

benefit

Accidents de vélo

Comment
les éviter?

Grillades

Ne sous-
estimez pas
les dangers!

Une caméra spéciale les révèle

Les effets des rayons UV sur la peau

**«Ma première
pensée au réveil:
p***, je ne sens
plus mes jambes!»**

Georgy Froté, 34 ans



Sur le terrain

Un mental à toute épreuve

Les Rangiers, le 30 juin 2010

«Je suis seul fautif. Je faisais de la moto avec un ami quand j'ai perdu la maîtrise sur une route que je connaissais comme ma poche. Je n'ai pas de souvenir des trois jours qui ont suivi, hormis ma première pensée: p***, je ne sens plus mes jambes! Verdict: paraplégie et surtout une grosse révolte – sentiment qui m'a poursuivi jusqu'au Rehab de Bâle. J'ai vécu des mois horribles, mais je me suis relevé. Grâce aux thérapeutes incroyables, mon ex-copine et ma volonté de fer. Mon métier de maçon n'était plus envisageable. J'ai alors entrepris une formation de dessinateur en bâtiment, malgré de nombreuses réticences. La Suva m'a beaucoup soutenu et permis de réintégrer la vie professionnelle et sociale. En 2019, j'ai intégré l'étude de l'EPFL qui vise à faire remarcher des paraplégiques grâce à un neurostimulateur implanté dans la moelle épinière. Je me suis donné à 150 % pendant un an, pour des progrès minimes mais encourageants. Aujourd'hui plus que jamais, je suis un passionné de la vie. Je m'entraîne intensivement, dans l'espoir qu'un jour nous puissions tous nous tenir debout. J'avance des projets plein la tête dans le but de devenir indépendant. Et si je peux aider d'autres paraplégiques, j'aurai tout gagné.»

Georgy Froté, 34 ans

Point de vue

«Georgy nous a prouvé qu'une personne en chaise peut s'en sortir. C'est dingue... il fait des choses encore plus folles qu'auparavant.

Son impulsivité est sa plus grande qualité et son plus grand défaut. Il entreprend l'inimaginable, comme cette étude de l'EPFL. Je suis fier de lui.»

Justin Morel, ami proche de Georgy



Georgy Froté s'entraîne sur cet appareil dans le cadre du projet EPFL.

PHOTO: FABIAN HUGO

suva.ch/reinsertion

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





Regula Müller,
rédactrice en chef



Risque élevé de cancer

La Ligue suisse contre le cancer dénombre chaque année 25 000 nouveaux cas de cancer cutané non mélanome à l'échelle nationale. La Suva estime qu'environ un millier d'entre eux est d'origine professionnelle. Les personnes travaillant en plein air (construction de routes et de canalisations, bâtiment ou encore horticulture) sont les plus touchées.

Jusqu'ici, Mischa Hodel, préposé à la sécurité chez Hunziker AG, à Willisau, ne se souciait pas des rayons UV. Mais le nouveau module de prévention de la Suva a changé sa vision des choses: des outils de pointe lui ont montré les effets néfastes des rayons UV sur la peau et l'efficacité d'une protection adéquate. Outre la protection par encordement et les chaussures de sécurité, les mesures de sécurité au travail de Hunziker AG englobent désormais une crème solaire adaptée.

À la belle saison, le vélo est l'un des loisirs les plus prisés. Pédaler, et plus généralement pratiquer une activité physique au grand air, est bénéfique pour la santé. Que l'on roule à vélo ou à vélo électrique, une pleine concentration, une bonne visibilité et des signes clairs de la main dans le trafic sont de mise pour arriver à bon port sans accident. Vous trouverez plus de conseils à ce sujet dans la présente édition.

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:** Alois Felber, Charlotte Chanex;
traductions: team gestion des langues de la Suva
Photos: Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Kostas Maros, 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 CO₂: myclimate.org

Là pour
vous

Expert(e) en sécurité et santé

Quoi: les experts en sécurité et santé de la Suva contrôlent et promeuvent la sécurité et la protection de la santé au sein des entreprises en se concentrant sur les branches et les entreprises présentant des risques élevés. Les contrôles portent sur des postes de travail en particulier, mais aussi sur le système de sécurité interne. En matière de conseil, les règles vitales et les modules de prévention sont des outils clés. Ces experts sont aussi en charge des enquêtes consécutives à des accidents graves.

Pourquoi: la Suva assume un mandat légal portant sur la surveillance du respect par les entreprises des prescriptions relatives à la prévention des accidents et maladies professionnels. Dans ce cadre, le conseil et la formation ne cessent de gagner en importance. Les experts en sécurité et santé font office de coaches en sécurité et assument leurs différents rôles à bon escient. Le but: réduire le nombre d'accidents et de maladies professionnelles.

Qui: environ 150 spécialistes sont affectés aux entreprises à l'échelle régionale et accompagnent également certaines branches.

suva.ch/contrôle-conseil
suva.ch/autocontrôle



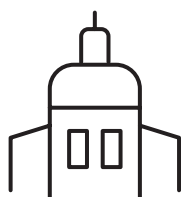
Apprentissage sans accident

Les apprentis ont près de deux fois plus de risques d'être victimes d'un accident professionnel que les autres collaborateurs. Supérieurs et formateurs peuvent les protéger en leur enseignant systématiquement les règles de sécurité applicables à leur profession et à leur entreprise et en approfondissant sans cesse ces connaissances.

suva.ch/apprentis

Un accident professionnel sur six se produit pendant les cours de sport, et plus d'une fois sur deux lors de la pratique de sports de balle. Fair-play, échauffement et chaussures adaptées permettent d'éviter des accidents.

suva.ch/cours-de-sport



La Suva a investi **1,6 million de francs** dans la réinsertion.



67 personnes se sont vu proposer de nouvelles perspectives.



21 millions de francs d'indemnités journalières et de rentes ont pu être économisés.

Soutenir les personnes accidentées

L'an dernier, la Suva a versé plus de 1,6 million de francs à des entreprises pour soutenir la réinsertion de personnes accidentées. 67 victimes d'accidents ont bénéficié de nouvelles perspectives professionnelles, ce qui a permis d'économiser plus de 21 millions de francs en indemnités journalières et en rentes. Vous aussi, soutenez des personnes de votre entourage qui ne peuvent pas travailler actuellement pour des raisons de santé en leur dédiant une chanson avec une carte de vœux musicale de la Suva.

suva.ch/aider



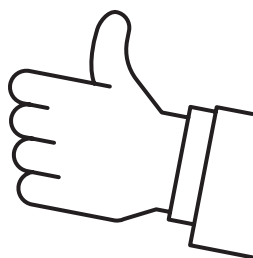
2400

2400 cas de maladies professionnelles par an sont reconnus en Suisse. 400 cas impliquent un changement de métier.
suva.ch/maladies-professionnelles

Des clients satisfaits

L'édition 2020 de l'enquête de satisfaction révèle une fois encore que nos clients se sentent très bien encadrés par la Suva et que nos produits et services répondent à leurs besoins. Par rapport à 2019, nous nous sommes améliorés dans plusieurs domaines importants. Cette évolution réjouissante confirme que nous sommes sur la bonne voie.

suva.ch/satisfaction-des-clients



BONNE QUESTION

Quelles incitations sont prévues pour la réinsertion en entreprise?



Daniel Elmiger, expert en réinsertion

La réinsertion des personnes accidentées est l'un des principaux objectifs de la Suva. «En coordination avec l'assurance-invalidité (AI), nous aidons financièrement les entreprises à préserver le poste du collaborateur concerné ou à en créer un nouveau», explique Daniel Elmiger. La réinsertion relève principalement de la compétence de l'AI. Si celle-ci n'agit pas ou ne peut pas intervenir, la Suva initie des incitations pour réinsertions en entreprise quand la situation s'y prête. «Lorsque les exigences sont remplies, nous définissons alors avec l'entreprise des mesures pour préserver le poste du travailleur ou le former à un nouveau poste», poursuit Daniel Elmiger. La Suva peut prendre en charge les coûts liés à la réinsertion (jusqu'à 20 000 francs). Si la mesure porte ses fruits, une récompense de 20 000 francs peut être versée. «L'objectif premier est de réaliser des économies». Car qui dit baisse des coûts liés aux indemnités journalières et aux rentes, dit baisse des primes pour toutes les entreprises assurées à la Suva.

suva.ch/reintegration-f

Quand le soleil brûle

Lorsqu'ils montent leurs installations provisoires, les collaborateurs de Hunziker AG travaillent souvent en plein soleil. Soumis à un risque accru de cancer cutané non mélanome, ils ont donc besoin d'une bonne protection contre les UV.

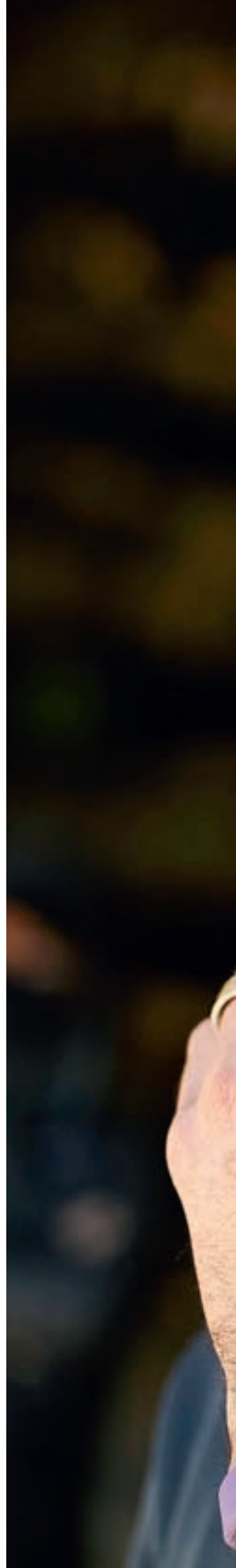
Texte: Regula Müller; photos: Herbert Zimmermann, Roland Krischek

Le chiffre d'affaires de l'entreprise Hunziker AG, à Willisau (LU), a chuté de plus de 80% en raison de la crise du coronavirus. D'ordinaire, l'entreprise intervient dans toute la Suisse pour fournir chaque année les infrastructures nécessaires à quelque 300 manifestations, dont le WEF de Davos, le concours de saut à ski d'Engelberg et d'autres événements sportifs et foires. Bien que l'on ignore encore quand de grands événements pourront de nouveau avoir lieu, l'entreprise prend les devants en investissant dans la formation de ses collaborateurs. Mischa Hodel (31 ans), son préposé à la sécurité, a déjà organisé une formation sur la protection

contre les chutes et commandé à la Suva le module de prévention «Soleil: protection contre les UV».

1000 cas de cancer cutané non mélanome

Les équipes de Hunziker AG installent souvent des tentes et des tribunes en plein soleil. «Il n'y a pas vraiment d'ombre tant que le toit n'a pas été mis en place», confirme Mischa Hodel. Les collaborateurs sont donc très souvent exposés de longues heures aux rayons UV. D'après Roland Krischek, expert en rayonnement UV à la Suva, il existe un risque de cancer cutané non mélanome chez les personnes travaillant en plein air. «En >





Thomas Duss, collaborateur de Hunziker AG, s'applique de la crème solaire avant de passer devant la caméra UV.



Avdi Asani, qui travaille chez Hunziker, se prépare à utiliser la caméra UV.

Suisse, les rayons ultraviolets du soleil provoquent chaque année un millier de cas de cancer cutané non mélanome.» Contrairement au mélanome malin, ce type de cancer se traite mieux s'il est détecté tôt et ne forme que rarement des métastases. Il n'en reste pas moins que pour l'éliminer, il faut retirer les cellules atteintes sur des surfaces importantes du corps. Si une oreille est touchée, par exemple, une amputation peut être nécessaire.

Premières altérations cutanées dévoilées par un filtre UV

Le module de prévention commandé par Hunziker AG s'articule autour de six postes. «Notre caméra UV est particulièrement efficace, explique Roland Krischek. Elle montre aux participants les altérations cutanées à l'aide d'un filtre.» Ce der-

nier fait apparaître les modifications de la pigmentation en noir. Le bronzage est un mécanisme de défense du corps face aux rayons UV nocifs, mais cette coloration de la peau est déjà le signe d'une lésion et peut, à terme, provoquer un cancer cutané non mélanome. La caméra UV indique également si l'on a appliqué correctement la crème solaire et montre la protection ainsi offerte contre les rayons UV. Mischa Hodel est impressionné par cette technologie: «Se regarder dans la caméra et découvrir que sa peau présente déjà des altérations par endroits est une expérience marquante».

Protège-nuque et visière frontale indispensables

Le préposé à la sécurité est aussi convaincu de l'intérêt des différents chapeaux ou

casques avec visière et protège-nuque que ses collègues ont pu essayer. Ceux-ci doivent être portés au moins en juin et en juillet, quand il est impossible de travailler à l'ombre. «On aurait tort de croire qu'il ne faut se protéger du soleil que quand il fait chaud. Les rayons UV sont plus violents en mai qu'en août», poursuit Roland Krischek. Ils sont le plus fort le 21 juin, jour le plus long de l'année. En outre, deux tiers des rayons UV nocifs atteignent la surface terrestre entre 11 h et 15 h. «L'idéal serait bien sûr de ne pas travailler à l'extérieur à ce moment-là, mais c'est souvent impossible», commente l'expert. Et Mischa Hodel de confirmer: «Nous travaillons souvent dans l'urgence». Les infrastructures nécessaires à la Street Parade de Zurich, par exemple, ne sont installées que pour très peu de >



Les lésions cutanées
apparaissent en noir
sur la caméra UV.
Elles sont irréversibles.

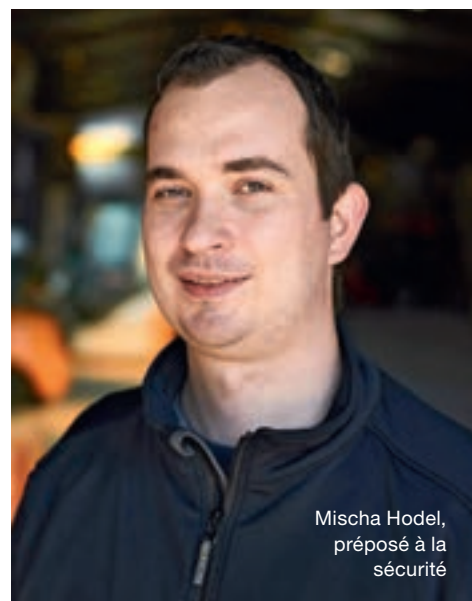


Commander le module

Commandez le module
de prévention sur la pro-
tection contre les UV, avec
caméra UV et intervention
d'un spécialiste de la
Suva, sur [suva.ch/
modulesdeprevention](https://www.suva.ch/modulesdeprevention)

**«Se regarder dans la
caméra et découvrir que
sa peau présente déjà des
altérations par endroits est
une expérience marquante».**

Mischa Hodel



Mischa Hodel,
préposé à la
sécurité



Roland Krischek, expert en rayonnement UV à la Suva

temps. «Les créneaux de montage et de démontage sont très brefs: impossible de se tourner les pouces entre 11 h et 15 h.»

Mischa Hodel souhaite à présent faire tester à ses collègues certains prototypes de chapeaux et de casques avec visière et protège-nuque en conditions réelles. «Certes, les nouveautés sont généralement accueillies avec méfiance.» Mais si elles font leurs preuves, elles finissent par être acceptées.

La sécurité au travail passe aussi par la protection solaire

«Jusqu'ici, la protection face aux rayons UV était considérée comme relevant de la responsabilité personnelle», avoue Mischa Hodel. «Mais maintenant, nous fournirons de la crème solaire», promet-il. Comme bon nombre de clients de la Suva, il ignorait que le cancer cutané non mélanome pouvait être une maladie professionnelle. Pour Roland Krischek, «la protection solaire est aussi indispensable à la sécurité au travail que l'encordement ou les chaussures de sécurité». Or, la sécurité est l'une des valeurs clés mises en avant par Hunziker AG. «Même si l'entreprise a enregistré des pertes colossales depuis le début de la crise sanitaire, la direction ne lésinera pas sur la sécurité au travail», souligne Mischa Hodel.

suva.ch/soleil

Découvrez comment protéger vos collaborateurs contre les dangers des rayons UV.

suva.ch/55260.f

Commandez l'affichette «Protégez-vous de la face cachée du soleil».



Porter un chapeau avec visière et protège-nuque permet de protéger aussi les zones exposées.



Le module UV présente plusieurs possibilités de protection.

Conseils pour se protéger du soleil



Se mettre à l'ombre

L'ombre assure une bonne protection contre le soleil. Abriter le poste de travail à l'aide d'un auvent ou d'une tente, quand c'est possible, offre une protection efficace.



Adapter ses horaires de travail

Organisez vos tâches en fonction de la position du soleil. Entre 11 h et 15 h, ne travaillez dehors qu'en cas de nécessité.



Prendre des mesures de protection personnelles

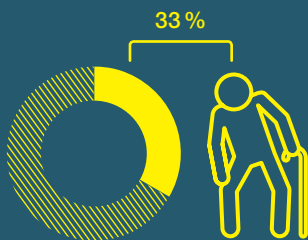
S'il est impossible d'aménager des zones d'ombre ou d'adapter les horaires de travail, prenez des mesures de protection personnelles. Se couvrir est le meilleur moyen de se protéger. Appliquez de la crème solaire plusieurs fois par jour sur toutes les parties exposées de votre corps.

Questions et réponses sur le soleil, la crème solaire et le cancer de la peau: suva.ch/soleil-faq

Un poids accablant

Soulever, porter, tirer ou pousser de lourdes charges peut occasionner des troubles de l'appareil locomoteur. Fournissez des équipements ergonomiques à vos collaborateurs et planifiez soigneusement leur travail pour préserver leur santé.

suva.ch/portez-fute



Pesant

La réalisation d'efforts physiques dans une posture inadéquate est l'une des principales causes des troubles musculosquelettiques, qui sont responsables d'environ un tiers des absences.

670 000

travailleurs souffrent de troubles de l'appareil locomoteur d'origine professionnelle qui les empêchent de travailler trois jours par an en moyenne.



Travail physique

Près de la moitié des personnes interrogées affirment n'avoir accès à aucun outil de prévention à leur poste de travail.

> 50%

Plus de la moitié des travailleurs de l'industrie et de la construction portent régulièrement des charges lourdes.

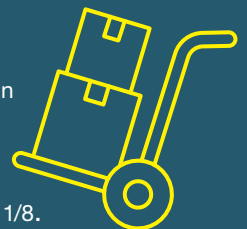
2

milliards

de francs: c'est ce que les deux millions de jours d'absence coûtent aux employeurs.

Investissement rentable

Investir dans des outils de prévention porte ses fruits: le retour sur investissement oscille entre 1/3 et 1/8.



Journée suisse de la sécurité au travail

La JSST sur le thème «Allégez la charge!» aura lieu le 30 septembre 2021 en streaming du Kursaal de Berne.

cfst.ch/jsst



Le vélo a le vent en poupe

Alors que les loisirs actuellement autorisés sont limités, le vélo séduit de plus en plus, provoquant la hausse des prix des deux-roues, mais aussi du nombre d'accidents.

Texte: Regula Müller; illustration: tnt-graphics

L'année 2020 restera marquée par l'essor du vélo, à la faveur notamment de la crise du coronavirus. Mais il y a un revers à cette tendance bienvenue: l'an dernier, les accidents de vélo ont augmenté de 21% par rapport à 2019. Les conséquences sont graves, y compris pour les employeurs. Dans plus de 40% des cas, les accidents de vélo sur la route engendrent des jours d'absence indemnisés. Un accident coûte en moyenne 6400 francs

quand il est causé par la victime elle-même, et jusqu'à 10700 francs en cas de collision. D'où des coûts annuels de 182 millions de francs pour la Suva et, partant, pour les payeurs de primes.

Gare à la distraction et à l'inattention

La distraction et l'inattention sont les principales causes d'accidents de vélo sur la route. Leurs conséquences peuvent être graves, voire mortelles. Ain- >

Les dangers sur la route

Voitures

Dans 15% des accidents, des véhicules automobiles sont impliqués.

Casque

Le port d'un casque de cycliste réduit considérablement le risque de blessures à la tête en cas d'accident.

Musique

Un cycliste écoutant de la musique ne perçoit un véhicule roulant à 50 km/h qu'une fois ce dernier à 3 m de lui. Sans musique, il remarque le même véhicule à 16 m de distance.

Météo

Près de 6% des accidents de vélo sur la route sont liés aux conditions météorologiques.



Assurez-vous d'être vu

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



25 m

Les cyclistes portant des vêtements sombres ne sont visibles qu'à une distance de 25 m.

40 m

Ceux qui portent des vêtements clairs sont visibles dès 40 m.

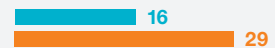
140 m

Les vêtements réfléchissants permettent d'être vu jusqu'à 140 m de distance.

Les accidents de vélo sont en hausse

En 2020, 22 548 accidents de vélo ont été enregistrés, soit 3852 de plus qu'en 2019.

Accidents mortels



Accidents mortels en localité



Accidents graves



Accidents mortels de vélo électrique



Accidents graves de vélo électrique



■ 2019 ■ 2020

82%

des accidents de vélo sont causés par la victime, souvent par inattention ou distraction.

Collisions

18 % des accidents de vélo sont des collisions; elles se produisent souvent dans des giratoires ou lors de virages à gauche.

Voies

Les voies ferrées et les rails sont responsables de 8 % des accidents de vélo.



Manœuvres dangereuses

Bifurquer à gauche et traverser des giratoires sont des manœuvres particulièrement dangereuses à vélo. Pour limiter les risques, il faut faire des signes clairs de la main et rester attentif.

Giratoire

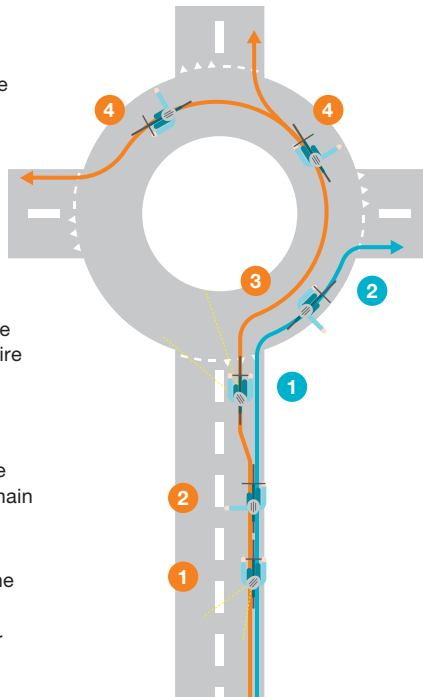
Les cyclistes sont autorisés à rouler au milieu de la chaussée dans les giratoires à une voie (mais pas dans les giratoires à plusieurs voies).

Manœuvre 1

- 1 Jeter un coup d'œil en arrière et faire un signe de la main
- 2 Se placer au milieu de la voie avant d'entrer dans le giratoire
- 3 Dans le giratoire, rouler au milieu pour être bien visible
- 4 Avant de sortir du giratoire, jeter un coup d'œil en arrière et faire un signe clair de la main

Manœuvre 2

- 1 S'engager sans faire de signe de la main
- 2 Rouler à droite puis indiquer sa sortie du giratoire par un signe de la main



Bifurquer à gauche

À vélo, il est essentiel de signaler clairement ce que l'on compte faire.

Manœuvre

- 1 Jeter un coup d'œil en arrière
- 2 Faire un signe clair de la main
- 3 S'engager pour tourner
- 4 Respecter les priorités
- 5 Tourner sans couper le virage



Commandez notre nouveau module

Vos collaborateurs font du vélo durant leurs loisirs ou pour se rendre au travail? Le module «Conseils pour la sécurité à vélo» les informe des dangers pour les cyclistes. suva.ch/modulesdeprevention



si, un cycliste écoutant de la musique ne perçoit un véhicule s'approchant à 50 km/h qu'une fois ce dernier arrivé à 3 m derrière lui. Sans musique, il remarque le même véhicule à 16 m de distance, ce qui lui laisse bien plus de temps pour réagir. Regarder son smartphone peut aussi se révéler très dangereux.

Ralentir et être toujours prêt à freiner

Les différents usagers de la route ne circulent pas à la même vitesse. La dynamique de conduite qui en résulte exige une concentration accrue, pour les automobilistes comme pour les cyclistes. L'anticipation permet de mieux évaluer l'intention des autres usagers. D'où l'importance de rester totalement concentré afin de disposer de la plus grande marge de réaction possible, que ce soit pour freiner, pour s'arrêter ou pour faire une manœuvre destinée à éviter une collision.

Bifurquer à gauche: attention danger

Bifurquer à gauche est l'une des manœuvres les plus fréquentes et les plus dangereuses à vélo, car elle nécessite une bonne technique de conduite. Il est donc essentiel de rester concentré et de faire des signes clairs de la main. Jeter un coup d'œil en arrière, faire un signe clair de la main et s'engager là où il le faut sur la chaussée permet aux cyclistes de signaler aux

autres usagers de la route où ils souhaitent se rendre (voir graphique ci-dessus). Leur sécurité est ainsi sensiblement renforcée. Prendre un giratoire est aussi particulièrement dangereux: il est permis et conseillé aux cyclistes de se placer à l'endroit nécessaire de la chaussée, à savoir au milieu pour que les autres usagers de la route les voient bien.

Bien s'équiper

Un vélo correctement équipé est déjà un gage de sécurité. La chaîne doit être propre et graissée. Les pneus ne doivent présenter ni fissures ni coupures, et doivent être bien gonflés. Les freins sont eux aussi déterminants pour la sécurité: si les rainures ou les patins de frein ne sont plus visibles, il faut les remplacer. Enfin, il convient de s'équiper de réflecteurs à l'avant et à l'arrière ainsi que de catadioptrés de couleur orange sur les pédales. À l'aube, au crépuscule et de nuit, il est aussi indispensable d'allumer ses phares. Enfin, porter des vêtements et un casque de couleur claire ou réfléchissants aide à rester bien visible même en cas de faible luminosité. ●

suva.ch/velo-f

Toutes les informations utiles pour plus de sécurité à vélo



Ça

Barbecue à gaz

Même ultra-perfectionnés, les barbecues causent chaque année quelque 360 accidents en Suisse. Il suffirait pourtant d'appliquer quelques mesures de précaution pour en éviter la plupart.

Plus de conseils:
[suva.ch/barbecue-a-gaz](https://www.suva.ch/barbecue-a-gaz)

Préparation

Installez votre barbecue à l'extérieur ou sur le balcon, sur un emplacement stable et ignifuge, et à au moins 1 m de distance d'éventuels matériaux inflammables. Placez la bouteille de gaz à côté du barbecue pour pouvoir la refermer immédiatement en cas d'urgence.

Branchement

Pour remplacer une bouteille de gaz, commencez par fermer les robinets de celle-ci et de la nouvelle. Ensuite, retirez le régulateur de pression de l'ancienne bouteille et installez-le sur la nouvelle à l'aide d'une clé à molette. Faites couler quelques gouttes d'eau savonneuse sur le raccord du régulateur pour en contrôler l'étanchéité. Si des bulles se forment, resserrez ou remplacez le raccord.

Contrôle

Remplacez le régulateur de pression dès que les flammes deviennent difficiles à contrôler ou irrégulières, ou au plus tard au bout de 10 ans. Remplacez sur-le-champ les tuyaux poreux ou friables.

Allumage

Laissez toujours le couvercle du barbecue ouvert lors de l'allumage. Actionnez l'allumage électronique intégré ou utilisez un allume-feu avec un long cou en métal. L'allumage avec des allumettes et à mains nues présente un risque de brûlure élevé.



Infirmière à Bâle depuis 30 ans,
Catherine Grienenberger fait
régulièrement les trajets entre
la France et la Suisse.

«Je voulais écrire des lettres d'adieu»

Catherine Grienenberger (62 ans), infirmière au service de soins intensifs de l'Hôpital universitaire de Bâle, a contracté le coronavirus fin mars 2020. Depuis, elle a dû réduire son taux d'occupation à 20 %.

Interview: Regula Müller; photo: Kostas Maros

Comment avez-vous vécu le début de la pandémie?

J'étais angoissée, car je sentais qu'il se passait quelque chose de grave. Il y a eu beaucoup de morts en peu de temps dans le sud de l'Alsace. La situation était également catastrophique à l'hôpital de Mulhouse. J'avais peur pour ma famille et ma mère âgée de plus de 90 ans, mais pas pour moi. Je ne m'attendais pas à contracter si vite le virus.

Comment êtes-vous tombée malade?

J'ai ressenti les premiers symptômes au travail. Le lendemain, j'ai fait le test, qui s'est révélé positif. Le médecin du personnel m'appelait tous les deux à trois jours pour prendre des nouvelles. À ce moment-là, j'étais la plus âgée des personnes touchées de l'hôpital. Ce même médecin a ordonné mon hospitalisation une semaine plus tard. Je n'étais pas en détresse respiratoire, mais je me sentais à bout de force, au point que je voulais écrire des lettres d'adieu à mes proches mais que je n'avais pas la force de tenir un stylo. J'ai rapidement remonté la pente grâce aux antiviraux, si bien que j'ai quitté l'hôpital au bout de quatre jours.

Tout est ensuite revenu à la normale?

J'ai passé le mois d'avril à me reposer chez moi, puis j'ai recommencé à travailler début mai jusqu'à être complètement de retour à la fin du mois. Mais au bout

de trois services, j'ai dû arrêter de nouveau en raison d'une importante perte d'énergie. Le 12 juin, j'ai été admise aux soins intensifs de cardiologie pour des symptômes d'angine de poitrine et de troubles du rythme cardiaque.

Comment avez-vous été prise en charge?

Le Dr Zellweger, cardiologue, m'a prescrit une réadaptation suite à ma rechute. J'ai dû m'entraîner quatre fois par semaine pendant trois mois. Le service des ressources humaines de l'Hôpital universitaire de Bâle avait informé dès le début la Suva de mon état, laquelle a reconnu qu'il s'agissait d'une maladie professionnelle et soutenu ma réadaptation. En parallèle du programme, j'ai repris le travail à 20 %. J'arrivais de nouveau à tenir debout, mais je ne pouvais pas travailler davantage. Je ne voulais pas brûler immédiatement toute l'énergie que j'avais retrouvée.

Cette maladie a-t-elle laissé des traces?

Oui, j'ai profondément changé. Quand je suis retournée à l'hôpital pour mes problèmes cardiaques, je pensais que mon heure était venue. Je voulais que mon mari soit près de moi, mais c'était interdit. Je l'ai mal vécu. Aujourd'hui, j'ai plus de mal à soigner des patients lourdement atteints en soins intensifs. La maladie n'a fait que confirmer mon intention de prendre une retraite anticipée. ●

Le COVID-19 comme maladie professionnelle

Pour que le COVID-19 soit reconnu comme maladie professionnelle, la personne concernée doit être exposée à un risque bien plus élevé de contracter le virus que le reste de la population. Il ne suffit pas qu'elle ait été contaminée plus ou moins fortuitement sur son lieu de travail. Nous examinons chaque cas de façon approfondie. Le risque peut être bien plus élevé pour le personnel des hôpitaux, des laboratoires, etc. en contact direct avec du matériel ou des personnes infectés dans le cadre de leur activité. De même, les collaborateurs des EMS et des foyers pour personnes handicapées peuvent être exposés à un risque considérablement plus élevé dans le cadre des soins directement dispensés aux pensionnaires infectés. Une reconnaissance comme maladie professionnelle est exclue quand l'activité n'est pas axée sur l'accompagnement et le soin de personnes infectées, p. ex. pour les vendeurs, la police ou le personnel de nettoyage des hôtels.

suva.ch/corona



Mon programme de prévention

De nouveaux thèmes pour le service numérique

Connaissez-vous «Mon programme de prévention»? Ce service numérique inclut désormais les thèmes «Soulever et porter», «Travaux électriques» et «Chariots élévateurs». «Mon programme de prévention» vous aide dans votre travail de prévention en entreprise. Nous vous envoyons régulièrement des conseils et des supports pédagogiques par e-mail. Le service est mis à jour en continu avec de nouveaux thèmes saisonniers,

liés aux loisirs ou spécifiques aux branches. Vous pouvez désormais adapter encore plus facilement les contenus à vos besoins, ajouter vos activités et utiliser le programme de manière plus ciblée.

Mon programme de prévention:
suva.ch/programme-de-prevention

Programme d'apprentissage

Introduction à la prévention en entreprise

De nouveaux didacticiels en libre accès permettent aux préposés à la sécurité et aux responsables de personnel de découvrir les modes d'organisation d'une prévention globale en entreprise. Ces programmes fournissent des données sur les accidents, contiennent des références à l'entreprise et proposent une approche structurée du travail de prévention.

Bases de la prévention.
Didacticiel en 4 modules:
suva.ch/didacticiels

Nouvelle liste de contrôle

Maîtriser les dangers de la galvanotechnique

Une nouvelle liste de contrôle permettant de déterminer les dangers en entreprise est consacrée à la galvanotechnique. Malgré une automatisation accrue, de nombreuses opérations restent manuelles dans cette branche. La présence d'installations électriques et de bains comportant des produits chimiques et toxiques recèle divers dangers. Cette liste de contrôle vous aide à mieux les maîtriser.

Galvanotechnique.
Liste de contrôle, 6 pages A4:
suva.ch/67201.f

Ateliers pour cadres

Modules de prévention sur la sécurité au travail

La Suva propose trois nouveaux ateliers sur l'organisation de la sécurité au travail. Animés dans l'entreprise par un spécialiste de la Suva, ces ateliers aident les responsables hiérarchiques à mettre en œuvre trois thèmes clés à l'aide des outils adaptés: la détermination des dangers, l'analyse des événements et l'audit de sécurité.

3 modules de prévention
payants de 2,5 h chacun:
suva.ch/modulesdeprevention
> Thème: bases de la prévention



Travaux comportant des dangers particuliers

Dans quels cas une formation est-elle obligatoire?

Les travaux particulièrement dangereux ne peuvent être exécutés que par des personnes formées. De quels types de travaux s'agit-il? Comment se former? Un site Internet regroupe la trentaine d'activités concernées, du déclenchement préventif d'avalanches à la lutte antiparasitaire.

Formation pour les travaux comportant des dangers particuliers:
suva.ch/tcdp

Publications

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

Vous pouvez également commander en indiquant la référence dans le champ de recherche sur 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

STOP RISK – 10 conseils contre les chutes.

Dépliant pour la branche ferroviaire, 12 pages, 105 × 210 mm:
suva.ch/84022.f

Valeurs limites d'exposition aux postes de travail.

Brochure, 62 pages A5 (PDF):
suva.ch/1903.f
Valeurs actuelles VME/VBT:
suva.ch/valeurs-limites

Examen de l'arbre et de son environnement.

Feuille d'information, 4 pages A4:
suva.ch/44064.f

Travaux sur remontées mécaniques.

Liste de contrôle, 4 pages A4:
suva.ch/67187.f

Déconstruction d'ouvrages amiantés avec une pelleteuse.

Feuille d'information, 22 pages A4:
suva.ch/88288.f



Ménagez votre dos: portez futé!
Affichette A4:
suva.ch/55389.f

Musique et troubles de l'ouïe.
Feuille d'information, 20 pages A4:
suva.ch/84001.f

Travailler en sécurité dans les puits, les fosses ou les canalisations.
Feuille d'information, 24 pages A4:
suva.ch/44062.f

Les tiques – Menu du jour.
Affichette A4:
suva.ch/55233.f

Concours

Participez avant le 18 août 2021 et gagnez de fabuleux prix: suva.ch/concours

La Suva est mieux qu'une assurance: elle allie prévention, assurance et réadaptation. Elle conjugue des primes conformes au risque avec une prévention efficace et une réinsertion rapide et obtient ainsi un bénéfice maximal pour les clients.

Ce qui caractérise la Suva:
suva.ch/autoportrait

Question: quelle affirmation est correcte?

Réponses:

- A** La Suva restitue les excédents de recettes à ses assurés sous forme de primes plus basses.
- B** La Suva a un but lucratif.
- C** La Suva perçoit des subventions de l'État.



1^{er} prix:
GPS pour vélo



2^e prix: planche d'équilibre



3^e prix: pompe électronique

Vous leur manquez. Prompt rétablissement!



Après un accident, beaucoup ont hâte de reprendre la vie active. Nous leur offrons des conseils ainsi que des prestations médicales, d'assurance et de réadaptation.

**La vie est plus belle quand tout le monde va bien.
Nous aidons les personnes accidentées à se réintégrer dans la vie quotidienne.
Faites-en de même!**

suva