

# Comme des sportifs d'élite



En Valais, une grande partie des forestiers-bûcherons quitte la profession avant l'âge de 40 ans. Cette réalité s'explique par la pénibilité du travail dans des conditions topographiques particulièrement difficiles.

Pour remédier à cette situation, Forêt Valais collabore depuis 2012 avec la Clinique romande de réadaptation (CRR). Son but: fournir aux membres de l'association des pistes pour rester en bonne santé.

Les forestiers-bûcherons participent à ce projet sur une base volontaire, avec le soutien de leur chef d'entreprise. La CRR effectue, comme pour les sportifs d'élite, une batterie de tests biologiques, anthropométriques et physiques, pour chaque personne. Elle leur propose, en sus, une formation continue axée sur 4 points: la nutrition, les vêtements, l'entraînement physique et le renforcement du dos.

Dès 2015, le projet se poursuit dans le terrain. «Les exercices d'échauffement et de renforcement se font par un moniteur sur le lieu de travail», explique Michaël Duc, coordinateur au service de médecine du sport de la CRR. «De plus, un diététicien regarde dans les sacs à

dos des collaborateurs et leur explique ce qui est recommandé ou pas. Le morceau de lard devrait, par exemple, être remplacé par de la viande séchée».

Hugues Philipona, responsable de formation de Forêt Valais, tire un bilan encourageant de l'expérience qui court jusqu'en 2017: «Il faut du temps et de la patience pour changer les mentalités, les habitudes. Mais grâce à l'investissement des chefs d'entreprise, les 250 participants au projet sont sur la bonne voie».

D'une manière générale, la nouvelle génération semble plus réceptive, plus habituée au changement. D'ailleurs, les apprentis forestiers-bûcherons sont déjà confrontés à ces nouvelles méthodes au sein même de l'école professionnelle. En effet, la CRR y a mis sur pied un programme d'éducation physique spécifique à chaque métier. // alt

➔ [www.foretvalais.ch](http://www.foretvalais.ch)

## Impressum

Editeur: Suva, case postale, 6002 Lucerne  
Tél. 041 419 51 11, fax 041 419 58 28  
[www.suva.ch](http://www.suva.ch); [benefit@suva.ch](mailto:benefit@suva.ch)

**Rédacteur en chef:** Pascal Mathis (mpf)

**Production:** Irma Steinmann

## Contributions à la présente édition:

Jean-Luc Alt (alt), Nadia Gendre (gnc), Robert Hartmann (hat), Cécile Hertling (her), Regula Müller (rmu), Loyse Pahud, Désirée Schibig (s5d), Daniel Schriber (scd), Takashi Sugimoto (sug)

**Traductions:** Isabelle Pfyffer Grabner, Jean-Pierre Tenisch, Régina Brodbeck, Nadine Dissler

**Photos:** Keren Bisaz, Martin Bissig, Noë Flum, Dominik Wunderli

**Illustrations:** Hahn+Zimmermann

## Commandes et changements d'adresse:

Suva, service clientèle, case postale, 6002 Lucerne, tél. 041 419 58 51, fax 041 419 59 17  
[service.clientele@suva.ch](mailto:service.clientele@suva.ch)  
[www.suva.ch/waswo-f](http://www.suva.ch/waswo-f)

Reproduction souhaitée avec mention de la source. «benefit» paraît quatre fois par an.

Impression avec bilan neutre en CO2:  
[www.myclimate.org/fr](http://www.myclimate.org/fr)

## Le modèle Suva

### Les quatre piliers de la Suva

- La Suva est mieux qu'une assurance: elle regroupe la prévention, l'assurance et la réadaptation.
- La Suva est gérée par les partenaires sociaux. La composition équilibrée de son Conseil d'administration, constitué de représentants des employeurs, des travailleurs et de la Confédération, permet des solutions consensuelles et pragmatiques.
- Les excédents de recettes de la Suva sont restitués aux assurés sous la forme de primes plus basses.
- La Suva est financièrement autonome et ne perçoit aucune subvention de l'Etat.