
- 3 Faites des pauses quand vous vous sentez fatigué sur les pistes.



# Une volonté de fer

Skieuse de haut niveau, Wendy Holdener met son corps à rude épreuve sur les pistes. Pour que le physique suive, elle s'entraîne avec une discipline quasi-militaire.

Texte: Regula Müller; photos: Manuel Zingg



**Z**ermatt, en octobre. Wendy Holdener, 26 ans, s'entraîne au slalom géant sur le Petit Cervin (3883 m d'altitude). Sur le pied de guerre depuis 6 h, elle nous retrouve à midi pour répondre à nos questions. «Aujourd'hui, j'ai vraiment pris du plaisir à m'entraîner. Tout ne s'est pas passé comme je le souhaitais hier, mais ce matin, j'ai beaucoup progressé», résume, rayonnante, la double championne du monde 2019. Mais sa bonne humeur n'est pas seulement liée à ses performances du jour: la jeune femme se réjouit des deux journées de repos qui l'attendent chez elle, à Unteriberg (SZ). «J'ai bien l'intention de faire la grasse matinée.»

Ne rien faire, traîner au lit: voilà un plaisir que Wendy Holdener ne s'offre pas souvent. Son programme d'entraînement est pour ainsi dire orchestré à la minute près. Même l'été, alors que les compétitions et la saison hivernale sont encore loin, elle s'entraîne près de 25 heures par semaine. En plus de travailler sa condition physique et sa coordination, elle s'efforce de muscler ses jambes et son tronc pendant 4 à 5 heures par semaine au moins.

#### **Trois fois l'équivalent de son poids**

Sur les pistes, l'organisme de la jeune femme est soumis à des forces extrêmes. Pendant une descente, il supporte en moyenne l'équivalent d'une fois et demi

Wendy Holdener s'entraîne dur pour limiter le risque de blessure.



Appli «Slope Track»

## Faites la comparaison avec Wendy Holdener!

L'appli Slope Track vous permet de mesurer votre résistance à l'effort lorsque vous pratiquez le ski ou le snowboard. Elle enregistre les forces exercées sur votre organisme, identifie les pics d'effort et vous donne des conseils pour améliorer votre résistance à l'effort. Utilisez-la pour améliorer votre endurance et éviter de vous blesser à ski ou en snowboard!

En plus, vous pourrez comparer votre résistance à l'effort avec Wendy Holdener. Vous apprendrez si votre corps subit une sollicitation équivalente à celle de la championne de ski et si votre entraînement est suffisant.

[suva.ch/slopetrack-f](https://suva.ch/slopetrack-f)

son poids, voire jusqu'à trois fois dans les manœuvres spéciales. «Dans certains virages, dans les compressions ou quand je freine à l'arrivée, je ressens nettement les forces auxquelles mon corps est soumis.» Rien de tel pour se convaincre que, oui, passer du temps à se muscler est essentiel.

### Se faire violence

Wendy Holdener entend bien rester parmi les meilleures. Et elle a bien conscience que pour y parvenir, elle doit être dans une forme optimale. «Il m'arrive de ne pas avoir envie de faire du renforcement musculaire. Mais heureusement, je finis toujours par me motiver. Je ne peux pas me permettre de me laisser >

**«Je préfère de loin me muscler les jambes plutôt que le tronc!»**



PHOTO: KEYSTONE/URS FLUEJELER

Efforts récompensés: Wendy Holdener skie dans le peloton de tête mondial.

aller.» Car pour pouvoir supporter les efforts nécessaires sur les pistes, il faut des jambes et un tronc suffisamment musclés pour ne pas s'épuiser complètement et éviter les blessures de fatigue. «Je préfère de loin me muscler les jambes plutôt que le tronc!» Une chance pour la jeune skieuse: elle n'est pas seule lorsqu'elle effectue ces exercices, car son entraîneur est à ses côtés. «Pas moyen d'y échapper.»

#### Une victoire en slalom

Bien qu'aucune compétition majeure ne soit prévue cet hiver, Wendy Holdener n'y a pas coupé durant l'été. «Négliger mon entraînement, ce n'est pas dans mon caractère.» Car cet hiver, Wendy Holdener entend bien être au top de sa forme: «Je vise au moins une victoire en slalom et un podium en slalom géant», affirme la championne olympique 2018. «Mais j'entends aussi être plus performante sur mes skis et en faire la preuve lors des prochaines compétitions.»

#### Économiser ses forces

Zermatt, en octobre, à la salle de sport de l'hôtel Jägerhof (1608 m d'altitude): Wendy Holdener s'est accordé une pizza pour le dîner. «C'est mon dernier jour d'entraînement sur la neige. Aujourd'hui, je rentre chez moi!» Mais avant ce repos bien mérité, c'est l'heure pour la championne d'effectuer quelques exercices de musculation pour le shooting photos. Pour autant, elle ne se contente pas de poser et met tout son cœur à l'ouvrage. «Je ne supporte pas de lambiner. Je préfère profiter au maximum de chaque instant.» Pour arriver rapidement à sa voiture tout en s'économisant, la voilà partie non pas à pied, mais en trottinette électrique. ●

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

Dans cette vidéo, Wendy Holdener nous explique pourquoi son rythme d'entraînement intensif est absolument nécessaire.

## Sortie d'entreprise avec la Suva et Wendy Holdener

Envie d'organiser une sortie d'entreprise sur les pistes? Commencez par commander le module de prévention «Sport de neige: Slope Track». Vous découvrirez comment utiliser l'appli Slope Track et comment aider vos collaborateurs à éviter des accidents à ski ou en snowboard.

Une fois le module commandé, nous vous enverrons une silhouette en carton grandeur nature de Wendy Holdener à installer dans votre entreprise. La double championne du monde attirera l'attention de votre équipe sur l'appli Slope Track.

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



# Chutes et faux pas

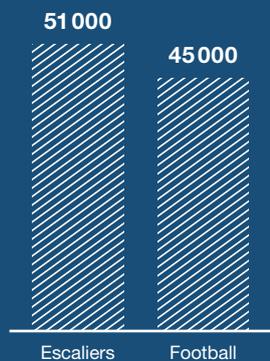
La marche est-elle vraiment le moyen de locomotion le plus ordinaire et le moins risqué de tous? Rien n'est moins sûr: au travail comme dans la vie de tous les jours, les chutes et faux pas sont la principale cause d'accidents. Le risque augmente dans les escaliers et, l'hiver, sur la neige et le verglas. [suva.ch/trebucher](http://suva.ch/trebucher)

**192 000**

chutes et faux pas se produisent chaque année (accidents de sport non compris). Ils sont la cause d'un accident professionnel sur quatre et d'un accident non professionnel sur trois.

**51 000**

accidents surviennent dans les escaliers, soit plus que sur les terrains de football.



Coût total des accidents:  
4,89 milliards de francs



**Sur les 4,89 milliards**

de francs déboursés en Suisse à la suite d'un accident professionnel ou durant les loisirs subi par une personne assujettie à la LAA, 1,4 milliard se rapporte à des chutes et faux pas.

**1,4**

milliard de francs: c'est ce que coûtent les accidents liés à des chutes et faux pas

**4 rentes d'invalidité sur 10**

sont versées à la suite de chutes et faux pas.



**6%**

des chutes et faux pas se produisent en portant des charges.

**30%**

des accidents survenant en hiver sont dus à la neige et au verglas. C'est entre 6 et 8 heures du matin que le risque de chute est le plus élevé.



# Gare à vos genoux!

La saison de sports d'hiver approche – une aubaine pour les chirurgiens! Les lésions méniscales ou ligamentaires sont très fréquentes en cette période de l'année. Pour les prévenir, protégez vos genoux aussi bien au travail que lorsque vous pratiquez un sport!

Texte: Jörg Rothweiler; illustrations: tnt-graphics

L'articulation du genou nous permet d'étendre et de fléchir nos jambes pour marcher, courir, nous asseoir, nous accroupir, nous agenouiller, nous allonger, nous relever, ramper, croiser les jambes, ou encore nous asseoir en tailleur. Nous faisons peser jusqu'à six fois notre poids sur cette articulation, et ce, quasiment 24 h/24, y compris en position assise ou au repos. De quoi endommager même la plus grande articulation du corps humain!

## Une articulation sensible

D'après la statistique suisse des accidents, près de 71 500 blessures au genou sont occasionnées chaque année: 53 500 dans le cadre d'accidents non professionnels, et 18 000 au travail. Elles engendrent pour les assureurs-accidents un coût total d'environ 600 millions de francs (424/190 millions) par an.

Les luxations, entorses et foulures, y compris les lésions musculaires, tendineuses et méniscales (37 000/10 350 cas) sont les plus fréquentes, suivies par les blessures superficielles et contusions (6500/15 500), les plaies ouvertes (900/1600) et les fractures (170/570). >

## Un appareil complexe

L'articulation du genou se compose du fémur (A), du tibia (B) et de la rotule (C), qui est maintenue par les tendons quadricipital (D) et rotulien (ou patellaire) (E). L'espace articulaire abrite les ménisques (F) interne et externe. Toutes les parties articulaires sont protégées par une couche de cartilage (G). Quatre ligaments assurent la stabilité du genou: les ligaments croisés antérieur et postérieur (H), et les ligaments interne et externe (I).



## Des forces insoupçonnées

Voici des exemples de forces exercées sur le ligament croisé antérieur au quotidien (d'après Rosenberg et de Paulos). L'unité de mesure de la force est le newton. (1 newton équivaut à une force d'environ 102 grammes).

Ralentir	730 N
Jogging	630
Marcher en descente	485
173	Se lever
153	Descendre des escaliers
67	Monter des escaliers

## Les blessures au genou sont plus fréquentes durant les loisirs\*

■ Accidents professionnels  
 ▨ Accidents non professionnels



# 10

## conseils pour ménager ses genoux

### AU QUOTIDIEN

- 1 Éviter d'être en surpoids
- 2 Porter des protège-genoux durant le sport
- 3 Bien s'échauffer avant le sport, garder ses genoux au chaud et au sec, ne pas prendre trop de risques
- 4 Pratiquer toute l'année un sport préservant les genoux (vélo, randonnée, natation, etc.)
- 5 Porter de bonnes chaussures pour prévenir les chutes

### AU TRAVAIL

- 6 Respecter les règles de sécurité, être attentif, éliminer les risques de chute et utiliser des moyens auxiliaires
- 7 Porter des protège-genoux adaptés au type de sol ([suva.ch/88213.f](http://suva.ch/88213.f))
- 8 Ne s'agenouiller que si nécessaire
- 9 Alternier entre différentes positions (agenouillé, assis et accroupi); se lever et marcher régulièrement
- 10 En cas de transport de charges, utiliser des aides au levage et au transport et travailler à deux

\*Cas reconnus de blessures au genou en 2017.  
 Source: UDM, statistique spéciale LAAs

Les genoux sont malmenés pendant la pratique de sports d'hiver et de jeux de balle comme le football. Le ligament croisé antérieur est le plus souvent touché (48% des lésions ligamentaires), mais le ligament interne et les ménisques sont eux aussi sensibles aux coups, aux brusques changements de charge et aux rotations rapides de la jambe par rapport à l'axe du fémur.

### Attention aux skis carvés!

Il n'est pas étonnant que le nombre de blessures graves au genou ait fortement augmenté depuis l'invention des skis carvés. Si ces derniers «tourment» et accélèrent très facilement, leur maîtrise nécessite une concentration et un effort musculaire de tous les instants. Un manque d'échauffement, un début de fatigue, une baisse de la concentration ou une inattention passagère suffisent pour que l'un des skis carvés fasse une embardée. Or, comme les cuisses et le buste restent «sagement» à leur place, les ligaments et ménisques, (trop) fortement sollicités, subissent des lésions.

Il faut donc s'échauffer, bien se préparer, mais aussi protéger ses genoux contre la surcharge, les coups, les chocs, les foulures et les entorses sur les pistes de ski, dans les stades de football, mais aussi au quotidien et au travail.

### Des métiers risqués

Moult lésions au genou surviennent après une glissade sur un sol humide ou gelé, dans les escaliers ou en portant des charges. Les personnes travaillant souvent à genoux, accroupies ou genoux fléchis (poseurs de revêtement de sol, couvreurs, installateurs, horticulteurs, spécialistes en nettoyage de bâtiments) sont très exposées. Quand on reste longtemps à genoux, on rudoie ses articulations, sans parler du risque d'hématome, d'écorchure, de coupure, de piqûre ou d'infection dû au contact avec un sol dur, rugueux, souvent pavé d'objets pointus ou souillé par des substances toxiques, corrosives, etc. À long terme, passer des heures agenouillé peut engendrer des bursites chroniques. Ce type de sollicitations peut même endommager l'articulation du genou. ●



**Rembourrage protège-genoux**  
Pour les travaux sur sols secs et lisses



**Protège-genoux à attaches**  
Pour les travaux sur sols humides ou rugueux



**Repose-fesses et genoux**  
Pour les travaux dans des positions accroupie et debout fréquentes

## Un protège-genoux adapté

- Est normalisé, certifié et clairement identifié.
- N'exerce aucune pression, est agréable à porter et facile à enfiler et à retirer.
- Procure au genou un bon maintien latéral tout en garantissant une liberté de mouvement suffisante.
- Est aéré et assure une régulation suffisante de l'humidité.
- Est fabriqué dans un matériau doux et durablement élastique qui amortit bien les chocs et protège des objets pointus et coupants.
- Isole du froid et de l'humidité et est imperméable aux substances chimiques.

Besoin d'aide pour choisir vos protège-genoux?  
Rendez-vous sur [suva.ch/88213.f](http://suva.ch/88213.f)

## Préserver ses genoux sur les pistes

### Avant la saison hivernale

- 1 Faire de la gymnastique ciblée toute l'année
- 2 Muscler ses jambes et améliorer son équilibre
- 3 Contrôler son équipement (faire vérifier les fixations)



### Au ski

- 4 Protéger ses genoux (protège-genoux) et les garder au chaud
- 5 Avant de se lancer, s'échauffer avec la séquence suivante: [suva.ch/77744.f](http://suva.ch/77744.f)
- 6 Snowboarders: être très prudent lors des déplacements avec une seule jambe fixée (p. ex. sur les remontées mécaniques)
- 7 Faire régulièrement des pauses
- 8 S'arrêter dès les premiers signes de fatigue

### Robustes

Les chaussures de sécurité protègent des phénomènes dangereux mécaniques et des blessures liées à des objets pointus, des étincelles ou des vapeurs.

### Ergonomiques

Les chaussures de sécurité se portent en été comme en hiver, d'où l'importance de bien choisir les matériaux intérieurs pour n'avoir ni trop chaud ni trop froid. Pour un confort optimal, la forme doit aussi être adaptée.

### Stables

La semelle est ignifuge, antidérapante et stable. Selon la nature des travaux, il faut parfois opter pour des modèles montants.

### Résistantes à l'acidité

Les chaussures de sécurité protègent des risques chimiques tels que les acides, bases, solvants, carburants ou détergents, et peuvent limiter le risque de décharge électrique.



Ça

## Chaussure de sécurité

Les ouvriers étant exposés à divers dangers, leurs employeurs doivent leur fournir une protection des pieds à porter à certains postes, sur les chantiers comme en atelier. Selon l'environnement de travail, on optera pour des chaussures de travail, de protection ou de sécurité (cf. photo), le facteur de protection de ces dernières étant le plus élevé.

Infos complémentaires: [sapros.ch](https://www.sapros.ch) et [suva.ch/epi](https://www.suva.ch/epi)



Pour Julie Techer,  
spécialiste en  
hygiène du travail,  
la santé des  
employés est  
prioritaire.

# Faire adhérer les collaborateurs

Sur le site de Vernier, Givaudan innove en matière de protection respiratoire. Cette entreprise chimique a intégré le fit-test quantitatif pour tous ses collaborateurs détenteurs de masque de protection.

Interview: Jean-Luc Alt; photo: Herbert Zimmermann

## Le fit-test, c'est quoi?

Le fit-test ou test d'adéquation permet d'évaluer de manière fiable si une protection respiratoire est vraiment efficace et adaptée à son porteur. Nous nous sommes inspirés d'une démarche existant outre-Atlantique.

## Quel est l'objectif visé?

Chez Givaudan, le port des masques respiratoires est requis lors de certaines manipulations afin de protéger les opérateurs d'un éventuel risque résiduel non couvert par les moyens techniques. On ne badine pas avec la sécurité des gens. Nous nous devons de nous assurer que les détenteurs d'un masque disposaient d'un matériel offrant une protection répondant au meilleur état de la technique. Nous voulions aussi inscrire cette démarche sécuritaire novatrice

## Les EPI

Les équipements de protection individuelle (EPI), dont font partie les masques de protection, sont obligatoires lorsque cela s'avère nécessaire – pour la manipulation de certains produits notamment. Ils sont à la charge de l'employeur et contribuent à prévenir les atteintes à la santé des travailleurs. [suva.ch/epi](https://suva.ch/epi)

dans un processus durable permettant de pérenniser nos efforts de prévention et d'assurer la sécurité de nos employés sur le long terme.

## Quels enseignements avez-vous pu tirer de ces tests?

Les 2/3 des tests effectués auprès des 365 détenteurs de masque se sont avérés concluants et conformes aux prescriptions. Bien que les protections respiratoires fassent l'objet d'une maintenance et d'un contrôle d'étanchéité annuel, les différentes étapes du test ont révélé qu'une centaine de personnes disposaient de masques qui n'étaient pas toujours en totale adéquation avec leur visage. La pilosité faciale faisant obstacle à l'étanchéité du masque, le vieillissement des joints, les formes et tailles des masques mal adaptés aux visages constituaient les principales faiblesses identifiées.

## Quelles mesures avez-vous prises?

Pour assurer la cohérence de la démarche dans le temps, nous avons confié à notre service de pompiers la réalisation des fit-tests périodiques (tous les 2 ans) en plus de l'entretien des masques qu'ils effectuaient déjà. Nous avons ensuite élargi la gamme de masques disponibles et nos collaborateurs ont eu l'occasion d'essayer différents modèles. Enfin, et c'est là la

## Mes favoris sur suva.ch

Les valeurs limites applicables: [suva.ch/valeurs-limites](https://suva.ch/valeurs-limites)

Tout sur les équipements de protection individuelle: [suva.ch/epi](https://suva.ch/epi)

Infos sur la protection contre le bruit: [suva.ch/bruit](https://suva.ch/bruit)

mesure-clé, la plus délicate aussi car très personnelle, nous avons réglementé certains aspects privés comme le port de barbe.

## Une dernière mesure certainement impopulaire?

Notre direction s'est fortement impliquée dans la communication des résultats et des mesures à prendre. Elle a entretenu un dialogue constructif avec tous les partenaires, groupes de travail, cadres et syndicats. Intégrer les collaborateurs dans la démarche était une évidence. Les faire adhérer à l'idée pour qu'ils en deviennent les dépositaires et les ambassadeurs constituait le principal challenge. Aujourd'hui, les collaborateurs de Givaudan ont résolument franchi le pas: ils ont clairement opté en faveur d'une protection efficace. ●



3-2-1: quiz

## Apprendre à maîtriser les risques en jouant

La sensibilisation aux risques peut se faire en jouant, par exemple avec le nouveau module «3-2-1: quiz». Installez ce jeu connu et apprécié dans les foires et les événements. Branchez l'ordinateur et les buzzers pour permettre à deux joueurs de s'affronter. Celui qui répond correctement aux questions en appuyant le premier sur le bouton a gagné. Thèmes à choix:

apprentissage en toute sécurité, sport, accidents domestiques, travaux forestiers, bâtiment et génie civil, maintenance, bois et amiante.

**3-2-1: quiz**, infos et commandes:

[suva.ch/modulesdeprevention](https://www.suva.ch/modulesdeprevention) (indiquer le thème souhaité)

Mise à jour

### Principes de prévention des explosions

Le feuillet consacré à la prévention des explosions a été mis à jour. Il expose les principes et les prescriptions minimales, présente la répartition des zones et illustre les mesures nécessaires dans différentes situations. Cette nouvelle version contient toutes les lois, directives et normes en vigueur.

**Prévention des explosions** – Principes, prescriptions minimales, zones. Feuillet d'information, 136 pages A5: [suva.ch/2153.f](https://www.suva.ch/2153.f)

Consultation

### Modification des valeurs limites en 2020

Pour prévenir les maladies professionnelles, la Suva publie chaque année en novembre les modifications nécessaires concernant les valeurs limites d'exposition aux postes de travail sur [suva.ch/valeurs-limites](https://www.suva.ch/valeurs-limites) et recueille l'avis des personnes concernées. Vous avez jusqu'à fin avril pour donner le vôtre en écrivant à [grenzwerte@suva.ch](mailto:grenzwerte@suva.ch).

**Valeurs limites d'exposition aux postes de travail**, liste actuelle et document avec modifications pour 2020: [suva.ch/valeurs-limites](https://www.suva.ch/valeurs-limites)

Atelier

### La prévention des accidents, une question personnelle

La prévention personnelle des accidents contribue à réduire les absences. Un nouveau module vous aide à sensibiliser vos collaborateurs pour leur permettre de limiter leur propre risque d'accident. Ce module consiste en un atelier présenté par des spécialistes de la Suva dans les entreprises.

**Prévention personnelle des accidents**, infos et commandes: [suva.ch/modulesdeprevention](https://www.suva.ch/modulesdeprevention)  
> Thème Principes de prévention

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



**La vie est plus belle sans accident.**

Nouvelle affichette A4:  
[suva.ch/55384.f](https://suva.ch/55384.f)

**Accès aux appareils de levage à charge suspendue**

Fiche thématique, 4 pages A4:  
[suva.ch/33054.f](https://suva.ch/33054.f)

**Installations à gaz combustible et oxygène**

Feuillelet d'information, 48 pages A5, uniquement au format pdf:  
[suva.ch/sbar128.f](https://suva.ch/sbar128.f)

**Un accident de sport de neige peut avoir des conséquences gênantes.**

Nouvelle affichette A4:  
[suva.ch/55383.f](https://suva.ch/55383.f)

**Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés –**

Règles vitales pour les techniciens des entreprises électriques, 44 pages, 105 × 210 mm  
[suva.ch/84059.f](https://suva.ch/84059.f)

**Protection des mains dans la métallurgie**

Liste de contrôle, 4 pages A4:  
[suva.ch/67183.f](https://suva.ch/67183.f)

**Sécurité en service extérieur, partie 2: chez les clients**

Liste de contrôle, 4 pages A4, uniquement au format pdf:  
[suva.ch/67173.f](https://suva.ch/67173.f)

**Chariots électriques à timon**

Liste de contrôle, 4 pages A4:  
[suva.ch/67046.f](https://suva.ch/67046.f)

**Châssis de transport de vitrages et d'éléments de fenêtres**

Nouvelle fiche thématique, 2 pages A4:  
[suva.ch/33095.f](https://suva.ch/33095.f)

**Votre installation de biogaz est-elle sûre?**

Feuillelet d'information, 18 pages A4, uniquement au format pdf:  
[suva.ch/66055.f](https://suva.ch/66055.f)

**Neuf règles vitales pour le montage de charpentes métalliques**

Support pédagogique, 18 pages volantes A4:  
[suva.ch/88821.f](https://suva.ch/88821.f)



## Publications

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

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

## e-paper et Newsletter

Tenez-vous au courant avec notre Newsletter! Grâce aux possibilités de notre nouveau site Internet, la Newsletter de la Suva est toujours au plus près de l'actualité.  
[suva.ch/newsletter-f](https://suva.ch/newsletter-f)  
[suva.ch/benefit-f](https://suva.ch/benefit-f)

## Concours

Participez d'ici au 19 février 2020 et gagnez des prix fabuleux! [suva.ch/concours](https://suva.ch/concours)

On recense chaque année quelque 7000 accidents de luge en Suisse. En cause: un excès de confiance et une vitesse sous-estimée. Un quart des blessures concerne le genou, et un cinquième la jambe et le pied.

**Conseils pour la luge:**  
[suva.ch/luge](https://suva.ch/luge)

### Question

Que devez-vous porter pour vous protéger quand vous faites de la luge?

### Réponses

- A** Des chaussures montantes et résistantes
- B** Un bonnet de bain
- C** Des protège-tibias



**1<sup>er</sup> prix:** sac de voyage à roulettes



**2<sup>e</sup> prix:** outil multi-fonctions Victorinox



**3<sup>e</sup> prix:** bon d'achat Lindt & Sprüngli

# Un accident de sport de neige peut avoir des conséquences gênantes.



Entraînez-vous et comparez votre résistance à l'effort avec Wendy Holdener:



App Slope Track

**Suva**

Case postale, 6002 Lucerne

Numéro de commande: [suva.ch/55383.f](https://suva.ch/55383.f)

**suva**