

**Condition importante pour la
sécurité au travail et la protection
de la santé dans l'entreprise**

2

**Une nouveauté sous le feu
de la critique: la Journée 2003
des organismes responsables
des solutions MSST**

5

**L'alimentation lors du travail
en équipes**

7



CFST

Commission fédérale
de coordination
pour la sécurité au travail

La sécurité au travail et la protection de la santé doivent empêcher que «quelque chose échappe à l'œil». Il faut aussi voir dans ce contexte l'article «Gros plan» de Peter Meier sur le respect des prescriptions légales du temps de travail. On accordera une attention particulière à cette problématique concernant des horaires de travail «plus flexibles» (heures supplémentaires, travail de nuit, etc.).

Pour que rien n'échappe à l'œil.

Deux articles («La campagne relative aux postes de travail informatisés» et «Un clic d'œil svp!») traitent simultanément de l'œil au sens strict. A bon droit, car 80% de nos impressions sont enregistrées par cet organe sensoriel. Des sujets brûlants ont aussi été discutés lors de la journée des organismes responsables 2003 dont rend compte Anton Guggi. Quant à l'article du Dr U. Schwaninger, il a pour thème l'alimentation dans le cadre du travail en équipes.

Sous le titre «Substances dangereuses: prudence!», nous attirons votre attention sur la Journée suisse de la sécurité au travail de cet automne. Enfin, Rolf Winkelmann vous présente en détail la «SSST».

Nous nous réjouissons si vous avez passé des vacances reposantes et vous souhaitons de réaliser ce que vous avez en vue.

La rédaction



Peter Meier,
chef du secteur
Arbeitnehmerschutz,
Amt für Wirtschaft
und Arbeit, Zurich

Condition importante pour la sécurité au travail et la protection de la santé dans l'entreprise

Les visites d'entreprise des inspections cantonales du travail révèlent une tendance: souvent, les cadres et le personnel ne connaissent pas les prescriptions en matière d'horaire de travail, les timbreuses et les cartes de timbrage disparaissent petit à petit, la «flexibilisation» touche de plus en plus les horaires de travail. Mais un soupçon subsiste: des collaborateurs surmenés «produisent» davantage d'accidents du travail que ceux qui sont reposés, c'est pourquoi pour les entreprises, respecter un minimum de législation relative aux prescriptions des horaires de travail est non seulement une obligation légale mais aussi un élément préventif du concept d'entreprise pour une sécurité au travail efficace et une protection de la santé permanente.

Respect des prescriptions légales en matière d'horaires de travail

Définition de la durée du travail

- Est réputé durée du travail le temps pendant lequel le travailleur doit se tenir à la disposition de l'employeur; le temps qu'il consacre au trajet pour se rendre sur son lieu de travail ou en revenir n'est pas réputé durée du travail.
- Lorsque le travailleur doit exercer son activité ailleurs que sur son lieu de travail habituel et que la durée ordinaire du trajet s'en trouve rallongée, le surplus de temps ainsi occasionné par rapport au trajet ordinaire est réputé temps de travail.
- Le temps qu'un travailleur consacre à une formation complémentaire ou continue, soit sur ordre de l'employeur, soit en vertu de la loi, parce que son activité professionnelle l'exige, est réputé temps de travail.

Pauses et périodes de repos

Le travail sera interrompu par des pauses d'au moins:

- a) Un quart d'heure, si la journée de travail dure plus de cinq heures et demie;
- b) Une demi-heure, si la journée de travail dure plus de sept heures;
- c) Une heure, si la journée de travail dure plus de neuf heures.

Les pauses doivent interrompre le travail en son milieu. Une tranche de travail excédant 5 heures et demie donne droit à une pause supplémentaire. Les pauses comptent comme travail lorsque le travailleur n'est pas autorisé à quitter sa place de travail. Le travailleur doit bénéficier d'une durée de repos quotidien d'au moins onze heures consécutives. Pour le travailleur adulte, la durée du repos peut être réduite à huit heures une fois par semaine, pour autant que la moyenne sur deux semaines atteigne onze heures.

Durée maximale de la semaine de travail

La durée maximale de la semaine de travail revêt une grande importance sur le plan de la loi: elle est de 45 heures pour les travailleurs occupés dans les entreprises industrielles ainsi que pour le personnel de bureau, le personnel technique et les autres employés, y compris le personnel de vente des grandes entreprises de commerce de détail; de 50 heures pour tous les autres travailleurs.

Travail supplémentaire

En termes de loi sur le travail, on parle de travail supplémentaire si la durée maximum de la semaine de travail est dépassée à titre exceptionnel, notamment en cas d'urgence de travail, par exemple pour dresser un inventaire, en cas de perturbations dans l'entreprise, etc. En l'occurrence, le travail supplémentaire ne peut dépasser deux heures par jour, sauf les jours chômés ou en cas de nécessité, ni le nombre d'heures suivant par année civile:

- 170 heures pour les travailleurs dont la durée maximale de la semaine de travail est de 45 heures;
- 140 heures pour les travailleurs dont la durée maximale de la semaine de travail est de 50 heures.

Le personnel est tenu d'effectuer du travail supplémentaire dans la mesure où il est nécessaire et peut être exigé en toute bonne foi. Le travail supplémentaire est inacceptable par exemple lorsque l'employeur peut en éviter la nécessité par une répartition plus judicieuse du travail, lorsqu'il est plus raisonnable d'engager d'autres employés en cas d'augmentation durable de la charge de travail ou lorsque le personnel concerné a suffisamment de charges extra-professionnelles ou si pour des raisons de santé, il ne peut être sollicité davantage. Le travail supplémentaire donne droit après accord réciproque à une compensation par du temps libre d'une durée au moins égale. La compensation en temps libre ne peut cependant être exigée unilatéralement par le travailleur, ni imposée par l'employeur contre le gré du travailleur. La compensation du travail supplémentaire s'opère dans un délai de 14 semaines, à moins que l'employeur et le travailleur conviennent d'un délai plus long qui ne peut toutefois excéder 12 mois.



Timbreuse moderne

Pour le travail supplémentaire qui n'est pas compensé par du temps libre, l'employeur est tenu de verser au travailleur un supplément de salaire d'au moins 25% qui se calcule sur la base du salaire normal. Pour les employés de bureau, les techniciens et autres employés, y compris le personnel de vente des grands établissements du commerce de détail, la loi prévoit une compensation en temps ou en argent seulement à partir de la limite des 60 heures supplémentaires accomplies dans l'année civile.

La compensation en temps ou financière du travail supplémentaire est une obligation et elle ne peut être éliminée par une convention contractuelle.

Sur ce point, les cadres supérieurs ne sont pas soumis à la loi sur le travail. Les dispositions relatives à la durée du temps de travail de la loi sur le travail ne s'appliquent pas à eux.



Poste de travail du secteur de la vente

Travail de jour et travail de soir

Est considéré comme travail de jour celui qui est effectué entre 6 et 20 heures. Le travail entre 20 et 23 heures est du travail de soir. Le travail de soir peut être introduit par l'employeur après audition de la représentation des travailleurs dans l'entreprise ou, à défaut, des travailleurs concernés.

Travail de nuit

En principe, l'occupation des travailleurs est interdite en dehors des limites du travail de jour et du travail de soir de l'entreprise. Des dérogations sont possibles si des raisons techniques ou économiques rendent le travail de nuit indispensable ou si un besoin urgent est dûment établi. Le travail de nuit est toujours conditionné au consentement du travailleur.

En cas de travail de nuit, la durée quotidienne de travail pour chacun des employés ne peut excéder neuf heures, ou dix heures, pauses incluses.

Compte tenu des inconvénients sociaux et concernant la santé relatifs au travail de nuit, la réglementation du supplément de salaire et de temps revêt une grande importance. Les règles suivantes s'appliquent:

- l'employeur doit accorder une majoration de salaire de 25% au moins au travailleur qui effectue un travail de nuit à titre temporaire (moins de 25 nuits par année civile);
- le travailleur qui effectue un travail de nuit régulièrement ou périodiquement (25 nuits ou plus par année civile) a droit, à partir du 1^{er} août 2003, à une compensation en temps équivalant à 10% de la durée de ce travail;

- d'autres prescriptions règlent les droits du personnel relatifs aux examens médicaux et aux conseils, à la sécurité du trajet à destination et en provenance du lieu de travail, à l'organisation du transport, aux possibilités de repos et d'alimentation ainsi qu'à la garde d'enfants.

Travail du dimanche et des jours fériés

Comme pour la réglementation du travail de nuit, l'occupation de travailleurs les dimanches est interdite en principe. Le travail dominical est autorisé pour les mêmes raisons que pour le travail de nuit (nécessité technique, économique, urgence dûment établie). Une fois toutes les deux semaines au moins, un dimanche complet doit être accordé comme jour de repos hebdomadaire. A ce sujet, de nombreuses exceptions légales restent réservées. Le travail dominical temporaire, irrégulier, doit être indemnisé par une majoration de salaire de 50%. Le travail dominical suppose toujours le consentement du travailleur.

Le 1^{er} août est assimilé aux dimanches. Les cantons peuvent assimiler au dimanche huit autres jours fériés par an au plus.

Demi-journée de repos hebdomadaire

Lorsque le travail hebdomadaire est réparti sur plus de cinq jours, l'employeur est tenu de donner au travailleur une demi-journée de congé par semaine, sauf dans les semaines comprenant un jour chômé. La demi-journée de congé hebdomadaire est toutefois réputée accordée lorsque le jour férié chômé coïncide avec le jour ouvrable où la demi-journée de congé devait normalement être prise.



Postes de travail dans un bureau

Bibliographie:
Arbeit und Recht, Hans Ueli Schürer, éditeur SKV, 2000



Anton Guggi
Secrétaire principal
CFST, Lucerne

Le 7 mai 2003 s'est déroulée à Berne la première journée commune destinée aux organismes responsables des solutions interentreprises concernant l'exécution des prescriptions relatives à l'appel à des médecins du travail et autres spécialistes de la sécurité au travail dans les entreprises. Le thème le plus brûlant a été la nouvelle aide destinée aux très petites entreprises, appelée par erreur «solution pour micro-entreprises». Lors de cette journée, il a en outre été question du portefeuille des dangers (avec des exemples d'application), des rapports sur l'état des mises en œuvre, des chiffres-indices de gestion et des questions relatives à la nouvelle ordonnance sur la protection de la maternité.

Une nouveauté sous le feu de la critique: **la Journée 2003** des organismes responsables des solutions MSST

Les locaux réservés au centre des congrès de la BEA à Berne se sont révélés à peine suffisants pour contenir les nombreux participants. En effet, c'est un total de 210 représentants des organismes responsables et collaborateurs des organes d'exécution qui avaient fait le voyage de Berne. Au fond, cela ne surprend guère, car la Journée des organismes responsables de cette année s'adressait à l'ensemble du public cible de trois journées organisées jusqu'ici séparément. Tant les organismes des solutions par branches dont le suivi est confié à la Suva que ceux qui sont pris en charge par les cantons avaient autrefois leur propre «journée CFST». A eux s'ajoutait encore la journée pour la Suisse romande, qui désormais a aussi été intégrée dans cette journée commune. La tenue linguistique des journées et la traduction simultanée proposée ont été très appréciées par les Romands.



Ulrich Fricker, président de la CFST

La solution destinée aux très petites entreprises, plus exactement le «**Concept Sécurité du système pour micro-entreprises**» ou «**Aide pour les micro-entreprises**», a été présenté par **Robert Odermatt**, président de la Commission spécialisée n° 20 de la CFST «Exécution suivant MSST». Ensuite **Alfred Sutter**, Suva, membre de cette commission spécialisée, commenta la formation relative à cet instrument, la distribution prévue et les premières expériences tirées des tests pilotes effectués auprès de deux organismes.



De gauche à droite: Guido Bommer, Robert Odermatt, Alfred Sutter

Prière d'écouter

La nouvelle aide n'est pas si nouvelle. La Commission spécialisée est à l'œuvre depuis pratiquement une année. On a entendu à ce sujet que des informations sont parvenues par bribes «à l'extérieur». Mais malheureusement, soit les signaux qui sont arrivés aux partenaires sont faux ou les signaux corrects ont été mal compris. Cela s'est avéré évident lors de la Journée de Berne! Le concept a été considéré comme faisant concurrence aux solutions par branches et comme noyautage des efforts des organismes responsables.

Le rapporteur a eu l'impression que, d'une part, l'aide n'a pas été vendue de la meilleure manière possible avant la Journée et que, d'autre part, on n'a pas écouté de façon optimale lors de la Journée. Lors de celle-ci, l'aide a certes été bien vendue, mais certains participants n'écoutaient plus. Un participant à la discussion a lu tout bonnement sa déclaration rédigée à la maison et n'est tout simplement pas entré en matière sur les explications données en sa présence par les orateurs.



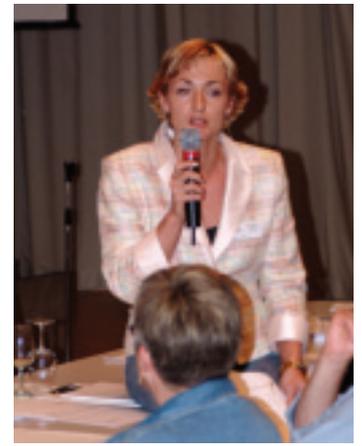
Regula Rytz



Rolf Kohler



Christiane Aeschmann



Andrea Signer

Domage. Mais selon une expression toute faite «une répétition générale ratée débouche sur une première réussie». On sait maintenant clairement où il y a un plus grand besoin d'information et ce que les organismes responsables ne veulent pas. Et la commission spécialisée n° 20 se le tient pour dit ...

Les tests pilotes décidés par la CFST à la demande de la commission spécialisée se poursuivent jusqu'en automne 2003 avec deux organismes. Un bilan sera alors tiré et la CFST décidera si l'exercice doit être abandonné ou si l'aide sera proposée aux organismes responsables (voir encadré).

Avant et après cette passionnante problématique, **Guido Bommer** pour les branches suivies par la Suva et **Erwin Buchs**, responsable du service MSST destiné au suivi des solutions interentreprises pour les branches confiées aux cantons, ont présenté leurs rapports sur la mise en œuvre de leurs domaines respectifs, Erwin Buchs procédant en outre à une récapitulation. **Robert Odermatt** a transmis aux responsables des organismes responsables les chiffres-indices de gestion.

L'après-midi fut d'abord consacré à la nouvelle ordonnance sur les travaux pénibles et dangereux en cas de grossesse et de maternité («Ordonnance sur la protection de la maternité»).

Dans le concept MSST pour micro-entreprises, il s'agit, à travers la mise à disposition d'une aide, de tenir compte du fait que de nombreuses micro-entreprises ne participent pas aux solutions proposées dans leur branche. Une structure sous la forme d'un petit classeur clairement ordonné doit être mis à la disposition des organismes responsables. Les organismes qui le souhaiteraient peuvent compléter (ou remplir) les classeurs de façon spécifique à leur branche – et les vendre avec une formation à un prix avantageux aux micro-entreprises faisant partie de leur branche. Les organismes responsables qui ne le désirent pas – parce qu'ils disposent déjà d'une telle aide ou qu'ils n'en ont pas besoin, vu qu'ils ne se composent pratiquement que de micro-entreprises (sylviculture, agriculture) – peuvent naturellement renoncer à cette aide. Il n'y a ni contrainte de l'acquérir, ni «exclusion» si l'on ne veut pas l'aide maintenant, mais qu'on aimerait l'acquérir ultérieurement.

Madame Christiane Aeschmann et le **Dr Ulrich Schwaninger** du Seco ont informé sur les aspects juridiques et médicaux. **Madame Regula Rytz**, de l'Union syndicale suisse, déléguée des travailleurs à la CFST, est allée au-delà de cette thématique et a inséré la nouvelle ordonnance dans un contexte social élargi. Cette nouvelle ordonnance doit être incorporée de manière appropriée par les organismes responsables dans leurs solutions MSST, ce qui représente aussi une nouvelle prestation globale des associations.

Un succès

En guise de clôture et de dessert, **Madame Ursula Forsblom**, Suva, et **Monsieur Peter Schlatter**, directeur du centre de formation de l'Association professionnelle suisse pour l'économie carnée, ont informé en théorie et en pratique sur un autre instrument pour satisfaire aux obligations relatives à la sécurité et à la protection de la santé au poste de travail: le **portefeuille des dangers** permet à une entreprise de recenser les dangers à peu de frais et de les classer selon l'urgence de leur élimination.

La journée a été un succès. On a discuté et on s'est sondé réciproquement. Cette prise de contact appelée à se poursuivre a été possible grâce à **Erwin Buchs**, le responsable du service destiné au suivi des solutions interentreprises au secrétariat de la CFST. Il a préparé la journée tant sur le plan de son contenu que de son organisation et fait preuve, en l'occurrence, grâce au soutien efficace des dames du secrétariat, d'une grande flexibilité, bien qu'il ait fallu réorganiser complètement la journée de Lucerne à Berne en quelques semaines.

Les effets de ce déménagement dans les environs immédiats de notre Parlement, où l'on se traite souvent de façon peu amène, se sont nettement fait sentir ...

La journée des organismes responsables de l'année prochaine sera organisée le 5 mai 2004 à nouveau sur le «dur terrain» de la BEA de Berne.



Dr Ulrich Schwaninger,
seco, Direction du
travail, Secteur
Travail et santé

Un repas chaud au plus tard à 1 heure du matin, pas de café au petit-déjeuner et se lever pour le repas de midi: de tels conseils, les personnes qui sont actives la nuit devraient les connaître. La personne qui travaille en équipe n'a le plus souvent pas seulement un problème de sommeil mais aussi de digestion. Des connaissances scientifiques et des suggestions pratiques peuvent contribuer à réduire les contraintes dues au travail de nuit.

L'alimentation lors du travail en équipes

De nature, l'être humain est constitué de façon à être actif jour et à dormir la nuit. Une série d'hormones pourvoit à ce que certaines fonctions corporelles, dont la digestion, se mettent en veilleuse pendant la phase de repos nocturne. En fonction de l'étude, 20-75% des travailleurs en équipe souffrent de troubles de l'appareil digestif, en particulier de manque d'appétit, de maux de ventre, de ballonnements et de constipation. Ils sont fréquemment atteints de graves maladies de l'estomac.

Il faut absolument aborder le thème de l'alimentation si l'on part d'une prévention globale de la santé. Evidemment, l'alimentation correcte n'est pas le type même de moyen pour maîtriser les problèmes du travail en équipe, mais elle peut certainement aider à soulager certains problèmes.

Manger, un facteur de qualité de vie

En principe, il est judicieux de suivre les recommandations relatives à l'alimentation données, par exemple, en Suisse par l'Association suisse pour l'alimentation (ASA)¹. De telles recommandations sont très importantes, notamment pour ceux qui travaillent en équipe, car pour eux il est important qu'ils sachent éviter des erreurs d'alimentation, par exemple, de consommer des aliments trop gras et trop énergétiques. Les conséquences d'une alimentation inadéquate se font ressentir par des effets négatifs sur le bien-être, la rentabilité et l'état de santé, par un excédent de poids, du diabète, des troubles

¹ voir aussi sous www.sve.org: la brochure «Quel mangeur êtes-vous?» y compris la «Pyramide alimentaire».



Prendre si possible les repas nocturnes en commun.

cardio-vasculaires et d'autres encore. Les préférences individuelles signifient sûrement un peu de qualité de vie et ne doivent pas disparaître complètement; cependant, il ne peut être que profitable de les analyser de façon critique et de les comparer aux recommandations habituellement en vigueur.

Si possible, respectez des «horaires fixes»

Il est particulièrement important, même en cas d'horaires d'équipe différents, de prendre si possible ses repas à la même heure. Cela suppose que les travailleurs en équipe respectent un horaire fixe, par exemple le moment de se coucher et de se lever. Ils prendront si possible le repas de midi avec leurs proches, même s'ils doivent interrompre leur sommeil à cet effet. Dans la plupart des cultures, manger ensemble a une valeur non négligeable et la composante sociale dépasse

largement l'aspect physiologique de fourniture d'énergie; sans oublier que cela favorise la digestion. C'est également pourquoi le premier repas de la nuit ne devrait pas être pris seul.

Il faut que l'employeur et les travailleurs veillent à ce que les locaux où l'on mange soient agréables et que l'on dispose de suffisamment de temps pour préparer et manger ses repas.

Pourquoi manger?

Le premier repas nocturne devrait être chaud. Il faut donc s'assurer que les plats apportés puissent être réchauffés rapidement et simplement au micro-onde, à la vapeur ou sur une plaque de cuisson. Il faudrait aussi disposer d'un réfrigérateur, en particulier pour conserver des repas congelés. Dans le commerce, on trouve sous la désignation «convenient food» un choix de repas convenant à une alimentation digeste. Ils peuvent très bien s'accompagner d'une salade et de fruits.

Quand et comment se nourrir lorsqu'on travaille en équipe?

Idéalement, le premier repas de nuit devrait être chaud et pris avant 1 h 00. Cela pour deux raisons: premièrement, un repas chaud est plus digeste et deuxièmement, la baisse de rendement aux petites heures du matin est ainsi plus facile à surmonter. De petits en-cas entre les repas principaux favorisent la capacité de rendement parce qu'ils «maintiennent» le taux de glycémie. Cela vaut aussi pour le deuxième repas de nuit.

Le tableau suivant indique une répartition optimale de l'alimentation:

Répartition de l'alimentation lors du travail en équipes			
Repas	Heure	% parts d'énergie/jour	Menu
Repas du soir	19.00–20.00	20	repas léger
1 ^{er} repas de nuit	00.00–01.00	25	repas chaud: repas complet léger
2 ^e repas de nuit	04.00–05.00	8	en-cas: par ex. petite salade, produits laitiers, fruits
Petit-déjeuner	07.00	12	comme d'habitude, sans café ou thé noir

Source: DGE-Info Beratungspraxis 11/2000 (n. Zobel)

Les parts d'énergie restantes sont obtenues lors du repas de midi et des en-cas. La nourriture doit consister en un léger repas complet de présentation agréable et de confection digeste. Elle convient le mieux aux besoins de ceux qui travaillent la nuit. De plus, elle doit être variée.



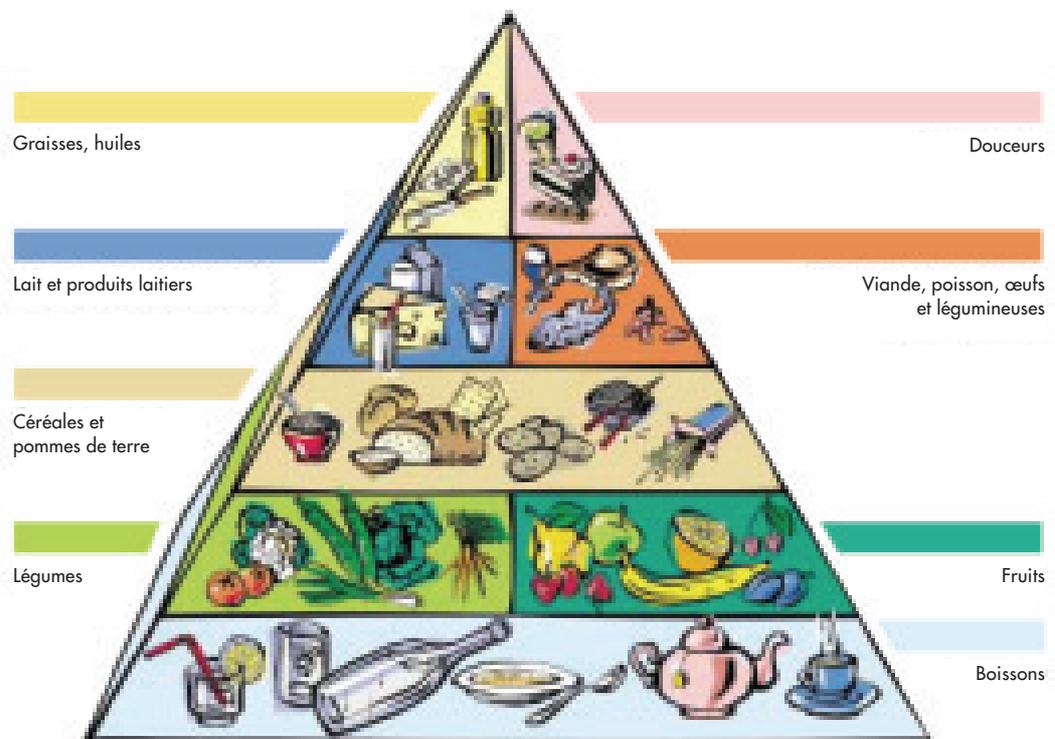
Four à micro-ondes pour réchauffer ses repas

Sont à recommander:

- Comme **repas principal chaud**, on privilégiera des menus pauvres en graisse préparés avec de la viande maigre ou du poisson et accompagnés de légumes ou de salade ainsi que de céréales ou de pommes de terre. Concernant les fournisseurs d'énergie, il faut veiller à ce que les protéines soient plus importantes que les hydrates de carbone et qu'il y ait peu de corps gras. Ne pas oublier les fruits.
- De **petits en-cas** constitués de salades, de lait et de produits laitiers comme les yaourts, le fromage blanc ainsi que les fruits.

Autres facteurs à ne pas négliger:

- **Les liquides**
De l'eau minérale en quantité suffisante, en cas de maux d'estomac de l'eau non gazeuse, ainsi que des infusions de fruits ou d'herbes, des jus de fruits coupés d'eau.
- **Café, thé noir, thé froid, coca-cola**
Ces boissons conviennent moins comme apport de liquides parce qu'elles absorbent aussi du liquide du corps. Elles ont toutefois un effet stimulant, ce qui peut justement être utile la nuit lorsqu'il s'agit de surmonter une baisse de rendement. Il est important de se passer de café suffisamment tôt avant la fin du travail en équipe et surtout lors du petit-déjeuner, car il empêche de s'endormir. Les boissons au cola contiennent de la caféine et ont les mêmes effets que le café et le thé noir.



■ Stimulants, médicaments

Il n'y a pas de place pour l'alcool en cas de travail de nuit et par équipe. Il est inapproprié pour aider à trouver le sommeil, car l'effet n'est que de courte durée et l'on dort plus mal après.

La nicotine stimule la personne, mais peut perturber le sommeil de la même façon que le café.

Les somnifères et la mélatonine ne peuvent être remis que sous contrôle médical.

Recommandations alimentaires:

- www.sve.org
- www.nutricconseil.com/htmlfr/travail_poste.php
- www.aimt67.org/PDF/nutrition_travail.pdf

Bibliographie

Beermann, B.: Bilanzierung arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse zur Nacht- und Schichtarbeit. Sonderausgabe Nr. 4, Amtliche Mitteilungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2001

Beermann, B.: Leitfaden zur Einführung und Gestaltung von Nacht- und Schichtarbeit. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.), 7. Auflage, Dortmund, 2002

best 1/2000 Europäische Zeitstudien. Schichtarbeit und Gesundheit. Politis, D. Hrsg. Europäische Stiftung zur Verbesserung der Lebens- und Arbeitsbedingungen, Dublin, 2000

Kuckuck, S.; Mayer, H.: Ernährung und Arbeit. Eine Studie bei Wechselschichtarbeitern. Schriftenreihe Forschung Fb 589. Wirtschaftsverlag NW, Bremerhaven, 1989

Alimentation lors du travail de nuit ou en équipe

Celui qui travaille en équipe a le plus souvent non seulement un problème de sommeil mais aussi de digestion.

«Un repas chaud au plus tard à 1 heure du matin, pas de café avant et pendant le petit déjeuner et se lever pour le repas de midi.» De tels conseils devraient être connus des gens qui sont actifs la nuit!

Que faire pour éviter une telle situation:

A quoi ressemble l'alimentation idéale des travailleurs de nuit?

Manger régulièrement

Repas chaud avant 1 heure

- Léger repas complet
- Pauvre en graisse, riche en protéines (viande maigre ou poisson), légumes ou salade et comme accompagnement: céréales, pommes de terre, fruits
- Dans un environnement agréable
- Assez de temps
- Si possible avec des collègues

En-cas avant 5 heures

- Petite salade
- Laitages
- Fruits

Liquides

- Eau minérale, en cas de maux d'estomac: eau plate
- Infusion de fruits ou d'herbes
- Jus de fruits dilués d'eau



Werner Hunziker
seco
Inspection fédérale
du travail Est,
Zurich



Joseph A. Weiss
seco
Conditions de travail
Travail et santé,
Zurich

Campagne du seco sur les places de travail à l'écran 2001/2002

De nombreux travailleurs se plaignent de douleurs dorsales, de contractures musculaires, de maux de tête et de problèmes oculaires; en bref, les signaux d'alarme s'accumulent. En Suisse, à peu près la moitié des places de travail sont équipées d'écrans de visualisation. C'est dire si l'ergonomie de ces places de travail et la question du comportement susceptible de ménager la santé sont des sujets d'actualité. Le comportement «correct» inclut la bonne utilisation des outils de travail, une organisation judicieuse du travail ainsi que des attitudes individuelles. Le centre de prestations «Conditions de travail» du seco a élaboré dans le cadre de sa stratégie de prévention différentes activités pour promouvoir et accompagner à long terme la prévention en matière de santé en entreprise.

POUR que l'ergonomie devienne une véritable préoccupation



Les diverses démarches pour la prévention de la santé sont une thématique récurrente dans les médias. Les répercussions des atteintes à l'environnement, d'une alimentation déséquilibrée et des contraintes du travail quotidien nous préoccupent visiblement. L'obligation légale de prévenir les atteintes à la santé est un pilier important au cœur des intérêts liés au travail et à la santé. Les personnes, hommes et femmes, à leur poste de travail sont au centre des dispositions légales sur la prévention des atteintes à la santé. L'application de mesures techniques de protection est une condition sine qua non de cette prévention. Eviter les atteintes à la santé ne doit pas être considéré uniquement comme une prescription légale mais aussi comme un devoir envers l'être humain. Au vu des conséquences économiques énormes des atteintes à la santé, la prévention est aussi un acte dicté par le bon sens économique. Il est très important par conséquent de sensibiliser les travailleurs et de les amener à contribuer de manière personnelle à leur santé en s'impliquant dans les réflexions et en adoptant des comportements adéquats.

C'est à ce niveau que s'inscrit la campagne «Ergonomie au poste de travail à l'écran», avec pour objectif de toucher le plus grand nombre possible de personnes travaillant à un écran d'ordinateur.

Un succès plus qualitatif ...

Les réactions individuelles très nombreuses et en grande partie positives qui nous sont parvenues de la part de travailleurs, de particuliers intéressés par la question et d'écoles profes-



Ce sont souvent des attitudes insignifiantes qui entraînent des défauts de posture, raison pour laquelle il est important de les déceler avec l'aide de spécialistes.



sionnelles, tout comme les activités qui ont été organisées par des associations de branches professionnelles, des entreprises ainsi que des membres d'associations professionnelles et de magasins spécialisés nous permettent de tirer un bilan positif de cette campagne. Bien qu'il ne nous ait pas été possible de déterminer le nombre de travailleurs que la campagne a touchés directement et en prenant en compte le fait que les moyens à disposition étaient restreints, nous estimons donc que cette campagne a été couronnée de succès. Les considérations suivantes se sont imposées lors de l'évaluation de la campagne:

- Le document de base de la campagne était un dépliant illustré en couleurs contenant six règles de base pour l'utilisateur d'un écran de visualisation. Les 230 000 exemplaires qui ont été commandés devraient avoir été distribués pour la plupart aux travailleurs et l'on peut par conséquent supposer une certaine diffusion des idées qui s'y trouvent.
- Le public cible a apprécié les illustrations humoristiques qui figuraient dans les dépliants et dans les dossiers de formation et a jugé les documents aisément compréhensibles et agréables dans leur forme. Les supports recueillent également une appréciation favorable quant à leur contenu et à l'utilité des recommandations données.
- La campagne a été perçue positivement par le groupe cible et la plupart des entreprises la recommanderaient à d'autres entreprises.
- Parmi les effets positifs de la campagne, on retiendra une augmentation du bien-être des salariés.
- S'il est relativement aisé d'établir la nécessité de prévenir les problèmes de santé, il est beaucoup plus difficile, si ce n'est totalement impossible, d'apporter la preuve que les

troubles en question peuvent être évités. La campagne s'est efforcée de donner des impulsions concrètes, comme par exemple inciter les travailleurs à bouger le plus possible pendant le travail.

- De nombreuses entreprises et institutions suisses nous ont demandé si elles pouvaient reprendre les documents de la campagne dans leurs supports d'information interne.
- Des organes publics chargés de la protection des travailleurs dans d'autres pays ont également manifesté leur intérêt pour cette campagne.
- Différents fabricants, maisons d'équipement de bureau et foires ont émis le souhait d'associer cette campagne à leur publicité. En tant qu'autorité étatique, nous ne pouvons toutefois intervenir dans des démarches de conseil qu'à titre d'organe de conseil.

Ergonomie de la place de travail à l'écran de visualisation: les principaux critères

Environnement de travail	bon éclairage – aménagement de l'espace permettant d'éviter les reflets sur l'écran dus à la lumière du jour ou aux lampes
Outils de travail	caractéristiques ergonomiques des produits; adaptation individuelle du mobilier et disposition judicieuse des éléments d'interaction homme/ordinateur (p. ex. clavier)
Comportement	mouvement et mobilité visuelle

... que quantitatif

Environ 68 % des personnes ayant commandé les dépliants ont utilisé le bulletin de commande qui leur avait été envoyé par la poste. Dans les deux premiers mois après le lancement de la campagne, environ 4 % des entreprises cibles avaient passé une commande, ce qui nous semble un bon résultat intermédiaire.

Près de 4000 entreprises ont consulté le complément d'information disponible et environ 1000 d'entre elles ont commandé des dossiers de formation, manifestant ainsi leur intérêt pour des cours. Seul un tiers de ces entreprises ont toutefois véritablement organisé de tels cours. Ces chiffres ne prennent néanmoins pas en compte les commandes directes de brochures auprès de la Suva et de l'OCFIM.

Il est étonnant de voir la faible proportion d'entreprises qui ont utilisé les supports fournis pour former et motiver leurs employés parmi toutes celles qui ont commandé le dossier de formation. Reste que lorsque de telles formations ont effectivement eu lieu, elles semblent avoir eu beaucoup d'impact. Il ressort de l'évaluation que

- 80 % des personnes qui ont reçu une formation dans l'entreprise au moyen des documents de la campagne ont pu élargir leurs connaissances dans le domaine de l'ergonomie des places de travail à l'écran de visualisation et
- que ces personnes ont été suffisamment motivées pour modifier concrètement leur comportement et l'aménagement de

leur place de travail de manière susceptible de bénéficier à leur santé.

Une des constatations faites à ce sujet est que les collaborateurs d'un certain âge ont davantage suivi les recommandations données que les plus jeunes. Autre constatation: l'engagement personnel dans cette problématique a eu pour conséquence directe une amélioration du sentiment de bien-être au poste de travail.

Le dépliant illustré en couleurs qui constituait le document de base de la campagne comportait six règles de comportement à l'intention de la personne à un poste de travail avec écran de visualisation. L'envoi postal se composait quant à lui d'un feuillet d'information contenant des indications d'ergonomie et les dispositions légales, d'une affiche et d'un bulletin de commande de brochures du seco et de la Suva.

Il était également possible de commander un dossier de formation à l'usage des cadres et des responsables de la campagne au sein des entreprises. Ce dossier comportait des documents prêts à l'emploi: des autocollants, des listes de contrôle, des feuilles d'information et des brochures destinées à des spécialistes de la santé de l'entreprise et aux travailleurs intéressés. Pour parachever le dossier, un fascicule expliquait comment utiliser ces documents dans le cadre d'une campagne dans l'entreprise et donnait un modèle de déroulement de campagne expérimenté et adaptable.

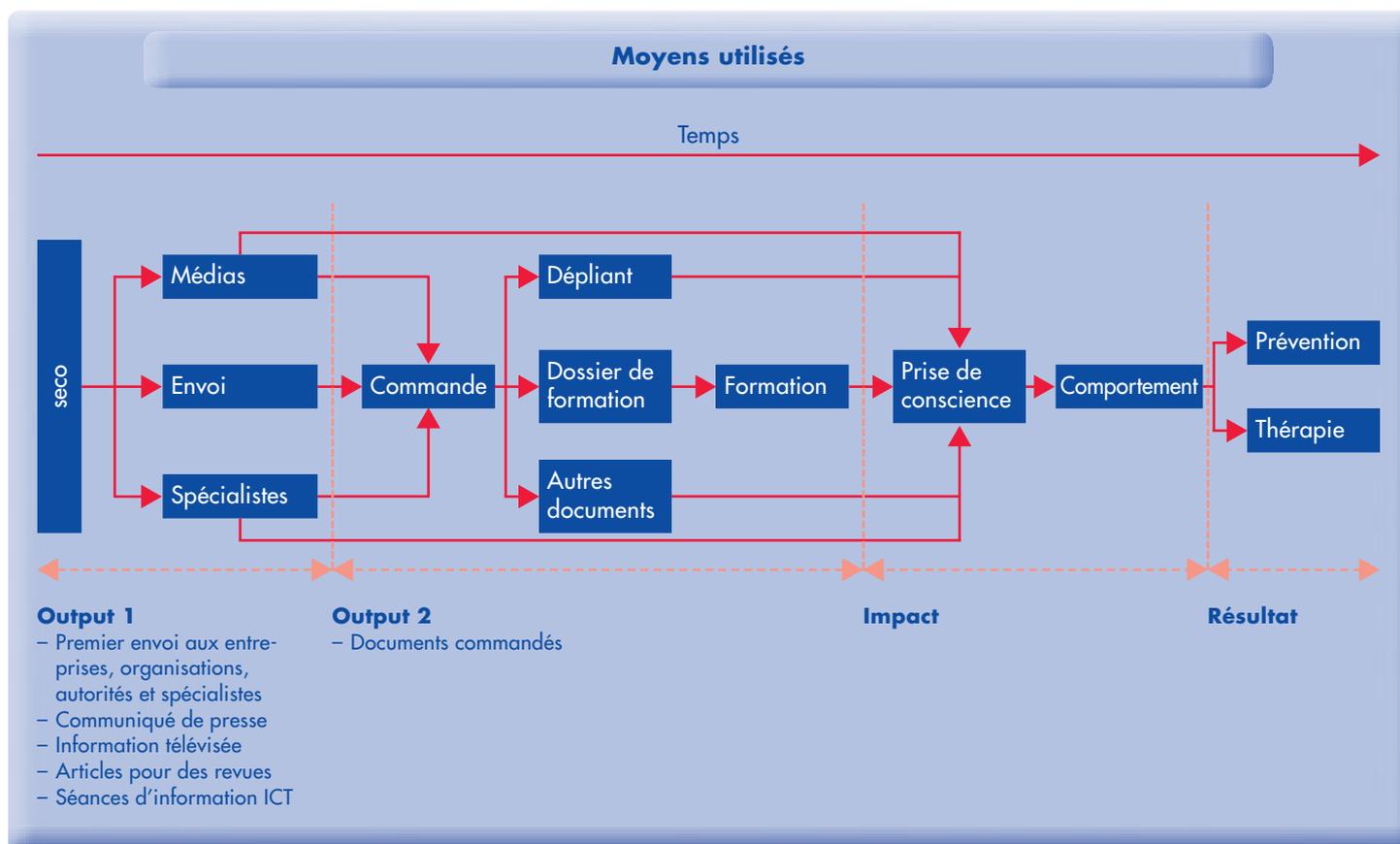


Illustration 1: Modèle d'impact de la campagne

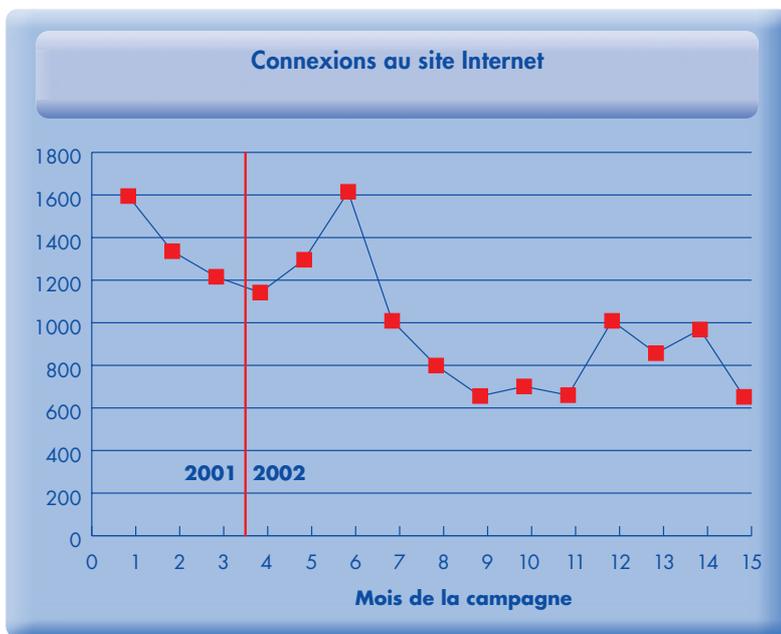


Illustration 2: Nombre moyen de connexions par jour à www.secoclic.ch. La hausse du nombre de visiteurs aux cinquième et sixième mois de la campagne est peut-être à mettre au compte de l'impact de l'émission PULS ainsi que de publications dans différentes revues spécialisées sur la protection des travailleurs à la même époque.

Site internet

Pour permettre aux personnes intéressées de s'informer et de commander les documents désirés sur Internet, nous avons créé une plate-forme du nom de «secoclic»¹⁾, que l'on peut consulter dans les trois langues officielles. Les visites que nous avons enregistrées proviennent de tout l'espace francophone, germanophone, italophone et anglophone d'Europe. Phénomène à noter, le site enregistre un nombre important de visiteurs les samedis et dimanches (environ 25 à 30% du taux de fréquentation des autres jours de la semaine).

Des articles de presse évoquant la campagne ont paru, dans la période de lancement de celle-ci surtout puis ensuite à intervalles réguliers. S'agissant de l'écho donné à la campagne par la presse, nous avons comptabilisé 29 articles la mentionnant et l'émission PULS (sur la chaîne de télévision DRS) l'a signalée à deux reprises.

Perspectives

Une conception des processus de travail tenant compte de l'ergonomie est devenue un facteur non négligeable de performance et de rentabilité d'une entreprise²⁾. Dans ce contexte, la prise en considération des facteurs de stress dans le processus de travail prend une place de plus en plus grande³⁾. De

manière générale, la question qui se trouve à l'arrière-plan est celle de savoir comment les conditions de travail doivent être aménagées pour adapter le travail aux besoins de l'être humain et non l'inverse. Cette question ne cessera de gagner en importance dans la perspective de la prévention primaire.

Soutien

Du graphisme au traitement des commandes, la campagne a été portée par de très nombreux intervenants. Le groupe de travail «Ergonomie» remercie tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette opération. Nous tenons à remercier en particulier la société Hoffmann La Roche SA, qui nous a autorisé à réutiliser un dépliant qu'elle avait fait élaborer pour ses propres besoins. Nos remerciements vont également à la Suva pour la mise à disposition et l'envoi des moyens d'information ainsi qu'à l'Office fédéral des constructions et de la logistique pour l'élaboration des imprimés et l'envoi en masse.

La campagne «Ergonomie au poste de travail à l'écran» a été menée de concert avec l'Association inter-cantonale pour la protection des travailleurs (AIPT) de septembre 2001 à décembre 2002. C'est le groupe de travail «ergonomie» du seco qui s'est chargé de son organisation. Le public cible se composait des personnes qui travaillent à un écran de visualisation dans les entreprises ainsi que dans l'administration fédérale, les administrations cantonales et communales.

Nous avons convié dans un courrier les membres de la direction, les cadres et les collaborateurs d'approximativement 70 000 entreprises sélectionnées dans toute la Suisse et comptant au total plus d'un million de collaborateurs à installer et à utiliser leur place de travail à l'écran d'une manière ergonomique. Les inspections cantonales du travail et les membres de certaines associations spécialisées ont fait une promotion directe de l'opération dans les entreprises.

Lors de deux séances d'information, qui ont eu lieu en Suisse alémanique et en Suisse romande, nous avons donné aux collaborateurs des organes d'exécution de la loi sur le travail l'occasion de se familiariser avec l'ergonomie, les objectifs et les documents de la campagne.

Pour évaluer l'impact de la campagne dans les entreprises, nous avons confié à un consultant externe le mandat d'effectuer un contrôle de résultat.

¹⁾ URL www.secoklick.ch, www.secoclic.ch et www.secoclick.ch.

²⁾ «Coûts des problèmes de santé liés aux conditions de travail – un potentiel d'économie de plusieurs milliards», R. Knutti et A. Kiener. Communications de la CFST, n° 43, octobre 1999

³⁾ Informations: www.stress-info.ch



Yvonne Caplazi
Conseillère IMS
Phoenix Contact AG,
Schweiz



Hermine Bugmann
Directrice de l'école
orthoptique
Tagesklinik Professor
A. Bangerter,
St-Gall

En tant qu'établissement commercial, nous ne sommes guère exposés à de grands risques dans notre activité quotidienne. Néanmoins, nous nous engageons, dans l'esprit de la CFST, à organiser régulièrement des formations destinées aux collaborateurs. Il y a quelque temps, le thème «être assis correctement» figurait au programme et maintenant, en vue d'une nouvelle formation, nous avons pu nous attacher la collaboration d'une orthoptiste qui nous a communiqué tout ce qui est important et intéressant au sujet de l'œil.

Un clic d'œil svp!



La sécurité au poste de travail comprend aussi la prévention

Pendant les entretiens préparatoires, nos postes de travail ont été inspectés, de sorte que le spécialiste a pu aussi se faire une idée sur les éventuelles lacunes. Notre attention a été attirée sur diverses carences. Par exemple, des sous-main de bureau noirs sur des tables grises exigent un constant changement de focale (astreignant pour l'œil). Et les postes de travail baignés de lumière sont certes très prisés, mais ils ont hélas comme conséquence une lumière naturelle trop importante pour le travail à l'écran de visualisation.

A propos du programme de formation: un bloc durait une heure. A la manière d'un jeu, on montrait aux personnes présentes les défauts cachés et leurs conséquences pour l'œil sollicité. Les porteurs de lunettes ont reçu des informations sur les avantages et les inconvénients des divers auxiliaires de la vue. Nous avons appris des exercices de détente pour les yeux et la musculature. On nous a aussi offert la possibilité de discuter des problèmes de vue personnels au cours d'une «consultation» après la formation.

Rapport: La vue – un petit miracle de la nature

Nous enregistrons plus de 80% de nos impressions par les yeux. De là, celles-ci sont acheminées au cerveau. Les impressions visuelles doivent être assimilées et classées. Le cerveau filtre alors ce qui est important pour nous.

Nos yeux ont la capacité de s'adapter à diverses distances. L'acuité visuelle pour les différentes distances est réglée par le biais du cristallin. Cela s'appelle l'accommodation. Plus l'objet se trouve près, plus le cristallin se courbe (par tension du muscle oculomoteur).

Jamais nous n'avons été autant assis qu'aujourd'hui. Même les yeux ont plein de nouvelles activités. Autrefois, ils pouvaient toujours se détendre, étant donné que les humains séjourneraient davantage en plein air ou exerçaient des professions qui n'exigeaient pas toujours la même distance de vision. Aujourd'hui les enfants passent déjà des heures devant l'écran. Sur le plan professionnel, le travail à l'écran est aussi de plus en plus nécessaire. Cela implique que les yeux doivent se focaliser plus longtemps sur l'écran. Dans le cas où ils doivent se référer à un modèle, nos yeux fournissent un travail de forçat.

Tout cela peut déclencher les maux ou les réactions suivantes:

- Maux de tête, l'après-midi ou vers le soir
- Douleurs oculaires, yeux qui brûlent, qui sont irrités ou qui pleurent
- Frottement des yeux – yeux fatigués
- Clignement des yeux
 - Sensibilité à la lumière
 - Myopie
- Vision double par moments
- Difficulté lors de la modification de la focalisation; la vision devient partiellement floue en cas de regard rapide dans le lointain
- Le soir, on ne peut plus lire longtemps, parce que l'image devient floue

Bien voir signifie aussi être correctement assis

Afin de prévenir ces maux, il est très important de veiller à la manière dont l'écran est installé, à quelle distance et quelle hauteur. Une grande importance doit aussi être accordée à la façon correcte de s'asseoir au PC. Chaise et table devraient être réglables en hauteur. Un bon soutien du dos est à recommander. Si l'on s'assied courbé devant l'écran, il en résulte des problèmes du dos et de la nuque qui diminuent l'irrigation sanguine, y compris celle des yeux!

Orthoptics

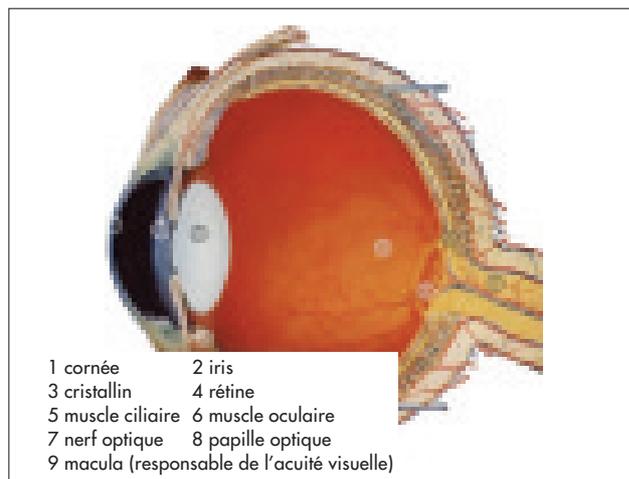
L'orthoptique (du grec *orthos* = correct / *optikos* = qui concerne la vue) constitue un domaine spécial de l'ophtalmologie. La profession d'orthoptiste appartient au groupe des professions médico-thérapeutiques, donc au secteur de la santé. L'orthoptiste examine et traite les patients atteints de strabisme, de vue basse (amblyopie), de troubles de la vision des deux yeux (vision binoculaire) et de la fonction des muscles oculaires.

Pour plus d'information sur l'œil et les orthoptistes: www.orthoptics.ch

Demandes pour un exposé individuel sur le thème du poste de travail à écran: hermi.bugmann@bluewin.ch

La lumière revêt une grande importance

L'éclairage du poste de travail et la position des fenêtres jouent également un grand rôle. Si, par exemple, il y a une fenêtre directement derrière l'écran, la luminosité sur l'écran change constamment au cours de la journée. Ceci est très astreignant pour les yeux, parce que nos pupilles doivent toujours s'adapter aux nouvelles conditions.



Section transversale de l'œil

On part de l'idée que la lumière du jour est la meilleure pour les yeux. Il faut cependant veiller à ce qu'aucun rayonnement solaire direct n'atteigne les yeux. Il existe aujourd'hui des stores qui tiennent compte de cela en n'obscurcissant qu'une partie de la fenêtre.

Faire quelque chose à temps

Vu que nos yeux doivent se focaliser si souvent sur la proximité, il est important que de faibles défauts de la vision (vices de réfraction) soient corrigés. Ce sont précisément les personnes souffrant d'hypermétropie (hyperopie) ou d'astigmatisme qui remarquent après de nombreuses heures de travail à l'écran que leurs yeux se fatiguent plus rapidement. Une paire de lunettes peut leur procurer une nette amélioration. A cela s'ajoute aussi la distance à laquelle l'écran a été installé. Si l'on a besoin de lunettes à foyer progressif (lorsque les «bras deviennent trop courts»), cela peut entraîner de grosses difficultés, étant donné que la distance proche est normalement d'env. 30 cm, mais que l'écran devrait être éloigné de l'œil de 60 à 80 cm. L'ophtalmologiste, les orthoptistes et les opticiens peuvent répondre à des besoins individuels lors de la détermination des lunettes. On admet en général qu'à partir de 40 ans, on devrait consulter l'ophtalmologiste dans le but de contrôler la pression oculaire et la structure de la rétine.

Il s'avère également que les myopies sont de plus en plus fréquentes à partir de 20 ans. Outre le caractère héréditaire, cela s'explique en partie par le fait que notre cristallin est constamment sous tension et qu'il ne peut plus se détendre correctement.

Raison pour laquelle il est très profitable d'intégrer régulièrement dans le programme de travail quotidien des exercices de détente pour les yeux. Un de ceux-ci consiste en la pratique consciente du battement de paupières. Il s'est avéré que nombre de personnes se concentrent d'une façon tellement fixe sur l'écran qu'elles retiennent le battement de leurs paupières. Le battement de paupières est important pour l'hydratation de la cornée grâce au film lacrymal. Si ce battement de paupières ne se produit que trop peu souvent, cela entraîne des yeux secs et qui brûlent. Boire suffisamment d'eau favorise aussi l'hydratation des yeux.

Parfois aussi la collaboration des deux yeux est insuffisante. Les exercices de détente ne suffisent alors plus. Dans un tel cas, seul un entraînement ciblé, appris, peut remédier à cet état de fait.

En plus des yeux, ces exercices de détente sont idéaux pour le dos. Il suffit en général de se lever régulièrement et de changer de place pour faire du bien à son dos et à ses yeux.

Le travail à l'écran est un défi pour nos yeux. Il ne dépend que de nous de l'aménager de telle manière que nos yeux puissent se reposer régulièrement. Ce qui leur donne la possibilité d'avoir encore «assez d'énergie» pour la soirée.



Instruction des collaborateurs

Feedback d'une participante

A fin octobre, tous les collaborateurs de la Phoenix ont consacré une partie de leur temps pour un «clic d'œil» et ont écouté attentivement les paroles très intéressantes et enrichissantes de Madame H. Bugmann (orthoptiste). C'était captivant d'observer comment les collègues accomplissaient les différents exercices et reconnaissaient en l'occurrence qu'il ne va pas de soi de pouvoir ouvrir chaque jour les yeux et d'y voir clair et en couleur! L'orthoptiste nous expliqua les causes de la myopie ou de la presbytie, quelques mesures pour les porteurs de lunettes, la fonction du cerveau pour la vue ainsi que quelques exercices pour détendre les yeux.

Pendant la formation, de nombreuses questions personnelles surgirent concernant l'acuité visuelle, les appareils optiques et l'aménagement du poste de travail. Madame Bugmann répondit à toutes les questions de manière très compétente.

Je fus très impressionnée d'apprendre qu'on peut aider les yeux dans leur tâche «de vision» et je me décidai fermement à installer mon poste de travail «en l'adaptant aux besoins de mes yeux». Cela tombait bien vu que je devais de toute façon obtenir un nouveau poste de travail. Ainsi je pourrais l'organiser conformément à ce que j'avais appris, de manière à ménager quelque peu les yeux.

J'ai trouvé la formation géniale et j'espère pouvoir suivre de temps à autre un cours pareil. Maintenant il ne faut simplement pas oublier d'entraîner les yeux!



Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au Travail

Journées du FocalPointCH dans le cadre de la
**semaine européenne de la sécurité et de la santé
au travail 2003** sur le thème

Substances dangereuses: prudence!

**Journée suisse
pour la sécurité au travail**
Organisme responsable: la CFST
mardi 23 septembre 2003 à Lucerne

Cette journée est consacrée à l'utilisation correcte des substances dangereuses. Des spécialistes présenteront, à l'aide d'une étude de cas, l'utilisation des solvants et des fiches de sécurité ainsi qu'un choix de mesures adaptées pour travailler en sécurité avec des substances dangereuses.

Langues de travail: français et allemand
avec traduction simultanée.

Information

Y. Schwarz, Suva; téléphone 041 419 55 56
e-mail: yvette.schwarz@suva.ch

**Le défi des valeurs limites moyennes
d'exposition (VME)**
Responsable du programme: IST
jeudi 16 octobre 2003 à Berne

Des experts suisses et étrangers présenteront et discuteront des problèmes relatifs aux VME, du point de vue toxicologique, génétique et éthique, à l'intention des hygiénistes et des médecins du travail, des ergonomes et des autres spécialistes de la sécurité au travail.

Langues de travail: français, allemand et anglais
(sans traduction simultanée).

Information

I. Dätwyler, seco; téléphone 043 322 21 10
e-mail: irene.daetwyler@seco.admin.ch

Organisations participantes:



suva

SGARM
SSMT





Rolf Winkelmann,
Bureau suisse de
prévention des
accidents, préposé
à l'information de
la SSST, Berne

La Société Suisse de Sécurité au Travail réunit des spécialistes qui s'occupent, dans le cadre de leurs activités professionnelles, de promouvoir la Sécurité au Travail. Elle représente les trois régions linguistiques de la Suisse et met sur pied des manifestations et des journées en langue allemande, française et italienne. La SSST est une section de l'Association Suisse de Médecine, d'Hygiène et de Sécurité au Travail (ASMHSST).

Que signifie SSST?

Objectifs

La SSST poursuit essentiellement les buts suivants:

- Promouvoir la sécurité dans tous les domaines de la vie, mais en particulier sur le lieu du travail
- Soutenir les membres par l'échange de connaissances et d'expériences
- Défendre les intérêts communs
- Créer les meilleures conditions pour que les membres puissent remplir leurs tâches
- Renforcer la réputation et la position des personnes qualifiées en matière de sécurité au travail
- Influencer les lois, ordonnances et directives qui concernent la sécurité au travail et la protection de la santé
- Coordonner les activités des personnes qualifiées en matière de sécurité au travail avec les organes d'exécution et d'autres institutions de la sécurité au travail
- Défendre les intérêts des spécialistes suisses de la sécurité au travail dans le processus d'harmonisation de la profession en Europe

Membres

Seules les personnes qui s'occupent professionnellement de promouvoir la sécurité et de protéger la santé au travail peuvent devenir membres. En font partie:

- Les responsables de sécurité dans les directions d'entreprise
- Les ingénieurs de sécurité
- Les chargés de sécurité
- Les coordinateurs de sécurité



La SSST met régulièrement sur pied des journées destinées aux spécialistes de langue allemande, française ou italienne

L'admission des membres est du ressort du comité qui se base sur les indications qui figurent sur la demande d'admission. La qualité de membre de la SSST peut être conservée après le départ à la retraite.

Activités

La Société Suisse de Sécurité au Travail ...

- Organise chaque année une assemblée générale combinée avec un congrès spécialisé d'une demi-journée
- Organise chaque année un congrès spécialisé d'une journée sur un thème d'actualité
- Soutient des programmes de formation et de perfectionnement liés à la sécurité au travail et à la protection de la santé
- Agit de manière coordonnée avec les autres sections de l'ASMHSST en ce qui concerne les questions de sécurité au travail et de protection de la santé

- Dans le cadre de procédures de consultation, prend position sur les lois, ordonnances, dispositions, directives et normes au sujet de la sécurité au travail et de la protection de la santé
- Entretien des contacts avec des personnes qualifiées en matière de sécurité au travail en Europe, en Allemagne et en Autriche surtout, dans le but d'harmoniser l'image de la profession au niveau européen et d'échanger des informations
- Informe l'Association de ses activités

Prestations

La SSST soutient le travail des personnes qualifiées en matière de sécurité sur le lieu du travail et s'efforce de faire reconnaître son travail par le public ainsi que par l'industrie et le commerce. De plus, ses membres bénéficient des prestations suivantes:

- Inscription gratuite au registre MSST et publication du registre sur Internet
- Tarifs réduits pour les cours de formation et de perfectionnement de la SSST
- Discussion et solution de problèmes de sécurité dans des groupes d'échange d'expériences



Dr Giorgio Brighenti, président de la SSST

- Représentation des intérêts des membres face au législateur et aux organes d'exécution de la sécurité au travail ainsi que dans les commissions européennes

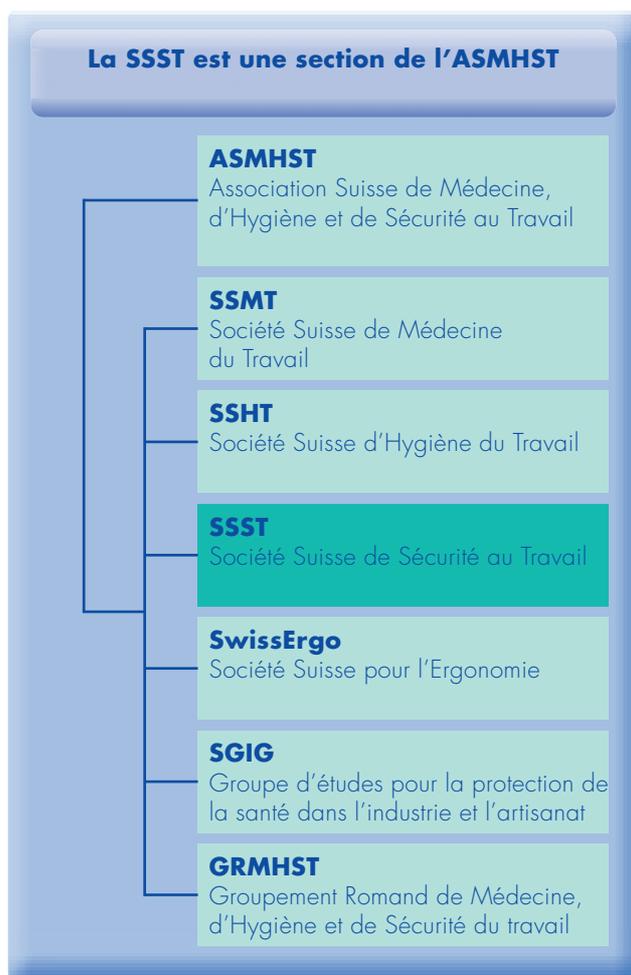
En outre, la SSST donne la possibilité aux spécialistes MSST indépendants de proposer leurs services aux entreprises intéressées qui ont à attribuer des tâches en matière de sécurité au travail.

On peut trouver sur le site www.sgas.ch sous le mot-clé MSST-SSST une liste où sont mentionnés les ingénieurs et chargés de sécurité disponibles.

Contact avec la SSST

La SSST a connu une forte croissance au cours de ces dernières années. Avec ses 420 membres, elle est la plus grande section de l'ASMHSST. Cette croissance s'explique, d'une part, par l'entrée en vigueur de la directive 6508 de la CFST relative à l'appel à des médecins du travail et autres spécialistes de la sécurité au travail, ainsi que, d'autre part, par l'offre élargie des prestations. Les spécialistes de la sécurité au travail qui sont intéressés par une affiliation à la SSST trouveront d'autres informations détaillées sur le site www.sgas.ch et ont la possibilité de demander leur admission directement via Internet.

Les éventuelles questions peuvent aussi être adressées au secrétariat de la SSST, Madame Irène Marguet, case postale, 1735 Giffers, tél. 026 418 30 50, e-mail: info@multi-bureau.com.



Nouveaux moyens d'information de la Suva

Sécurité et santé – aujourd'hui et demain

Quel est l'état de la sécurité au travail et durant les loisirs en Suisse? Quels ont été les apports des prescriptions MSST jusqu'à présent? Qu'est-ce que la Suva peut proposer aux entreprises en matière de prévention? Vous trouverez les réponses à ces questions dans la brochure entièrement revue et corrigée «Sécurité et santé au travail et durant les loisirs – aujourd'hui et demain». Ce document paru en février 2003 donne un aperçu de la situation actuelle et expose les perspectives d'avenir. Il contient de précieuses informations pour tous ceux qui sont intéressés par la sécurité et la protection de la santé.

Sécurité et santé au travail et durant les loisirs – aujourd'hui et demain.
60 pages A5. Référence SBA 152.f.



Actions et campagnes

Les initiatives individuelles des entreprises sont essentielles pour la prévention des accidents. La brochure «Actions et campagnes de prévention 2003» informe sur nos offres et permet aux entreprises de coordonner leurs propres activités avec celles de la Suva. Comme jusqu'ici, le programme «MSST: sécurité et protection de la santé systématisées» se situe au centre de nos activités de prévention. D'autres sujets d'actualité sont: «Les nouveaux», «Maîtrisez le danger» (règles de base concernant la sécurité au travail), «Check the risk» (prudence sur et hors piste), «Attention les articulations». Nous sommes convaincus que l'un ou l'autre sujet correspond à vos besoins et pourrait faire l'objet d'une action spécifique au sein de votre entreprise.

Actions et campagnes de prévention 2003. Ensemble pour la sécurité et la santé. 36 pages A5. Référence 88089.f.



Protection de la peau dans l'industrie de la métallurgie

On constate régulièrement l'apparition d'eczémas aux mains dans l'industrie de la métallurgie en raison d'une mauvaise utilisation des fluides de coupe. Les personnes atteintes doivent souvent suspendre leur activité professionnelle pendant un certain temps et il n'est pas rare qu'elles se voient contraintes de changer de métier. Pour cette raison, la Suva met à la disposition de l'industrie de la métallurgie le nouveau module d'apprentissage «Protection de la peau». Il permet aux chefs d'entreprise, chefs d'atelier et coordinateurs de la sécurité d'attirer l'attention des collaborateurs sur ce danger pour la santé et de les former à une utilisation correcte des fluides de coupe.

Module d'apprentissage Protection de la peau. Notice de formation pour l'industrie de la métallurgie composée de 10 illustrations informatives et d'indications pour les formateurs. Référence 88803.f.



Travail à l'écran 1: 10 conseils importants pour utilisatrices et utilisateurs

Le nouveau dépliant contenant les 10 conseils les plus importants concernant l'ergonomie à l'écran convient particulièrement bien pour être remis aux collaboratrices et collaborateurs. Illustré de façon suggestive, le prospectus a rencontré un bel écho dans les entreprises et atteint en très peu de temps un tirage de plus de 250 000 exemplaires. Il montre comment faire pour éviter les maux et les problèmes lors du travail à l'écran grâce à un aménagement correct du poste de travail et un comportement approprié.

Postes de travail informatisés. 10 conseils pour votre santé et votre bien-être. Dépliant, 12 pages. Référence 84021.f.



Travail à l'écran 2: Informations détaillées pour spécialistes et intéressés

La célèbre publication de la Suva «Le travail à l'écran de visualisation» vient d'être actualisée: elle intègre les nouveautés techniques et les résultats d'études récentes y ont été intégrés ainsi que les observations des auteurs qui ont constaté un transfert des problèmes ergonomiques: «Les postes de travail informatisés ont atteint un niveau technique élevé avec toutefois, dans le même temps, une multiplication des problèmes de santé du personnel concerné. Il est donc impératif de mettre l'accent sur la modification du comportement des personnes travaillant à ces postes.» La nouvelle brochure, totalement remaniée et dont les illustrations sont aussi, en grande partie, nouvelles, s'adresse en premier lieu aux spécialistes chargés dans les entreprises de l'installation des postes de travail informatisés et du choix des équipements correspondants. Elle est toutefois rédigée dans une langue qui la rend accessible à un grand cercle d'intéressés.

Les postes de travail informatisés. Informations détaillées pour les spécialistes et les personnes intéressées. 120 pages A4. Référence 44022.f. (max. 5 exemplaires).



Aperçu de l'offre globale

L'offre complète des publications de la Suva est accessible via Internet (www.suva.ch/waswo) ou au moyen de la brochure «Publications» qui vient d'être rééditée. Cette brochure mentionne également des publications importantes de la CFST et de la Confédération (lois, ordonnances).

Publications. Offre complète 2003/2004. 176 pages A5. Réf. 88094.f.



Listes de contrôle

Afin d'aider les entreprises dans la détermination des dangers et la planification des mesures, les listes de contrôle suivantes viennent de paraître:

Construction

- Eczéma du ciment (réf. 67030.f)
- Grues de chantier (réf. 67116.f)

Travaux spéciaux de génie civil

- Travaux spéciaux de génie civil: battre, forer, mouler (réf. 67160.f)
- Travaux spéciaux de génie civil: forage de petit diamètre, béton projeté (réf. 67161.f)
- Travaux spéciaux de génie civil: le fonçage de tubes (réf. 67162.f)

Construction en bois

- Construction au moyen d'éléments de bois (réf. 67095.f)

Forêt/horticulture

- Déchiqueteuses (réf. 67155.f)
- Entretien et taille des houppiers (réf. 67156.f)

Transport et stockage

- Manutention et stockage des tôles (réf. 67111.f)
- Manutention et stockage des barres et des profilés métalliques (réf. 67112.f)

Vous pouvez vous procurer ces listes auprès de la Suva ou les imprimer à partir de son site Internet ([www.suva.ch/listes de contrôle](http://www.suva.ch/listes-de-contrôle)). Vous trouvez aussi sur Internet un récapitulatif de toutes les listes de contrôle déjà publiées par la Suva.



Listes de contrôle
«Eczéma du ciment»
Réf. 67030.f



Listes de contrôle
«Entretien et taille des houppiers»
Réf. 67156.f

Commandes

Tous les moyens d'information mentionnés peuvent être commandés à la Suva, service clientèle central, case postale, 6002 Lucerne
Fax: 041 419 59 17
Téléphone: 041 419 58 51
Commande en ligne: www.suva.ch/waswo

Autres moyens d'information en bref

■ Connaissez-vous le potentiel de danger dans votre entreprise? Le portefeuille des dangers vous permet d'obtenir une vue d'ensemble.

28 pages A4. Réf. 66105.f. Une recension de cette publication est prévue dans le prochain numéro des Communications.

■ Danger under control. The most important aspects for your safety.

36 pages A5. Réf. 88154.e. – La publication «Maîtrisez le danger – Informations importantes pour votre sécurité» à l'intention des travailleurs des entreprises de l'industrie et de l'artisanat, a été traduite en anglais à la demande de différentes entreprises. La publication est en outre disponible dans les langues suivantes: allemand, français, italien, espagnol, portugais, serbe, albanais et turc.

■ STOP RISK. 10 conseils contre les chutes (pour le personnel des chemins de fer).

Dépliant, 12 pages. Réf. 84022.f.

■ Instructions pour la destruction des matières explosives devenues inutilisables.

Edition revue et corrigée. Destinée aux titulaires d'un permis de minage. 8 pages A4. Réf. 44072.f (remplace la réf. 2280.f).

■ Film «Soulever et porter correctement une charge».

10 min., disponible en vidéo (Fr. 30.–, réf. V 348.F) ou en DVD comprenant les trois versions linguistiques en allemand, français et italien (Fr. 30.–, réf. DVD 348).

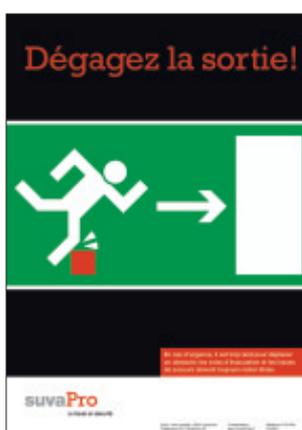
Affichettes pour le panneau d'information



A chaque travail son équipement de protection.
A4. Réf. 55200.f



Le mobbing blesse. Il faut oser en parler.
A4. Réf. 55198.f



Dégagez la sortie.
A4. Réf. 55196.f



Habillement «pratique».
A4. Réf. 55194.f



Ne pas hésiter à poser des questions!
A4. Réf. 55192.f



Quelle que soit la vitesse, le casque. Même pour de petits parcours.
A4. Réf. 55191.f
Disponible également en format A3 (réf. 77158.f) et comme carte postale (réf. 77157.f).

Rédition des Directives pour la sécurité au travail www.cfst.ch

La loi fédérale sur l'assurance-accidents (LAA) contient à son sixième titre (dont l'intitulé est Prévention des accidents – art. 81 à 87) les prescriptions fondamentales destinées à la prévention des accidents et des maladies professionnels. Des réglementations détaillées se trouvent dans plusieurs ordonnances d'exécution, en premier lieu dans l'ordonnance sur la prévention des accidents et des maladies professionnelles (OPA).

En outre, il existe d'autres lois et ordonnances pour réglementer des domaines spéciaux tels les travaux de construction, les installations électriques ou le commerce des toxiques. Les lois et les ordonnances ont été complétées par plus de 100 directives de la CFST et de la Suva.

Pour toutes ces prescriptions, la CFST a rédigé un commentaire: les Directives pour la sécurité au travail. Cette œuvre de référence pour toutes les questions importantes relatives à la sécurité et à la protection de la santé au poste de travail a paru pour la première fois sous forme de manuel en 1987. Les Directives ont été mises à jour et complétées au cours de ces dernières années et elles sont désormais disponibles sous forme électronique en tant qu'application Internet.

Principaux avantages de la version Internet:

- Recherche d'après un mot-clé ou une base juridique
- Nombreux liens au sein des Directives (concernant des thèmes apparentés ou des indications complémentaires)
- Nombreux liens vers des adresses «externes» (tels des textes de loi et des ordonnances, des directives, des commentaires, téléchargement ou commande de publications)
- Actualisation permanente, notamment aussi grâce aux réactions des utilisateurs

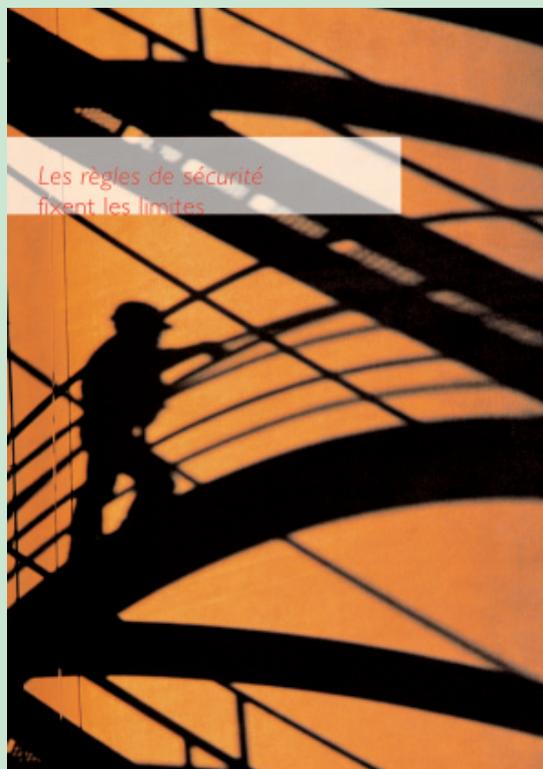
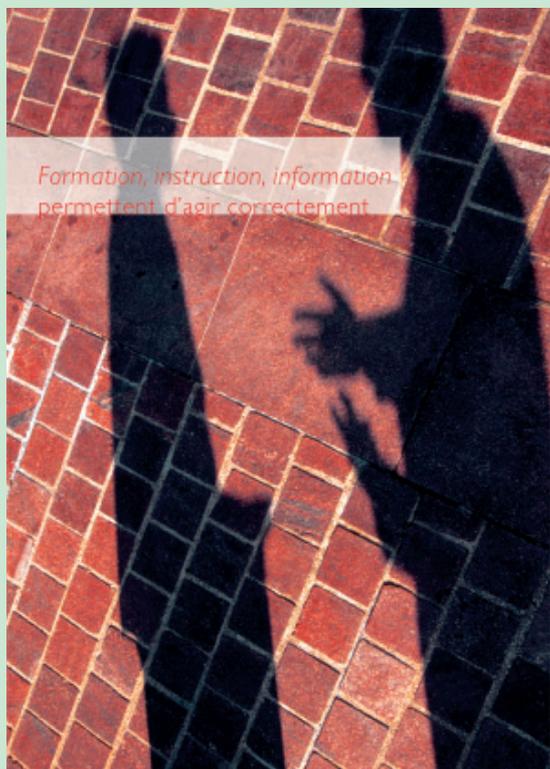
Grâce à cette publication, la CFST est convaincue d'apporter une nouvelle contribution en faveur de la sécurité et de la protection de la santé au poste de travail.

Les versions française et italienne sont en préparation. Elles seront disponibles à la fin de 2003. Les passages déjà traduits peuvent être consultés chez le rédacteur en chef, Monsieur Hansjörg Luginbühl, à la Suva. Monsieur Luginbühl fournit également son aide pour télécharger certains chapitres. Nous publierons dans le prochain numéro de nos Communications une instruction détaillée pour un usage efficace des Directives avec des exemples d'utilisation. Monsieur Luginbühl peut être atteint par téléphone au 041 419 50 16 ou par e-mail à l'adresse suivante: hansjoerg.luginbuehl@suva.ch.

Faits et chiffres

Lors de ses dernières séances, la CFST a notamment

- adopté le rapport annuel de l'exercice 2002 et pris connaissance des comptes 2002. Le rapport annuel a paru entre-temps et les comptes de l'année 2002 peuvent être obtenus auprès du secrétariat dans la limite du stock disponible. Pour des recettes s'élevant à Fr. 101 477 488,27 et des dépenses de Fr. 103 646 806,39 l'exercice clôture avec un excédent de charges de Fr. 2 169 318,12.
- complété la commission des examens et des experts du séminaire de la CFST destiné aux chargés et aux ingénieurs de sécurité et l'a augmentée de deux représentants des organes d'exécution cantonaux.
- révisé partiellement le Règlement concernant l'utilisation du supplément de prime appelé également Règlement d'indemnisation.
- accédé à la demande de la commission spécialisée n° 20 de la CFST «Exécution suivant MSST» de procéder à des essais pilotes avec une aide pour la mise en œuvre de solutions par branches existantes dans les micro-entreprises.
- décidé de subventionner le cours postgrade de Santé au Travail (CPST) de l'EPFZ et de l'Université de Lausanne.
- approuvé une solution MSST par groupe d'entreprises (MIGROS) et une solution type MSST.
- célébré le 20^e anniversaire de la CFST avec tous les membres anciens et en fonction, ainsi que les membres suppléants actuels et le personnel du secrétariat d'aujourd'hui et de jadis. Nous avons visité la collection de tableaux Rosengart et savouré un magnifique buffet asiatique avec accompagnement musical au restaurant du personnel de la Suva.



Messages principaux concernant le thème de la sécurité au travail tirés du rapport annuel 2002 de la CFST.

Impressum

Secrétariat de la Commission fédérale
de coordination pour la sécurité au travail
Case postale, 6002 Lucerne
Téléphone 041 419 51 11
www.cfst.ch / e-mail: ekas@ekas.ch



CFST

Commission fédérale
de coordination
pour la sécurité au travail