

benefit

Stress

En identifier
les causes
et l'atténuer

Accidents

Penser à la
prévention
à la maison
et au jardin

A portrait of Ute Bauckhorn, a woman with shoulder-length blonde hair, wearing blue-rimmed glasses, a light blue patterned scarf, and a tan jacket. She is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is dark and out of focus.

Ute Bauckhorn

Promouvoir la culture de la reconnaissance

«Si quelqu'un ne se sent pas bien, il peut me le dire. Je lui interdis alors de toucher aux tronçonneuses.»

Sébastien Wenker (38 ans)



Sur le terrain

Pas d'accident sous ma surveillance

Schlatt (ZH), 10.11.2003

«Le jour de mon accident, je ne me sentais pas en forme. Je n'aurais pas dû utiliser de tronçonneuse, mais je l'ai fait quand même. Résultat: j'ai mal coupé un hêtre et un morceau du tronc m'a heurté à la tête. Je me suis retrouvé avec le crâne, l'os malaire, le nez, les orbites et la mâchoire brisés. Par chance, le cerveau n'a pas été touché.

Je n'étais pas sorti de l'hôpital que je pensais déjà à retourner en forêt, et j'y suis parvenu grâce à une aide psychologique. J'ai dû apprendre à trouver le courage, ralentir mon rythme cardiaque, respirer et reprendre confiance en moi pour abattre à nouveau des arbres. Aujourd'hui, je dirige une exploitation forestière avec deux formateurs et trois à cinq apprentis du centre de mesures pour jeunes adultes de l'Arxhof. J'ai donc réalisé mon rêve d'exercer mon métier dans un environnement social.

Je refuse que les personnes que je dirige soient soumises à une quelconque pression. Si quelqu'un ne se sent pas bien, a trop bu la veille au soir ou vient de se faire plaquer par sa petite amie, il peut me le dire. Je lui interdis alors de toucher aux tronçonneuses. Je tiens à ce que tous mes apprentis puissent dire STOP en cas de doute ou de danger. Car savoir admettre ses faiblesses, c'est faire preuve d'une grande force.»

Sébastien Wenker

Sécurité et protection de la santé lors de travaux forestiers:

suva.ch/foret

Vidéo

Découvrez comment Sébastien Wenker encourage les jeunes à dire STOP.

suva.ch/reinsertion



PHOTO: ROLAND SCHMID





Regula Müller,
rédactrice en chef



Moins de négatif, plus de positif

«Nous passons 80 % du temps à corriger des comportements inadaptes et seulement 20 % à reconnaître les attitudes exemplaires», constate Ute Bauckhorn, responsable sécurité et santé au travail chez Schindler. Déterminée à faire changer les choses, elle a introduit en 2015 une culture de la reconnaissance qui porte largement ses fruits. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 6.

Plus d'une personne sur trois se sent stressée au travail. Cela est dû à un déséquilibre entre ressources et contraintes. En cause: la pression sur les délais, une disponibilité constante et des conflits. Chaque année, le stress entraîne des pertes de productivité d'environ 7,6 milliards de francs. À la page 12, vous découvrirez comment identifier les facteurs de stress et lutter contre ce fléau dans votre entreprise.

Le bricolage et le jardinage peuvent être de bons moyens de se détendre après une période intense au travail. Mais ces activités présentent aussi des risques, comme vous pourrez le voir à la page 11.

Bonne lecture!

Regula Müller, rédactrice en chef

Impressum

Éditeur: Suva, case postale, 6004 Lucerne, suva.ch; benefit@suva.ch
Rédactrice en chef: Regula Müller; **rédaction:** Alois Felber, Julie Seydoux, Regina Pinna-Marfurt;
traductions: team gestion des langues de la Suva; **photos:** Herbert Zimmermann, Fabian Hugo, Claudio Bader, Thomas Egli, 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, 6005 Lucerne, 041 419 58 51, service.clientele@suva.ch
 Magazine imprimé en Suisse avec un bilan neutre en CO₂: myclimate.org

Là pour
vous

Concepteur ou conceptrice de produits

Pourquoi: fidèles à notre mandat légal de prévention des accidents au travail et durant les loisirs, les concepteurs et conceptrices de produits élaborent des offres qui montrent comment prévenir les situations dangereuses au travail et durant les loisirs.

Quoi: ces offres de prévention peuvent prendre la forme d'événements, d'ateliers, d'affiches, de vidéos, de modules de prévention, ou encore de services en ligne. Autres exemples: un îlot thématique installé au Musée suisse des transports et un couvre-selle enjoignant les cyclistes à rouler au milieu des giratoires.

Qui: nos concepteurs et conceptrices de produits viennent des domaines les plus variés, comme le sport, l'ingénierie, la santé ou l'informatique.

suva.ch/prevention
suva.ch/velo-f



BONNE QUESTION

À quoi sert la convention de collaboration?



Kilian Bärtschi, responsable régional Centre-Ouest

Kilian Bärtschi, directeur de l'agence Suva Solothurn, en est convaincu: «La collaboration étroite entre employeurs, médecins et assurances sociales favorise un retour rapide au travail des victimes d'accidents». Pour lui, la communication est déterminante pour la réussite de la collaboration, car «toutes les parties impliquées ont des besoins différents»: la personne assurée doit avoir des perspectives professionnelles motivantes, les médecins des données précises sur son poste pour évaluer sa capacité de travail, et l'employeur des informations aussi claires que possible sur son retour. «Des principes en matière d'incapacité de travail ont été définis dans plusieurs cantons en partenariat avec les différents acteurs afin d'améliorer la communication et les échanges nécessaires». Des études révèlent en effet que la probabilité de réinsertion est divisée par deux au bout de six mois d'incapacité de travail. Kilian Bärtschi conclut: «L'initiative conjointe pour un retour rapide au travail profite à toutes les parties prenantes, notamment sur le plan financier».

suva.ch/collaboration



conseils pour éviter les piqûres de tiques

Chaque année, les tiques sont de retour dès le mois d'avril. Le plus simple, pour prévenir les infections transmises par les tiques, c'est encore de ne pas se faire piquer.



Prévenir les accidents de sport

Qu'ils pratiquent le marathon, le vélo ou le football, vos collaborateurs et vos collaboratrices trouveront des conseils de prévention et découvriront leur profil de risque personnel aux neuf postes du parcours sportif qui peut être présenté avec la participation d'un spécialiste de la Suva.

suva.ch/modulesdeprevention



1. Évitez les taillis et les broussailles, en forêt comme au jardin.

2. Portez des vêtements fermés de couleur claire (pour mieux voir les tiques et les enlever plus facilement avant qu'elles ne piquent).

3. Vaporisez un spray anti-tique sur votre peau et vos vêtements.

4. Examinez votre peau après toute activité en forêt ou au jardin.

5. Si vous trouvez une tique fixée sur votre peau, enlevez-la le plus vite possible à l'aide d'un tire-tique ou d'une pince à épiler.

Les piqûres de tiques sont considérées comme des accidents: [suva.ch/tiques](https://www.suva.ch/tiques)

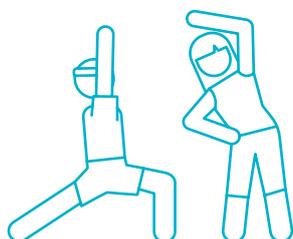


Comment bien retirer une tique?

Saisissez la tique à sa base avec une pince à épiler ou un tire-tique et arrachez-la à la verticale.

Le printemps arrive

Le printemps approche à grands pas: c'est le moment ou jamais de se (re)mettre au sport. Que vous fassiez du sport ou soyez sédentaire, nos programmes de fitness sont faits pour vous: [suva.ch/mouvement](https://www.suva.ch/mouvement)



50%

Le montant des indemnités journalières et de la rente d'invalidité versées par la Suva après un accident peut être réduit au moins de moitié si l'accident est dû à une entreprise téméraire relative ou absolue, c'est-à-dire en cas de prise de risque trop importante.

[suva.ch/entreprises-temeraires](https://www.suva.ch/entreprises-temeraires)



Une spécialiste chevronnée: depuis sept ans, Ute Bauckhorn est responsable de la sécurité au travail chez Schindler.

Sécurité au travail

Moins de négatif, plus de positif

Cela faisait plusieurs années que le nombre d'accidents stagnait chez Schindler. Jusqu'à ce qu'Ute Bauckhorn, responsable sécurité et santé au travail, instaure une culture de la reconnaissance des comportements exemplaires.

Texte: Regula Müller; photos: Herbert Zimmermann, Claudio Bader, Fabian Hugo

Nous passons généralement 80 % du temps à corriger des comportements inadaptés et seulement 20 % à reconnaître des attitudes exemplaires: il faut que cela change», indique Ute Bauckhorn en parlant du personnel d'encadrement et des personnes préposées à la sécurité. Depuis sept ans, elle est responsable sécurité et santé au travail chez Ascenseurs Schindler SA, qui emploie quelque 5000 personnes en Suisse. La fourniture d'équipements de protection (notamment

des chaussures de sécurité), la prévention des chutes de hauteur et des Safety Walks (voir page suivante) ont contribué à la baisse du nombre des accidents depuis les années 2000.

Mettre en valeur la sécurité au travail

Mais les chiffres stagnaient depuis 2015. «Il nous fallait de nouvelles idées.» Schindler lance alors un programme de culture de la sécurité avec une vision: que chacun puisse rentrer chez soi le soir en >

4

conseils d'Ute Bauckhorn

- 1 Compliments:** félicitez ceux et celles qui respectent les règles de sécurité.
- 2 Exemples à suivre:** présentez ces personnes comme des exemples à suivre.
- 3 Participation:** demandez à vos collaborateurs et à vos collaboratrices ce qui pourrait faire de la sécurité au travail un sujet plus séduisant.
- 4 Safety Walks:** lors des Safety Walks, les responsables dispensent un accompagnement au poste de travail, ils donnent des feed-back et instaurent un dialogue autour de la sécurité au travail.



bonne santé. Le challenge: présenter la sécurité au travail sous un jour positif. «Au lieu de ne parler que de ce qui pourrait arriver, nous nous sommes mis à encourager des comportements sûrs», explique Ute Bauckhorn. Pour commencer, elle organise un sondage interne pour savoir comment faire de la sécurité au travail un sujet plus séduisant. «Savoir écouter est essentiel. On accepte d'autant mieux une règle lorsqu'on a participé à sa définition.

Des Safety Heroes pour donner l'exemple

«Nous voulions aussi mettre en avant les comportements exemplaires.» Il s'agissait de donner la parole à ceux et à celles qui respectent les règles, disent STOP en cas de danger et aident les autres: l'idée des Safety Heroes était née. Sur chaque site, une collaboratrice ou un collaborateur est désormais élu Safety Hero de l'année. Les 18 personnes récompensées ont bénéficié de la reconnaissance générale et reçu un cadeau en remerciement de leur exemplarité. >



Nicolas Jeker (24 ans), monteur chez Schindler Lausanne

«La distinction Safety Hero représente pour moi une reconnaissance de la part des responsables et une satisfaction personnelle dans mon travail. Cela renforce aussi ma confiance. Je n'hésite pas à avertir mes collègues lorsqu'ils se trouvent en situation de danger.»



Kurt Bucher (54 ans), responsable sécurité chez Schindler Lucerne et Aarau

«J'ai été nommé Safety Hero parce que mes collègues savent combien la santé compte à mes yeux. Mon conseil en matière de sécurité au travail: si vous sentez que quelque chose cloche, arrêtez tout et parlez-en à la personne responsable de votre service. Ne reprenez le travail qu'une fois les mesures de sécurité nécessaires mises en place.»



☆☆☆
Safety
Hero

Livio Roventi (50 ans), AS Ascenseurs Tessin

Parler des accidents

Pour Ute Bauckhorn, louer les comportements exemplaires permet d'ériger les mesures de sécurité en normes et de créer des réflexes. La critique n'est pas exclue pour autant: «Nous ne tolérons aucun manquement. Si quelqu'un transgresse une règle, nous intervenons.» Mais la culture de la sécurité grandit et progresse continuellement quand on relève aussi ce qui est positif et qu'on en parle. Cela étant, «instaurer une culture de la sécurité prend du temps. Beaucoup de temps». Il n'empêche que depuis 2015, les collaborateurs et les collaboratrices de Schindler parlent plus ouvertement des accidents, ce qui leur permet d'en tirer des enseignements. Résultat: une baisse de plus de 30 % des accidents ces dernières années. ●

○ «Mon smartphone est mon outil le plus important au quotidien: j'utilise notre application pour consulter des brochures de sécurité et des informations pour le travail. Je rappelle aussi à mes collègues l'importance de respecter les mesures de sécurité dans le cadre de leurs tâches quotidiennes.»



Les règles vitales permettent
de sauver des vies.
suva.ch/regles

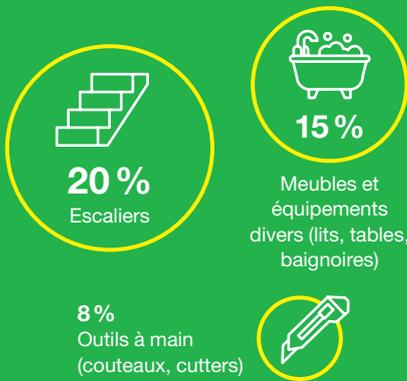
Accidents domestiques

On peut être victime d'un accident non seulement au travail, mais aussi chez soi. Nos modules de prévention «Gare aux accidents domestiques» aident à limiter les risques.

suva.ch/modulesdeprevention

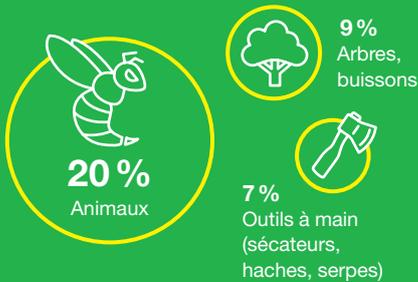
À la maison

Objets les plus souvent impliqués



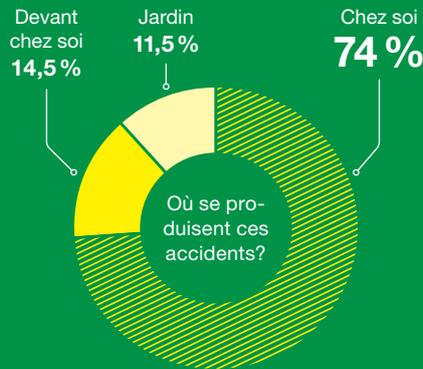
Au jardin

Objets les plus souvent impliqués



167 816

accidents surviennent chaque année à la maison et au jardin.



Les coûts annuels courants atteignent 715 millions de francs.

En moyenne, un accident coûte **3800 francs.**

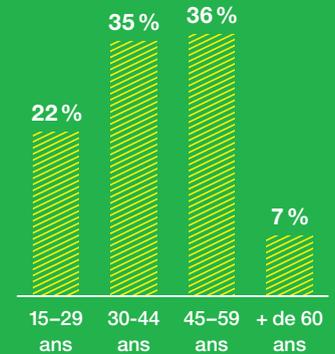
Coût moyen d'une chute de hauteur: **15000 francs**



Les accidents les plus onéreux coûtent entre **2 et 4 millions de francs.**

Classes d'âge

71% des victimes d'accidents ont entre 30 et 59 ans.

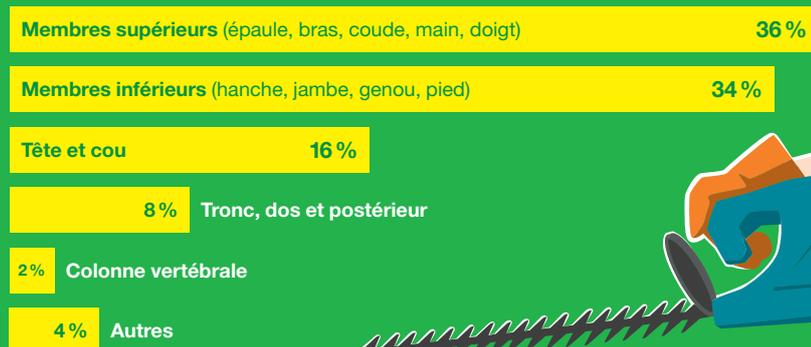


61% des accidents qui se produisent au jardin sont causés par des hommes. À la maison, ils sont provoqués autant par des femmes que par des hommes.

61%

Régions du corps blessées

Régions du corps les plus souvent touchées





Réduire le stress

Le stress accroît le risque d'accident et de maladie: réduisez-le!

suva.ch/stress-f

Stress au travail

Un état de stress permanent engendre tôt ou tard des maladies. Le stress restreint aussi notre capacité à identifier les dangers, ce qui entraîne une baisse de la productivité et des absences.

Texte: Regula Müller; illustration: tnt-graphics

L'absence de stress, c'est la mort. Seuls les morts ne sont pas stressés»: par cette formule choc, Hans Selye (1907–1982), pionnier de la recherche sur le stress, suggérait que le stress avait du bon. Certes, il peut être essentiel à la survie: face à une menace, notre corps mobilise intuitivement toutes les ressources nécessaires pour se défendre ou fuir. Ce mécanisme est donc utile, à condition que l'organisme puisse ensuite relâcher la pression. C'est là que le bât blesse: nous n'avons pas besoin de solliciter notre organisme pour lutter contre les sources de stress qui sont aujourd'hui les nôtres. Résultat: notre corps sécrète de l'adrénaline, de la noradrénaline et du cortisol, les hormones du stress, mais ne parvient pas à les éliminer. Or, quiconque reste continuellement dans un état de stress sans l'alterner naturellement avec des phases de détente finit par tomber malade: le stress chronique peut engendrer des infarctus, du diabète, des dépressions ou des crises d'angoisse.

Contraintes et ressources

Le stress résulte d'un déséquilibre entre contraintes et ressources. Outre l'impératif d'une disponibilité de tous les instants et la pression sur les délais, une mauvaise ambiance au travail, par exemple des conflits ou

un climat de concurrence acharnée, peuvent en être à l'origine. L'absence de contacts sociaux, dans un contexte d'augmentation du télétravail, peut aussi générer du stress. Le changement permanent et la numérisation semblent renforcer encore ces facteurs.

Parmi les ressources utiles pour lutter contre le stress, on trouve les témoignages d'estime et le soutien des supérieurs, mais aussi l'exécution d'une activité globale accordant une certaine marge de manœuvre.

Un frein à la productivité

Le Job Stress Index 2020 révèle qu'en Suisse, près de 30 % des collaboratrices et collaborateurs ont plus de contraintes que de ressources au travail. Plus de 45 % d'entre eux sont dans la zone sensible: un déséquilibre peut rapidement apparaître si les contraintes augmentent ou si certaines ressources ne sont plus disponibles. Chaque année, le stress entraîne une perte de productivité d'environ 7,6 milliards de francs.

Une raison de plus, s'il en faut, de s'attaquer à ce fléau. Les arrêts de travail liés au stress se multiplient, causant des absences plus longues que la moyenne. Par ailleurs, le présentéisme, phénomène lors duquel les collaborateurs vont travailler mais ne sont pas pleinement productifs en raison d'un déséquilibre entre ressources et contraintes, entraîne des pertes colossales. >

Facteurs de stress somatiques

Blessures, maladie

Quelles sont les causes du stress?

Les facteurs de stress sont classés en plusieurs catégories: somatiques, physiques, sociaux et liés la performance. Le corps réagit immédiatement au stress, ce qui, en soi, n'est pas problématique. Mais s'il ne peut pas récupérer entre deux phases de stress, des symptômes susceptibles d'engendrer des maladies s'installent.

Symptômes immédiats

- Respiration accélérée
- Pouls rapide
- Tension artérielle accrue
- Moindre sensibilité à la douleur

Facteurs de stress sociaux

Conflits, séparations

Facteurs de stress physiques

Bruit, chaleur

Facteurs de stress liés à la performance

Charge de travail accrue

Réduire le stress dans l'entreprise

1. Identifier les signes de stress

Faites le test sur stressnostress.ch pour découvrir si vos collaborateurs présentent des signes de stress.

2. Déterminer les causes

Mettez le doigt sur les causes du stress à l'aide du test proposé par [stressnostress](http://stressnostress.ch) ou de l'atelier NoStress.

3. Fixer des objectifs

Maintenant que vous connaissez les causes du stress, fixez des objectifs clairs.

4. Prendre des mesures

Définissez des mesures concrètes pour atteindre vos objectifs.

5. Contrôler le résultat

Avez-vous atteint vos objectifs ou devez-vous déployer davantage d'efforts?

→ Testez votre résistance au stress:
stressnostress.ch/fr

Conseils

Atténuer le stress chronique

- **Alimentation:** mangez sain et équilibré.
- **Activité physique:** une balade, même brève, peut vous faire du bien.
- **Attention:** prenez les signes de stress au sérieux.
- **Pauses:** faites de vraies coupures pour vous détendre.
- **Déconnexion:** ne lisez pas vos e-mails en dehors du travail.

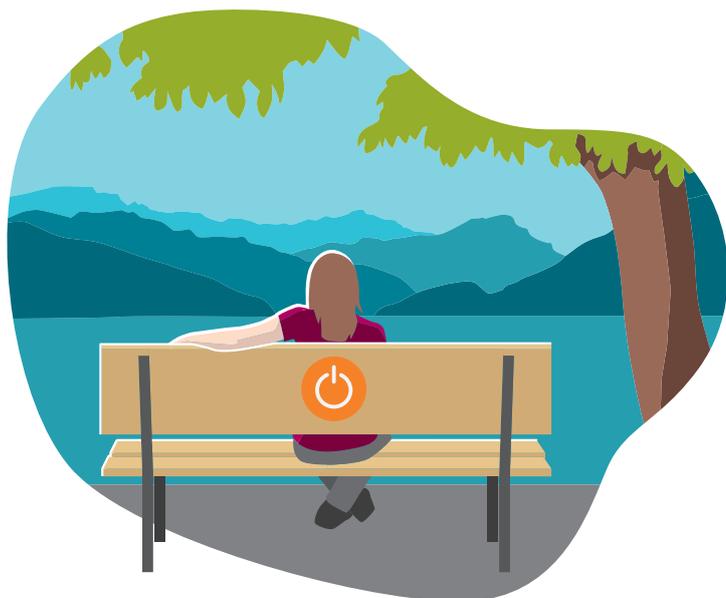
Le stress chronique peut occasionner des maladies.

Symptômes somatiques

- Maux de tête
- Problèmes cardio-vasculaires
- Palpitations
- Contractures
- Maux d'estomac
- Problèmes de digestion
- Troubles du sommeil
- Vertiges

Symptômes psychiques

- Nervosité
- Hypersensibilité
- Abattement
- Pessimisme
- Difficultés de concentration
- Impression d'être démuni et surmené
- Oublis ou difficultés face à la nouveauté



idées pour réduire le stress

- 1 Bouton on/off**
 Trouvez un endroit proche de votre lieu de travail ou de votre domicile et où vous vous sentez bien. Pourquoi est-il pour vous une source d'énergie et de pensées positives? Installez à cet endroit un bouton on/off fictif et utilisez-le lorsque vous avez besoin d'énergie ou de déconnecter.
- 2 Respiration**
 Concentrez-vous sur le centre de votre cage thoracique, la région de votre cœur. Imaginez que vous inspirez et expirez par cette zone. Cette technique favorise la variabilité de la fréquence cardiaque. Essayez d'atteindre un rythme de respiration calme et uniforme.
- 3 Le bonheur par les oreilles**
 Après une journée épuisante, prenez le temps de déconnecter. Fermez les yeux et imaginez des sons ou des bruits qui font du bien à vos oreilles, par exemple votre musique préférée, le bruissement des feuilles dans la forêt ou le silence. Accordez-vous régulièrement un temps de détente auditive.

Des accidents liés au stress

Le stress est aussi la cause de nombreux accidents professionnels. Quand le cerveau est trop sollicité par une tâche complexe, d'autres fonctions sont entravées. Les capacités motrices sont amoindries et les situations dangereuses ne sont plus perçues comme telles. La Suva estime que le stress lié au travail joue un rôle déterminant dans environ 17% des accidents: un tiers des salariés en Suisse indiquent subir un niveau de stress élevé ou très élevé au travail. La pression sur les délais, par exemple, multiplie le risque d'accident par 1,5, et les conflits par 1,8.

Le stress au travail fait aussi augmenter le risque d'accident durant les loisirs: des études montrent que les personnes appelées à se concentrer fortement au travail ont un risque 1,5 fois plus élevé d'être victimes d'une chute de plain-pied durant leurs loisirs.

Prévention structurelle et prévention comportementale

Pour David Schönenberger, psychologue du travail et des organisations à la Suva, il faut une stratégie de prévention à la fois structurelle et comportementale pour changer la donne dans les entreprises. Main dans la main avec les autres conseillers et conseillères en prévention, il élabore pour nos clients des offres durables et adaptées.

La prévention structurelle vise à identifier ce qui provoque du stress chez les collaborateurs, par exemple des conflits, des processus inadéquats ou la pression sur les délais. Il s'agit alors d'éliminer ces facteurs de stress, ce qui requiert en priorité l'engagement des responsables.

Dans le cadre de la prévention comportementale, les collaborateurs apprennent à mieux gérer le stress en développant leurs ressources ou à bien se détendre après des épisodes de stress.

L'étude SWiNG sur la gestion du stress, à laquelle des entreprises de tous types ont participé, prouve qu'il est essentiel d'associer les approches structurelle et comportementale: on a tout d'abord identifié les facteurs de stress, puis mis en place des changements de comportement appropriés. Résultat: le nombre de personnes stressées a baissé de 25%, la durée des absences par collaborateur ou collaboratrice a diminué de 2,6 jours et 8000 francs ont été économisés sur un an. ●

Module de prévention «Ressources et stress – Ateliers pour les collaborateurs et les cadres»

Nos ateliers aident collaborateurs et cadres à analyser leurs causes de stress, leurs réactions liées au stress et leurs ressources en leur donnant de précieux conseils pour gérer le stress.

Atelier anti-stress

Axé sur la pratique, l'atelier anti-stress propose six méthodes pour favoriser ou rétablir un état de détente.

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

Ça

Mini-rouleau

Que l'on soit débutant ou sportif de haut niveau, le mini-rouleau convient à tout âge. Utilisé régulièrement, il aide à s'assouplir, à améliorer ses performances et à accroître son bien-être.

suva.ch/mini-rouleau

Éliminer les contractures

La musculature est composée de fascias, des membranes qui enveloppent des groupes de muscles et en assurent le maintien. Sensibles à la douleur, les fascias peuvent durcir ou s'épaissir en cas de manque d'activité physique, de blessure, d'effort excessif ou de stress. Massez-vous au moyen du mini-rouleau pour dénouer les tensions et défaire les adhérences au niveau de vos fascias.



S'échauffer

Massez rapidement vos muscles pour activer votre circulation sanguine, vous assouplir et préparer votre corps à l'effort.

Récupérer après le sport

Pour une récupération optimale, effectuez les exercices lentement et longtemps. Attardez-vous quelques secondes sur les zones sensibles. Si la douleur est trop vive, réduisez la pression exercée.



La brochure «Mini-rouleau futé» vous propose des exercices d'équilibre et de renforcement, d'autres à faire chez vous ou au travail, et d'autres encore à réaliser dans le cadre d'un sport. Le mini-rouleau est en vente sur notre site Internet.

suva.ch/mouvement

Titulaire d'un bachelors en sciences économiques et d'un master en gestion d'entreprise, Fabienne Schaub a aussi décroché le diplôme de maître peintre en 2021 à la suite d'un apprentissage.



«Nous faisons tout pour ancrer les règles vitales dans les esprits.»

Fabienne Schaub entend reprendre la direction de l'entreprise de plâtrerie et de peinture de son père. Un événement marquant lui a fait réaliser l'importance de la sécurité au travail.

Interview: Regula Müller; photo: Thomas Egli



«La préparation de l'intervention par le chef de projet est capitale.»

Fabienne Schaub

Quels défis votre entreprise de plâtrerie et de peinture rencontre-t-elle en matière de sécurité au travail?

Sur les chantiers, les conditions changent sans arrêt: nos collaborateurs peuvent risquer de tomber dans un trou ou de trébucher sur un obstacle qui n'était pas là la veille. De plus, nous travaillons chaque fois avec des personnes différentes exerçant tous types de métiers, et sommes souvent soumis à la pression des délais, le peintre étant généralement le dernier artisan à intervenir.

Comment faites-vous pour limiter ces risques?

Nous appliquons systématiquement les neuf règles vitales pour les peintres et plâtriers. Une fois par an, tous nos collaborateurs doivent aussi suivre le didac-

ticiel de la Suva: il commence par une vidéo impressionnante montrant un accident par chute, se poursuit par la présentation d'un chantier sur lequel il faut reconnaître et nommer les situations dangereuses, et s'achève par un test. En cas de réussite, les collaborateurs reçoivent un certificat à envoyer à leurs supérieurs après l'avoir signé pour attester qu'ils ont passé eux-mêmes le test.

Avez-vous d'autres conseils à partager pour renforcer la sécurité au travail?

La préparation de l'intervention par le chef de projet est capitale. Elle permet d'analyser et d'éliminer les dangers en amont pour minimiser les risques d'imprévus une fois sur place. Nous fournissons aussi à tous nos collaborateurs une

carte d'appels d'urgence avec, au recto, les principaux numéros à composer en cas de problème et, au verso, les neuf règles vitales de la Suva. Ainsi, ils peuvent les consulter à tout instant. Enfin, nos chefs de projet interrogent régulièrement nos équipes sur les règles vitales.

Est-ce qu'un événement marquant vous a fait réaliser l'importance de la sécurité au travail?

Oui: un jour, l'un de nos collaborateurs est tombé d'un échafaudage par une trappe qui n'avait pas été fermée. Il s'en est sorti avec un genou cassé. Une fois rétabli, il aurait pu reprendre son activité de peintre, mais son genou le faisait toujours souffrir. Il a donc suivi une formation et dirige désormais notre secrétariat à Wetzikon. Depuis, je passe mon temps à rappeler à chacun l'importance de fermer cette trappe.

Pourquoi la sécurité au travail vous tient-elle à cœur?

D'une part, parce qu'elle permet de prévenir des accidents, et donc des souffrances. D'autre part, parce qu'il en va de la santé de nos collaborateurs: nous souhaitons qu'ils se portent bien au moment de partir à la retraite. Et enfin, parce que les absences coûtent cher. ●

Mes recommandations sur suva.ch

Les neuf règles vitales pour les peintres et plâtriers: [suva.ch/regles](https://www.suva.ch/regles)

Didacticiel pour les peintres et plâtriers: [suva.ch/didacticiel-peintres-platriers](https://www.suva.ch/didacticiel-peintres-platriers)

Pour déclarer un sinistre: [suva.ch/portail-clients](https://www.suva.ch/portail-clients)



Centre de compétence cas

Joindre nos spécialistes après un accident

Notre nouveau Centre de compétence cas nous permet de traiter votre cas plus rapidement. Il est réparti sur quatre régions afin de traiter efficacement vos questions en lien avec l'accident et vos prestations. Ainsi, vous pouvez contacter directement le site compétent pour votre cas, qui est joignable à un numéro spéci-

fique et rassemble tous nos spécialistes. Vous êtes alors mis en relation avec la personne la plus compétente pour vous répondre.

Plus d'informations sur nos prestations:

suva.ch/prestations-d-assurance

Formation approfondie

Devenez assistant ou assistante de sécurité!

Responsable de la sécurité dans votre entreprise, vous cherchez une solide formation de base en sécurité au travail et protection de la santé? Perfectionnez-vous avec des pros en suivant pendant six jours l'une de nos formations d'assistant de sécurité (SUL) destinées aux cadres et aux préposés à la sécurité. Acquérez de vastes connaissances de base et apprenez à organiser la sécurité dans votre entreprise.

Cours d'assistant de sécurité (SUL)

Informations et inscription:

suva.ch/cours

Outils de prévention sur le portail clients

Supports numériques

Le portail clients propose désormais les services «Listes de contrôle» et «Mesures» pour, d'une part, éditer directement les listes de contrôle de la Suva et, d'autre part, planifier, déléguer, surveiller et documenter votre travail de prévention, par exemple après un contrôle en entreprise ou un audit interne.

Services en ligne «Mesures» et «Listes de contrôle»

Informations:

suva.ch/portail-clients

Formation exigée

Élingage pour le transport de charges avec une grue

Toute erreur commise dans ce cadre peut provoquer des dommages matériels et mettre des vies en danger. Cette activité est donc désormais considérée comme comportant des dangers particuliers et sera soumise à une obligation de formation dès le 1^{er} avril 2023. Notre fiche thématique contient les informations clés sur les exigences et contenus de la formation, ainsi qu'une liste d'établissements la proposant.

Formation à l'élingage pour le transport de charges avec une grue

Fiche thématique, 2 pages A4:

suva.ch/33099.f

Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

Nombre de nos pages Internet et publications ont été adaptées, notamment aux exigences de la nouvelle ordonnance sur les travaux de construction, le 1^{er} janvier 2022. En voici quelques exemples. Vous trouverez toutes les nouvelles publications et les publications remaniées sur la prévention à l'adresse suivante: [suva.ch/publications](https://www.suva.ch/publications)

Nouvelle ordonnance sur les travaux de construction (OTConst) 2022

Page recensant les principales informations, questions et réponses sur l'OTConst: [suva.ch/otconst2022](https://www.suva.ch/otconst2022)

Neuf règles vitales pour le génie civil et les travaux publics

Dépliant: [suva.ch/84051.f](https://www.suva.ch/84051.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88820.f](https://www.suva.ch/88820.f)

Dix règles vitales pour la branche de la construction en bois

Dépliant: [suva.ch/84046.f](https://www.suva.ch/84046.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88818.f](https://www.suva.ch/88818.f)

Huit règles vitales pour la branche du bâtiment

Dépliant: [suva.ch/84035.f](https://www.suva.ch/84035.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88811.f](https://www.suva.ch/88811.f)



Neuf règles vitales pour les travaux en toitures et façades

Dépliant: [suva.ch/84041.f](https://www.suva.ch/84041.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88815.f](https://www.suva.ch/88815.f)

Autres publications sur les travaux en toitures

Travaux sur les toits.
Site Internet: [suva.ch/toit](https://www.suva.ch/toit)

Travaux sur les toits – Pour ne pas tomber de haut.
Feuillelet d'information: [suva.ch/44066.f](https://www.suva.ch/44066.f)

Énergie solaire: intervenir en toute sécurité sur les toits.
Feuillelet d'information: [suva.ch/44095.f](https://www.suva.ch/44095.f)

Planifier les dispositifs d'ancrage sur les toits.
Feuillelet d'information: [suva.ch/44096.f](https://www.suva.ch/44096.f)

Petits travaux sur les toits. Liste de contrôle: [suva.ch/67018.f](https://www.suva.ch/67018.f)

Neuf règles vitales pour les peintres et plâtriers

Dépliant: [suva.ch/84036.f](https://www.suva.ch/84036.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88812.f](https://www.suva.ch/88812.f)

Construction d'échafaudages

Travailler en toute sécurité sur les échafaudages.
Site Internet: [suva.ch/echafaudages](https://www.suva.ch/echafaudages)

Échafaudages de façade. La planification, gage de sécurité. Feuillelet d'information: [suva.ch/44077.f](https://www.suva.ch/44077.f)

Échafaudages de façade. Sécurité lors du montage et du démontage. Feuillelet d'information: [suva.ch/44078.f](https://www.suva.ch/44078.f)

Échafaudages de façade. Liste de contrôle: [suva.ch/67038.f](https://www.suva.ch/67038.f)

EPI antichute utilisés lors des opérations de montage des échafaudages de façade.
Fiche thématique: [suva.ch/33029.f](https://www.suva.ch/33029.f)

Dix règles vitales pour l'artisanat et l'industrie

Dépliant: [suva.ch/84054.f](https://www.suva.ch/84054.f)
Support pédagogique: [suva.ch/88824.f](https://www.suva.ch/88824.f)

Publications

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

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

e-paper et Newsletter

Restez en permanence au fait de l'actualité grâce à notre Newsletter! Grâce aux possibilités offertes par notre site Internet, elle est désormais encore plus proche de l'actualité. [suva.ch/newsletter-f](https://www.suva.ch/newsletter-f) [suva.ch/benefit-f](https://www.suva.ch/benefit-f)

Votre avis au sujet de «benefit»

Ce numéro de «benefit» vous a-t-il plu? Participez à notre sondage avant le 18 mai 2022 pour tenter de remporter l'un des magnifiques prix mis en jeu. [suva.ch/sondage-benefit](https://www.suva.ch/sondage-benefit)



1^{er} prix: imprimante



2^e prix: lampe de bureau



3^e prix: haltères courts

La vie est plus belle sans accident.



Les règles vitales sont faites pour ça.

Respectez vos règles vitales
et dites STOP en cas de danger!

suva