

# benefit

## Bruit

Le bruit est dangereux: protégez votre ouïe!

## Réadaptation

Un investissement qui rapporte gros.

La sécurité n'est pas le fruit du hasard  
**45 ans de travaux  
forestiers sans accident**

***«Je suis toujours aussi passionnée, même après avoir perdu une jambe dans un accident de moto.»***

Monika Gut





## Comment changer les comportements?

Enfant et adolescente, je n'ai jamais porté de casque à vélo alors que je faisais plusieurs kilomètres chaque jour pour aller à l'école. Ma mère a dû me le répéter mille fois. Mais une seule phrase m'a convaincue: «C'est pas toi qui ira pleurer sur ta tombe s'il t'arrive un accident!» Ça a été le déclic. Depuis, je porte le casque de cycliste, peu importe la distance. Je m'y suis habituée au point de me sentir nue lorsque je n'en porte pas.

Changer les comportements est une tâche des plus ardues, affirme Jeannette Büchel, psychologue sociale et du travail à la Suva. Et c'est sur ce point précis qu'intervient la prévention du futur. Les mesures techniques et organisationnelles sont pratiquement épuisées. Aujourd'hui, il faut miser sur le comportement humain. À nous de savoir l'influencer pour continuer à faire baisser le nombre des accidents.

**Regula Müller, rédactrice en chef**

# Sommaire

---

## 04 Entrée en matière

---

- 06 La sécurité n'est pas le fruit du hasard**  
Des pros racontent comment ils ont évité des accidents et pourquoi ce n'est pas une question de chance.



---

## 11 Comment la Suva maîtrise-t-elle les coûts?

---

- 12 Pourquoi le bruit est dangereux**  
L'oreille est un organe fragile. Découvrez dans ce numéro comment protéger votre ouïe avant qu'il ne soit trop tard.



---

## 15 Ça: lunettes de protection

---

- 16 Fabuleuse connexion entre deux cerveaux**  
Le Prof. Friedhelm Hummel et le Dr Philippe Vuadens forment un binôme complice en faveur de la recherche pour la rééducation du cerveau.



---

## 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, Nadia Gendre, Henri Mathis, Marcel Hauri, Regina Pinna-Marfurt, Felix Raymann, Jörg Rothweiler

**Traductions:** team gestion des langues de la Suva  
**Photographie:** Manuel Zingg, Thomas Egli, Herbert Zimmermann, Dominic Steinmann, S+K Werbefotografie  
**Conception et mise en page:** tnt-graphics AG  
**Illustration:** 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

Sur le terrain

# Remonter sur une moto

Reutigen, le 11 septembre 2016

«Alors que nous nous rendions tous deux en moto à Montreux, mon mari a voulu m'attendre à un carrefour, comme à son habitude. Mais cette fois, l'attente a été vaine: un automobiliste qui ne m'avait pas vue m'a percutée par la gauche. Les médecins de l'Hôpital de l'Ile, à Berne, ont dû m'amputer de l'avant du pied puis, quelques jours plus tard, de la jambe en raison d'une infection. J'ai essayé ma première prothèse à la Rehaklinik Bellikon dès le 8 novembre. Je me suis promis très tôt de me rendre malgré tout en Thaïlande, car ces vacances étaient prévues depuis longtemps. Et c'est ce que j'ai fait. Ce fut le premier pas dans mon combat pour reprendre, malgré la prothèse, le cours de ma vie riche en aventures. J'ai pu refaire du ski l'hiver dernier. Pour cela, j'ai fait fabriquer une prothèse avec un pied flexible sans laquelle je n'aurais pas pu enfiler mes chaussures de ski. Il y a de nouveau une moto pour moi dans notre garage. Mon mari l'a transformée afin que je puisse la conduire. Je l'ai déjà essayée, et je me suis sentie en sécurité.»

**Monika Gut**

## Point de vue

«Ayant moi-même été traité à la Rehaklinik Bellikon après un grave accident de moto il y a une quinzaine d'années, je savais ce qui attendait



Monika. Je lui ai dit que son séjour là-bas était la meilleure chose qui puisse lui arriver, et que cela lui permettrait de retrouver son autonomie.»

**Martin Gut, le mari de Monika**

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

Dans cette vidéo, Monika Gut nous montre comment elle vit au quotidien avec sa prothèse.

PHOTOS: MANUEL ZINGG





# 10

## dangers domestiques

Près d'un quart des accidents durant les loisirs se produisent chez soi, et souvent dans les escaliers. Nos modules de prévention «Gare aux accidents domestiques» aident à éviter tout risque. [suva.ch/modulesdeprevention](http://suva.ch/modulesdeprevention)

### 1. Escaliers

Attention danger: l'inattention et la précipitation sont les principales causes de chutes dans les escaliers.

### 2. Mobilier

Les équipements tels que les cadres de lit ou les baignoires ne sont pas sans danger.

### 3. Glissades

Attention au risque de chute sur le verglas et les sols humides!

### 4. Objets domestiques

Les petits objets comme les clés et les cendriers sont plus dangereux qu'on ne le croit.

### 5. Outils

Un accident est vite arrivé avec un couteau, une perceuse ou des ciseaux.

### 6. Animaux domestiques

Mieux vaut rester vigilant quand on caresse son chat.

### 7. Enfants

Débordant d'énergie, les petits sont parfois source d'accidents.

### 8. Portes et fenêtres

Une seconde d'inattention, et on a vite fait de se coincer un doigt.

### 9. Corps étrangers

Même minuscules, les éclats de bois ou les épines de buissons, par exemple, peuvent causer des accidents.

### 10. Charges

Porter des charges comme une corbeille à linge ou un sac poubelle n'est pas sans risque, surtout dans les escaliers.



\* Nombre de cas par an.

Source: SSAA; accidents dans la maison et au jardin selon les objets impliqués dans la causalité de l'accident, Ø2013-2017



## Préparez-vous à l'hiver

Vos collaborateurs sont fans de sports de neige? Encouragez-les à réaliser le test pour les sports de neige afin de prévenir tout accident l'hiver prochain. Réalisable en ligne, ce test propose des conseils sur mesure pour limiter le risque de blessure et inclut un test de fitness permettant de savoir si l'on est en bonne forme physique ou si l'on vaut mieux s'entraîner avant les premières neiges.

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

# 21 millions

*En 2018, la Suva a versé plus de 1,2 million de francs à des entreprises pour soutenir la réinsertion d'accidentés, économisant ainsi plus de 21 millions de francs d'indemnités journalières et de rentes. Votre entreprise peut-elle proposer un tel poste de travail?*  
[suva.ch/reintegration-f](https://suva.ch/reintegration-f)



## Une boîte à casque intégrée à des râteliers à vélos

«Je ne porte pas de casque de cycliste car je ne veux pas m'encombrer dans le train.» Bientôt, cette excuse n'en sera plus une.

Le projet-pilote «smartmo» va bientôt en gare de Lucerne: de nouveaux râteliers à vélo connectés et disponibles à la réservation incluent une boîte à casque pouvant être ouverte via une appli, et servent aussi de station de chargement électrique. On en trouvera bientôt aussi à Bâle, Zurich, Uster et Soleure.

[smartmo.ch](https://smartmo.ch)

## BONNE QUESTION

# Que faire face à l'amiante?



**Stefan Scherer, spécialiste de l'amiante à la Suva**

Bien que l'amiante soit interdit en Suisse depuis 1990, bon nombre de bâtiments construits avant cette date en contiennent encore. Sous sa forme agglomérée dans les matériaux de construction, l'amiante ne présente pas de risque. «En revanche, les fibres d'amiante qui peuvent être libérées lors de travaux de transformation, d'entretien ou de rénovation sont très dangereuses en cas d'inhalation», avertit Stefan Scherer, spécialiste de l'amiante. Une fois dans les poumons, elles peuvent causer des cancers de la plèvre, du péritoine ou des poumons après plusieurs années. En théorie, chaque ouvrage construit avant 1990 peut contenir de l'amiante n'importe où. Il est donc important de réaliser un diagnostic avant tout projet de rénovation. «Des assainissements complexes sont notamment nécessaires sur le crépi et la colle amiantés.»

Vous trouverez sur notre site les règles vitales qui vous permettront de vous protéger, vous et autrui, contre l'amiante.

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

# Des héros du quotidien

On dit souvent qu'éviter de justesse un accident relève de la chance. Or des pros montrent qu'il vaut mieux prévenir que laisser faire le hasard.

Texte: Henri Mathis, Regula Müller, Regina Pinna-Marfurt; photos: Thomas Egli





**«On doit évaluer  
en permanence  
les risques  
d'accident.»**

Paul Bischof,  
forestier-bûcheron

## Paul Bischof (62 ans), forestier-bûcheron

«Le forestier-bûcheron n'est pas un coupeur de bois, c'est un créateur, un sculpteur, un paysagiste. Il respecte, observe, écoute, sent la forêt en toute saison et pose un regard bienveillant sur sa biodiversité. Cela sans smartphone! Visionnaire, il lui façonne son identité de demain. C'est un privilège et une grande fierté d'exercer ce métier même si la pression économique est de plus en plus forte. Il y a 25 ans, un mètre cube de bois payait une journée de travail; aujourd'hui moins d'une heure. Je travaille depuis plus de 30 ans au service de la Commune de la Grande Béroche. Nous sommes 4, dont 2 apprentis, pour entretenir 1580 ha de forêt. Être à l'écoute de la forêt, c'est aussi évaluer en permanence les risques d'accidents. Lorsque j'ai un doute, je fais toujours appel à un collègue. Si le doyen des forêts neuchâtelaises que je suis n'a pas eu d'accident, c'est un peu de chance, mais c'est surtout beaucoup d'équipement de protection, de respect des règles de sécurité, de précaution, d'anticipation et de patience. La précipitation est le plus gros danger en forêt. Il m'arrive de dire STOP mais je sais comme formateur de ForêtSuisse que ce n'est pas encore à 100% dans l'ADN des collègues. Préserver sa santé c'est aussi soigner sa condition physique: je suis le seul à faire un échauffement le matin avant d'entamer le travail. Je préserve ma santé pour la forêt, mon épouse et mes enfants.» >

45

ans sans accident



30

ans sans accident

### Pren Prenkaj (56 ans), grutier

«Je suis employé par le groupe Notter depuis 1991. Auparavant, je travaillais pour une autre entreprise de construction. Je n'ai pas eu le moindre accident durant toutes ces années. Je tiens à rester en bonne santé: j'ai quatre enfants et de nombreux petits-enfants, et je ne veux pas qu'ils se fassent du souci pour moi. En outre, un accident occasionne des frais pour la Suva qui sont répercutés sur les payeurs de primes. Je souhaite donc éviter cela.

Mes collègues sont souvent surpris lorsque je leur dis que je n'ai subi

aucun accident en 30 ans de métier. Mais la chance n'a rien à voir là-dedans: en cas de danger, j'interromps le travail jusqu'à ce que la sécurité soit rétablie. Je suis intransigent sur ce point. Si une charge n'est pas correctement fixée à la grue et sécurisée, je dis STOP. Afin d'avoir une meilleure vue d'ensemble, je préfère piloter la grue depuis le sol au moyen d'une télécommande. Après tout, je suis aussi responsable des autres personnes se trouvant sur le chantier. En cas d'accident, je risque même des poursuites pénales.»



**«En cas de danger,  
je dis STOP.»**

Pren Prenkaj, grutier

## Marco Borradori (51 ans), monteur-électricien

«Je suis monteur-électricien pour l'entreprise Società Elettrica Sopracenerina (SES), à Locarno, depuis 1990. J'ai commencé ma carrière dans une entreprise privée, où j'ai suivi une formation d'électricien et travaillé pendant deux ans. Mon métier me plaît toujours autant; il fait partie de ma vie. Mes collègues et moi travaillons de jour ou de nuit et assurons des interventions de piquet. Nous le faisons par tous les temps, parfois dans des conditions difficiles. Il arrive en effet qu'il y ait beaucoup de circulation à proximité ou que nous devons effectuer des tâches exigeantes.

Si je n'ai eu aucun accident en 15 ans, c'est parce que je travaille de façon minutieuse et structurée. De plus, la culture de la sécurité instau-

rée par la direction de l'entreprise et les supérieurs est compréhensible et facile à mettre en œuvre au quotidien. En identifiant et en évaluant correctement les dangers et les risques, je dis STOP lorsque je ne suis pas certain de pouvoir travailler en toute sécurité. Mon expérience et mon âge m'ont plus d'une fois sauvé la vie, de même que celle de mes collègues. En tant que chef de team, je veux éviter que des apprentis ou de jeunes collaborateurs se blessent par manque d'expérience. C'est mon devoir de leur présenter les règles de sécurité et de leur expliquer le comportement à adopter pour éviter les risques d'électrocution. Je suis convaincu que cela aide à prévenir les accidents.»



**«Mon expérience  
m'a plus d'une fois  
sauvé la vie, de  
même que celle de  
mes collègues.»**

Marco Borradori,  
monteur-électricien



ans sans accident

## «Nous devons nous concentrer sur l'homme et son comportement.»

### Pourquoi le comportement humain occupe-t-il de plus en plus de place dans le travail de prévention de la Suva?

Par le passé, le fait de mettre l'accent sur les mesures d'ordre technique puis sur l'information et l'instruction nous a permis de réduire continuellement le nombre d'accidents. Mais pour poursuivre dans cette voie, nous devons nous concentrer sur l'homme et son comportement. Pour moi, il s'agit d'un facteur non seulement de risque, mais aussi de sécurité. Les témoignages des trois professionnels interrogés montrent bien que cet aspect est prépondérant dans la prévention des accidents.

### Comment influencer sur le comportement humain?

Nous devons d'abord comprendre ce qui amène les travailleurs à agir d'une certaine façon. Il peut par exemple y avoir plusieurs explications au fait que l'un d'entre eux ne porte pas ses lunettes de protection au travail: il n'a pas conscience du danger, imite ses collègues ou trouve cet attirail peu confortable. Si ces



Jeannette Büchel, Suva

lunettes lui font mal au nez, il ne sert à rien d'insister sur les dangers auxquels il s'expose. Il est plus efficace de lui fournir un modèle adapté. C'est ce que je veux dire quand je parle de comprendre leur comportement. Un dialogue avec les collaborateurs est indispensable.

**Nous ne nous comportons pas toujours comme nous en avons l'intention. Par exemple, le fait**

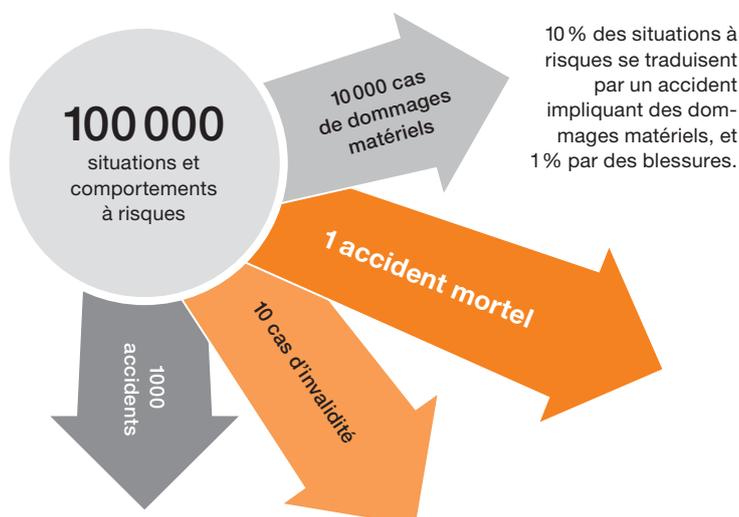
**de connaître les règles vitales n'empêche pas de les enfreindre. Comment l'expliquer?**

Souvent, ce n'est pas la conscience du danger qui guide nos actions. Nous oublions la sécurité parce qu'à un moment précis, nous accordons davantage d'importance à un autre aspect. À court terme, on peut comprendre le non-respect de ces règles: leur application coûte trop cher, prend trop de temps ou n'est pas «cool». Il est donc important que les supérieurs forment régulièrement les collaborateurs au respect des règles vitales, en abordant également les difficultés potentielles et en proposant des solutions. En ce qui concerne le manque de temps, par exemple, il s'agit d'organiser tous ensemble les processus de façon sûre et efficace, en gardant à l'esprit qu'exécuter une tâche en toute sécurité prendra toujours moins de temps que le rétablissement après un accident – sans parler des souffrances et des coûts occasionnés.

**Pourquoi est-il si difficile de modifier les comportements?**

Nous oublions tous très vite les bonnes résolutions que nous prenons en début d'année. Se comporter différemment implique de changer ses habitudes, ce qui est loin d'être facile. En outre, nous n'agissons jamais de façon isolée: nous tenons compte de ce que font les autres et de ce qu'ils attendent de nous. Souvent, nous prenons des décisions avec nos tripes plutôt qu'avec notre cerveau. Pour autant, faire évoluer les comportements est difficile mais possible. L'être humain est à même d'apprendre et d'évoluer à tout âge. ●

## D'une situation dangereuse à un accident grave



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

Grâce aux règles vitales, vous ne devez pas compter uniquement sur la chance. Elles vous aident à prévenir les accidents.

# Maîtriser les coûts

La Suva veut des soins de qualité pour ses clients. Eux veulent des primes basses. D'où un contrôle rigoureux des factures de nos fournisseurs de prestations, des millions de francs d'économies et des primes plus basses.

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

Un accident peut coûter plus cher que prévu.

6000.-

Chute de plain-pied

20 000.-

Fracture du coude

54 100.-

Fracture du fémur

100 000.-

Accident de vélo

119 837.-

Accident de jogging

1062 680.-

Accident entraînant une invalidité



Faites baisser les primes: prévenez les accidents dans votre entreprise. Infos complémentaires: [suva.ch/regles](http://suva.ch/regles)

## 1,2 mrd

La Suva paie 1,2 mrd CHF en frais de traitement chaque année.



Coût moyen par cas: env. 2000.-

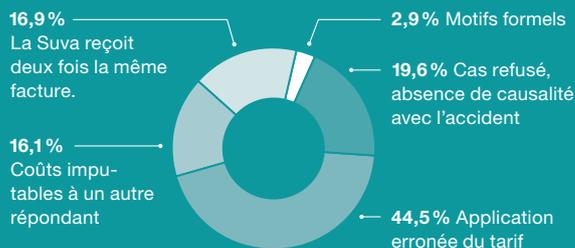
160 000

Sur 2,5 millions de factures en 2017, 160 000 ont été rectifiées ou refusées (7%).

## 6%

6% des frais de traitement (soit 75 mio CHF) sont économisés grâce au contrôle des factures.

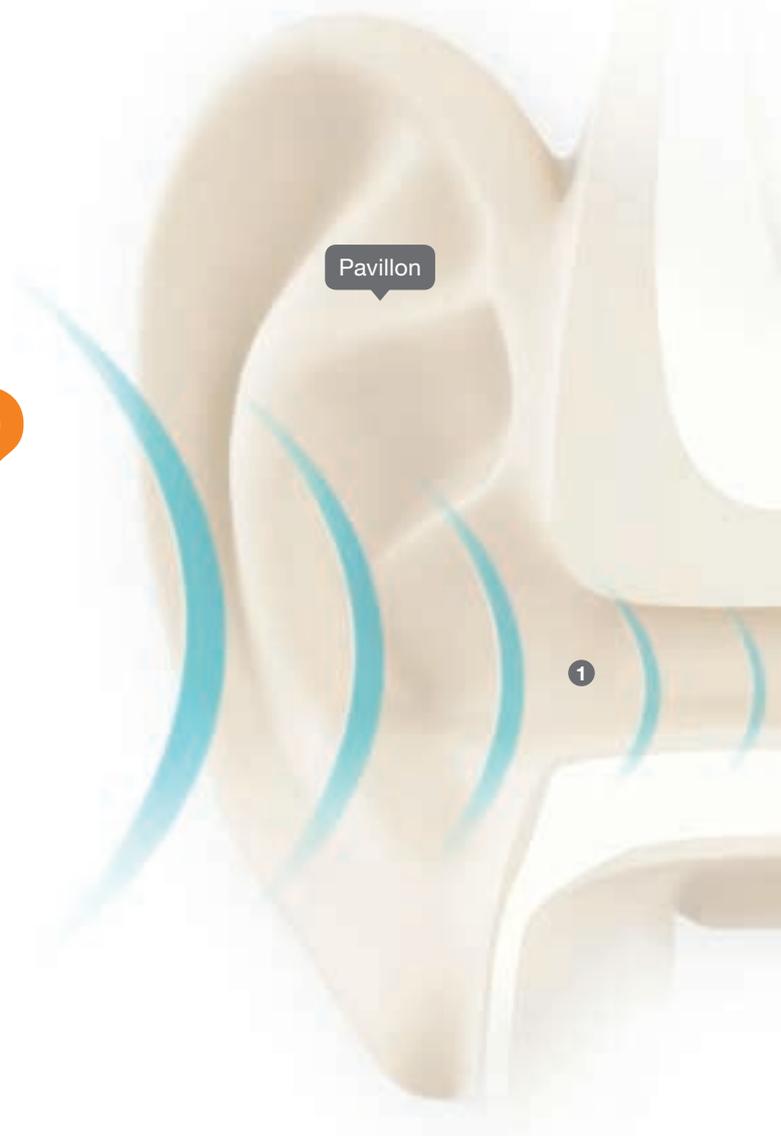
### Principaux motifs de refus



# Pardon?

Les lésions auditives sont la principale catégorie de maladies professionnelles reconnues (39 %)\*. Se protéger efficacement, durablement et très tôt contre le bruit est donc essentiel.

Texte: Jörg Rothweiler; illustration: tnt-graphics



**N**otre ouïe est rapide, sensible, sélective et précise. Pas plus grosse qu'un petit pois, notre oreille interne nous permet de distinguer des fréquences de 16 à 20 000 hertz, de percevoir des bruits aussi subtils qu'une souris qui trotte, mais aussi de nous orienter dans l'espace, y compris dans le noir. Notre ouïe nous aide à communiquer, nous alerte en cas de danger, déclenche des réflexes et fait appel à nos émotions. Grâce à elle, nous identifions via des nuances subtiles le mensonge, la peur, la tristesse ou encore la sympathie.

## Sensible et vulnérable

Cette polyvalence rend notre ouïe très vulnérable. Les charges sonores élevées (coup de pistolet, airbag) et l'exposition chronique à des bruits de plus de 85 dB(A) endommagent les cellules ciliées de l'oreille interne et/ou les terminaisons des fibres du nerf auditif, causant perte auditive, troubles auditifs (p. ex. acou-

phènes), voire surdité brusque. Sans compter que l'hypoacousie professionnelle, irréversible, survient de manière impromptue à partir de fréquences avoisinant les 4 kHz et ne se déclare qu'après plusieurs décennies. Car si les déficiences dues au bruit atteignent les trois quarts de leur valeur finale dès les dix premières années, la perte auditive n'apparaît qu'en parallèle de la déficience naturelle liée à l'âge, qui débute lentement et progresse chaque jour.

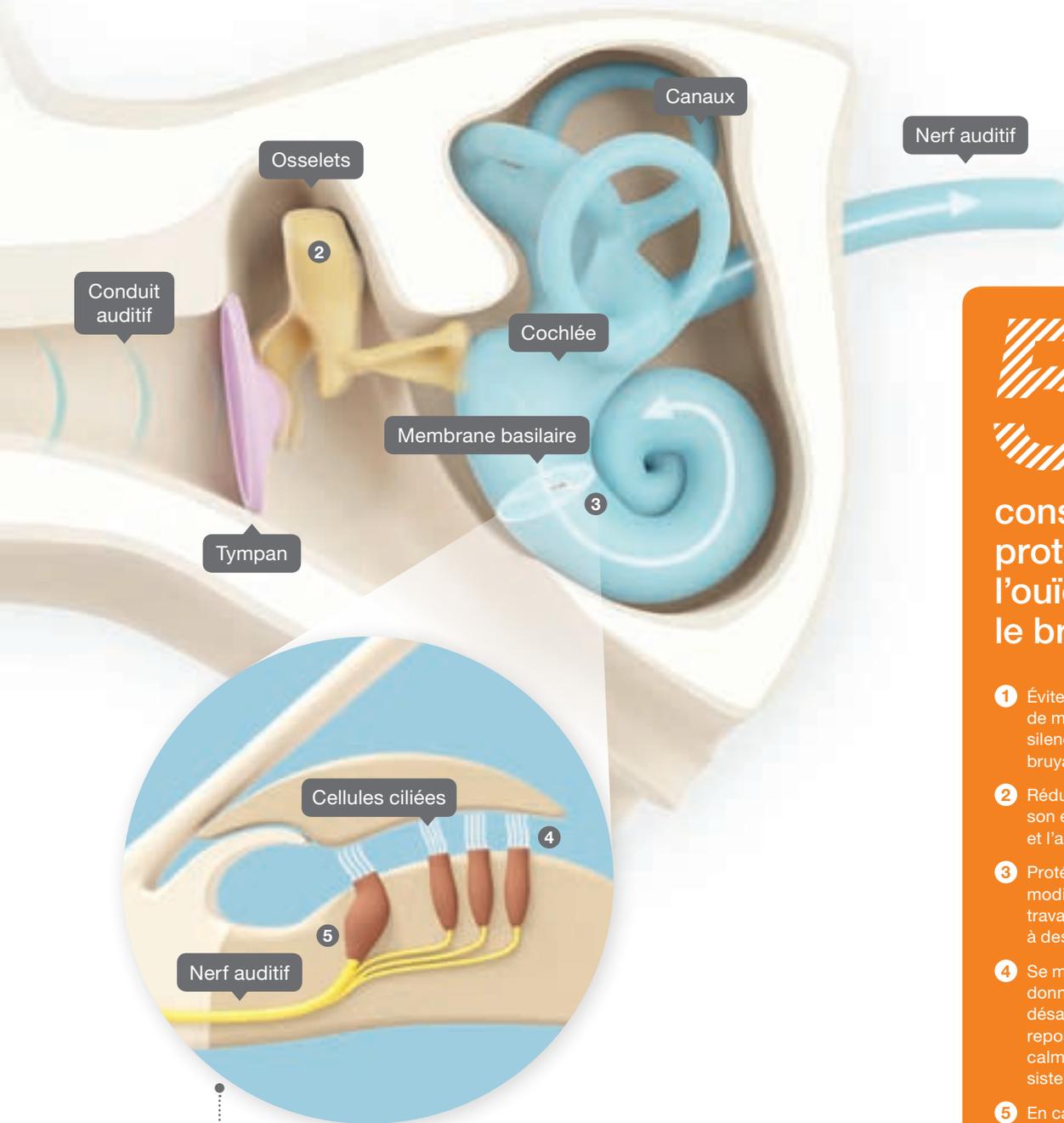
## Protéger son ouïe au plus tôt

Souvent, les lésions auditives dues au bruit surviennent autour de 60 ou 70 ans et ont un effet semblable à un vieillissement anticipé de l'ouïe de 10 à 20 ans. Il faut donc protéger systématiquement, correctement et continuellement son ouïe, dès l'entrée dans la vie active.

La Suva estime qu'en Suisse, environ 200 000 personnes sont soumises au travail à une exposition ►

# Comment fonctionne notre ouïe?

- 1 Les ondes sonores sont captées par le pavillon auriculaire puis conduites jusqu'au tympan, qui se met alors à vibrer.
- 2 Les osselets amplifient les vibrations et les transmettent à la cochlée, un organe ovale rempli d'endolymphe.
- 3 L'onde ainsi générée fait résonner la membrane basilaire (qui divise la cochlée dans le sens de la longueur) à un endroit spécifique dépendant de la fréquence.
- 4 Les cellules ciliées de la membrane basilaire réagissent aux vibrations. Les cellules ciliées externes (au nombre de 15 000 à 18 000) filtrent, amplifient et renforcent la résonance.
- 5 Les quelque 3500 cellules ciliées internes transforment les vibrations en des impulsions transmises par le biais du nerf auditif au cerveau, qui les interprète comme un son.



## 5

### conseils de protection de l'ouïe et contre le bruit

- 1 Éviter ou limiter le bruit à l'aide de machines et appareils plus silencieux ou de procédés peu bruyants.
- 2 Réduire la propagation du son en adaptant la structure et l'acoustique des locaux.
- 3 Protéger les personnes en modifiant l'organisation du travail et/ou en ayant recours à des protecteurs d'ouïe.
- 4 Se ménager: en cas de bourdonnement ou de sensation désagréable dans l'oreille, se reposer 12 à 24 heures au calme. Si les douleurs persistent, consulter un médecin.
- 5 En cas d'urgence: si des troubles apparaissent subitement à une ou aux deux oreilles (surdité brusque) ou en cas de surdité ou de douleurs après un bruit aigu et très fort, consulter un médecin sans attendre.

### Les conséquences du bruit

L'exposition chronique à des bruits forts (plus de 85 dB(A)) endommage les cellules ciliées et/ou leur liaison avec le nerf auditif. La stimulation mécanique du son est de moins en moins bien convertie en impulsions nerveuses. Le signal transmis au cerveau est faible ou perturbé, ce qui se traduit par une hypoacousie, une perte auditive, une surdité brusque ou des troubles auditifs (p. ex. acouphènes).

## Quels protecteurs utiliser et comment ?

L'efficacité des protecteurs d'ouïe diffère selon les domaines d'activité et les sources de bruit.

- Leur port s'impose pour tous les travaux avec un niveau sonore continu de 85 dB(A) ou plus.
- Selon l'activité, les protecteurs doivent satisfaire à des exigences différentes. Ils doivent être parfaitement adaptés et choisis en fonction de l'intensité sonore, du domaine de fréquence et des tâches.
- Il faut consigner les modalités de port des différents protecteurs d'ouïe, les expliquer aux collaborateurs et s'assurer de leur respect.

Pour plus d'informations et de conseils sur le bon usage des protecteurs d'ouïe, rendez-vous sur [suva.ch/ouie](http://suva.ch/ouie) et [suva.ch/info-gsc-f](http://suva.ch/info-gsc-f).



sonore supérieure à la valeur limite de 85 dB(A). Elles devraient toutes protéger leur ouïe, mais ne le font pas toujours. Résultat: avec plus de 800 nouveaux cas reconnus chaque année (outre ceux liés à un accident), les lésions auditives restent la plus importante catégorie de maladies professionnelles.

### Les trois priorités de la protection contre le bruit

Bien protéger son ouïe est donc indispensable. La première chose à faire est d'éviter le bruit en utilisant des appareils peu bruyants, en encoffrant des machines ou en appliquant des procédés silencieux. Ensuite, il convient de réduire la propagation du son en agissant sur la structure et l'acoustique des locaux (pièces séparées pour les travaux bruyants et silencieux, plafonds isolés). Si l'exposition au bruit reste supérieure à 85 dB(A), il faut modifier l'organisation du travail et utiliser des protecteurs d'ouïe.

### Une protection adéquate et systématique

Le confort et l'adéquation avec l'activité sont décisifs dans le choix des protecteurs d'ouïe, de même que l'effet d'atténuation: selon l'exposition sonore, ce dernier doit garantir une protection suffisante tout en limitant l'isolement (voix d'autres personnes, signaux d'avertissement, etc.). Il est important que les protecteurs d'ouïe soient correctement utilisés. Si les tampons auriculaires ne sont pas assez enfoncés dans le conduit auditif, par exemple, leur effet d'atténuation diminue de 5 à 10 dB. Et si ces protections ne sont pas portées systématiquement, l'exposition au bruit atteint rapidement un seuil dangereux et expose le travailleur à un risque de lésion.

### [suva.ch/bruit](http://suva.ch/bruit)

La Suva vous aide à protéger votre ouïe grâce à des appareils de mesure pouvant être loués gratuitement, au test «protecteurs d'ouïe», à des informations et conseils.

## Que recouvrent les décibels ?

Les décibels sont difficiles à interpréter. Intensité sonore et ressenti sont deux choses différentes. L'exposition croît de manière exponentielle, rendant toute comparaison difficile. Exemple: 130 dB(A) sont 128 fois plus bruyants que 60 dB(A). Une augmentation de 10 dB(A) du niveau sonore équivaut à un ressenti deux fois plus important (voir graphique).



## Ergonomie

Une paire de lunettes qui protège efficacement les yeux doit être réglée correctement. Pour éviter toute gêne, il faut impérativement vérifier l'adéquation à la morphologie et le confort de l'utilisateur. Grâce à la possibilité de régler la longueur des branches, les lunettes s'adaptent à diverses formes de visages.

## Protection conforme aux normes

Les lunettes de protection satisfaisant à la norme européenne EN 166 protègent les yeux contre les risques tant mécaniques (poussières, copeaux, éclats) que chimiques (acides, bases, vapeurs).

## Verres de lunettes sûrs

L'écran de protection en polycarbonate légèrement bombé fabriqué d'une seule pièce garantit une bonne vision. Il est antibuée, antirayures, antistatique et doté d'une protection optique contre les UV-B et les UV-C jusqu'à 313 nanomètres.

## Protection latérale

Des corps étrangers pouvant s'introduire dans l'œil depuis le côté et le dessus, une protection de tous les côtés est importante. Les ailes de protection latérale, la baguette de protection du front et le couvre-nez permettent une protection optimale de tous les côtés avec vision panoramique.



Ça

# Lunettes de protection

Des éclats, des copeaux et des étincelles peuvent jaillir dans l'œil lors du rabotage, perçage, ponçage, sciage, montage et d'autres travaux. Une bonne protection des yeux est importante pour une vision parfaite.

Plus d'informations sur les lunettes de protection et la protection des yeux:  
[suva.ch/protection-des-yeux](https://www.suva.ch/protection-des-yeux)

# Fabuleuse connexion entre deux cerveaux

L'un est chercheur et l'autre praticien. Les deux neurologues forment un binôme complice en faveur de la recherche pour la rééducation du cerveau.

Interview: Nadia Gendre; photo: Dominic Steinmann

**Quel est l'intérêt de cette collaboration?**

**Dr Philippe Vuadens, neurologue et médecin adjoint du service de réadaptation neurologique de la CRR:**

Les traumatismes crânio-cérébraux (TCC) et les accidents vasculaires cérébraux (AVC) causent de graves lésions au cerveau pouvant se manifester par une paralysie, des troubles cognitifs, comportementaux, des pertes d'équilibre, etc. Les nouvelles techniques d'exploration cérébrale et la neurotechnologie (stimulation cérébrale – électrique et magnétique, électroencéphalographie, IRM fonctionnelle et structurale, robotique) permettent désormais de mieux comprendre la plasticité cérébrale et d'augmenter la récupération.

**Prof. Friedhelm Hummel, neurologue, chercheur et titulaire de la chaire en neuro-ingénierie clinique de l'EPFL-**

**Valais:** La recherche n'est rien sans le partage des connaissances entre la clinique et la recherche. Or la CRR nous offre des compétences de haut niveau ainsi qu'une sélection précise de patients pour mener

nos études efficacement. À ce jour, nous avons débuté une dizaine de protocoles de recherche axés sur la rééducation. Un protocole consiste, par exemple, à entraîner un patient à déplacer son bras, aidé par la stimulation du cerveau.

**Vous travaillez actuellement sur le protocole TiMeS. Quel est son objectif?**

**P.V.:** Malgré des thérapies conventionnelles identiques, les patients cérébro-lésés récupèrent souvent différemment. Grâce à cette étude, nous allons essayer de comprendre les changements qui surviennent dans le cerveau, afin de développer de nouveaux traitements à l'aide de différentes techniques de pointe (IRM fonctionnelle, stimulation cérébrale – électrique et magnétique, électroencéphalographie). Les informations obtenues nous permettront de proposer des programmes de rééducation personnalisés pour les personnes cérébro-lésées mais aussi pour d'autres maladies, telle la sclérose en plaques.

**F.H.:** Cette étude se concentre sur les personnes ayant fait un AVC et souffrant

## Clinique romande de réadaptation (CRR)

La Clinique romande de réadaptation est spécialisée dans la réadaptation des personnes accidentées. Inaugurée en 1999, elle dispose aujourd'hui de 145 lits. Chaque année, elle accueille quelque 1400 patients hospitalisés et 8000 en ambulatoire dans le but de réduire au mieux les séquelles d'accidents par des mesures médicales, techniques, psychologiques, sociales et professionnelles.

[crr-suva.ch](http://crr-suva.ch)

d'hémiplégie. Quelque 100 patients y participeront sur 3 ans. Nous allons étudier l'évolution entre la phase aiguë et chronique de l'atteinte cérébrale, les modifications autour et à distance de la zone cérébrale lésée, les réactions aux traitements mais également le degré d'atteinte de la mémoire, de l'attention ou du langage.



Le Prof. Hummel (à gauche) et le Dr Vuadens (à droite) unissent leurs talents pour faire avancer la recherche.

**Quels sont les enseignements à ce jour?**

**F.H.:** L'intensité, la fréquence et la régularité des thérapies sont des éléments primordiaux pour une bonne récupération et le maintien de l'état de santé du patient. Ce dernier doit pouvoir s'entraîner individuellement à la maison avec des programmes informa-

tisés car une progression reste toujours possible.

**P.V.:** Pour l'instant, le patient préfère être «chouchouté» dans les bras d'un soignant plutôt que se retrouver seul face à une machine. Il sera donc important que les interfaces hommes-machines soient conviviales si l'on veut motiver le patient. ●

**«Une meilleure compréhension des processus de plasticité cérébrale sera l'enjeu de la rééducation.»**

Dr Philippe Vuadens



Outil d'instruction

## Vidéo «Travail en forêt»

Voici une nouvelle vidéo pédagogique pour enseigner les dix règles vitales pour le travail en forêt dans les exploitations forestières. Chaque séquence présente une règle en détail. Les spectateurs y découvrent des exemples d'accidents dus au non-respect des règles. Montrez la séquence correspondant à

la règle étudiée et discutez du contenu avec vos collaborateurs avant l'instruction.

**Dix règles vitales pour le travail en forêt**, vidéo pédagogique en dix séquences: [suva.ch/regles-travail-en-foret](https://www.suva.ch/regles-travail-en-foret)

**Il reste des places!**

### Gestion des absences et prévention

La gestion des absences est un atout pour chaque entreprise. Nous vous proposons un cours d'une journée et demi pour concevoir un système efficace de gestion des absences adapté à vos besoins. Vous souhaitez prévenir les accidents non professionnels? Nous vous apprendrons comment réaliser votre projet de prévention en deux jours et demi.

**Infos et inscription:**

[suva.ch/cours](https://www.suva.ch/cours) > Gestion des absences ou > Accidents non professionnels

**Chaleur et soleil**

### Liste de contrôle pour les travailleurs en extérieur

Si vous travaillez en extérieur en plein soleil, en pleine chaleur, en plein pic d'ozone, n'oubliez pas de prendre vos précautions et de vous protéger de manière appropriée. Cette liste de contrôle qui vient d'être mise à jour fournit de nombreux conseils utiles pour la protection de la santé des travailleurs dans les différentes branches concernées.

**Travailler à l'extérieur en plein soleil et par fortes chaleurs**, liste de contrôle, 6 pages A4: [suva.ch/67135.f](https://www.suva.ch/67135.f)

**Menaces au travail**

### Infos et conseils de prévention de la violence

Il arrive que des personnes qui travaillent en contact avec le public soient la cible d'insultes ou de menaces qui, dans le pire des cas, peuvent dégénérer. Une nouvelle page Internet fournit des conseils et présente des mesures pour aider à se protéger de la violence physique et psychologique au travail. L'important est de prendre au sérieux les expériences individuelles et de proposer des formations ad hoc.

**Menaces au travail:**

[suva.ch/psychologie](https://www.suva.ch/psychologie) > Outils > Fiche thématique

# Nouveautés ou rééditions sur suva.ch

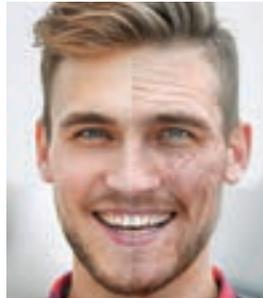
Vous trouverez une liste des nouvelles publications et des éditions remaniées sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles sur [suva.ch/publications](https://www.suva.ch/publications)



**Identifier, évaluer et manipuler correctement les produits amiantés**  
Règles vitales pour les plâtriers-peintres, brochure, 32 pages 105 × 210 mm:  
[suva.ch/84052.f](https://www.suva.ch/84052.f)

«Amiante: exposition interactive»  
Nouveau module de prévention: [suva.ch/modulesdeprevention](https://www.suva.ch/modulesdeprevention)  
>Thème: santé

**Béton projeté pour les travaux de génie civil et souterrains**, nouvelle liste de contrôle, 6 pages A4:  
[suva.ch/67202.f](https://www.suva.ch/67202.f)



**Sauvez votre peau!** Nouvelle affichette sur la protection UV: [suva.ch/55272.f](https://www.suva.ch/55272.f)

**Déconstruction d'ouvrages amiantés avec une pelleuse**, brochure, 22 pages A4 (pdf):  
[suva.ch/88288.f](https://www.suva.ch/88288.f)

**Protection de la peau au travail**, liste de contrôle, 4 pages A4: [suva.ch/67035.f](https://www.suva.ch/67035.f)



**Chargement et déchargement d'éléments en bois**  
Nouvelle fiche thématique, 2 pages A4 (pdf):  
[suva.ch/33094.f](https://www.suva.ch/33094.f)

**Travaux hélicoportés sur les chantiers forestiers**  
Nouvelle liste de contrôle, 4 pages A4: [suva.ch/67200.f](https://www.suva.ch/67200.f)

**Formation et instruction en entreprise**, feuillet d'information, 12 pages A4:  
[suva.ch/66109.f](https://www.suva.ch/66109.f)

**Instruction et formation au débardage par câble-grue**  
Nouvelle fiche thématique  
Web: [suva.ch/33096.f](https://www.suva.ch/33096.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

Tenez-vous au courant! Grâce aux possibilités offertes par notre nouveau site Internet, la Newsletter de la Suva 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)

## Concours

Participez d'ici au 5 novembre 2019 et gagnez des prix fabuleux! [suva.ch/concours](https://www.suva.ch/concours)

Une chute en montagne peut avoir des conséquences fatales. Prenez vos précautions: portez des chaussures adaptées, faites attention aux endroits glissants et soyez prudents en traversant des champs de neige ou des éboulis rocheux.  
Infos complémentaires: [rando-en-securete.ch](https://www.rando-en-securete.ch)

**Question:** quel est le conseil à suivre pour éviter une chute en montagne?

### Réponses

- A** Préparez bien vos randonnées en montagne.
- B** Emportez un cervelas avec vous.
- C** Siffloitez tranquillement.



1<sup>er</sup> prix: appareil photo



2<sup>e</sup> prix: bon d'achat SportXX



3<sup>e</sup> prix: lampe frontale

La vie est plus belle  
sans accident.



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

Les règles vitales  
sont faites pour ça.

**suva**