

# Olivier Torrès : "Entreprendre améliore la santé"

Par **Steven Dolbeau** | 31/05/2017, 14:00 | 548 mots



(Crédits : DR)

**En amont du Prix de l'esprit d'entreprendre qui aura lieu le 14 juin en clôture du Salon des entrepreneurs de Lyon à la Cité internationale, Acteurs de l'économie vous propose une sélection de points de vue singuliers sur l'entrepreneuriat. Dans ce premier article nous questionnons la santé des entrepreneurs avec Olivier Torrès, professeur à l'Université de Montpellier, fondateur de l'observatoire de la santé des dirigeants de PME Amarak et auteur du premier mooc sur le sujet : Amamooc.**

**Acteurs de l'économie - La Tribune. Vos travaux laissent penser que l'entrepreneuriat serait bénéfique pour la santé. Est-ce bien le cas ?**

**Olivier Torrès.** Après avoir suivi plusieurs milliers de chefs d'entreprises pendant plusieurs années, nous pouvons tirer la conclusion qu'il y a bien une "salutogenèse entrepreneuriale", c'est-à-dire que les entrepreneurs sont moins malades que la moyenne. Les travaux de [notre observatoire](#) expliquent cela par le fait que les entrepreneurs ont le sentiment d'avoir leur propre destin en main. Toutefois, si l'on devait mettre un bémol, je dirais que leur santé est plus "risquée". Les entrepreneurs peuvent en effet avoir des "hauts" très haut ou au contraire des "bas" très bas. Quand ils sont malades et comme ils sont moins protégés que les salariés, les répercussions peuvent être assez graves.

**Comment cette bonne santé se manifeste-t-elle ?**

En règle générale, ils ont moins de petites affections du quotidien : rhumes, gripes, virus... Seul le diabète fait exception à la règle. Une étude de l'Inserm montre même que les entrepreneurs ont une espérance de vie supérieure à la moyenne.

**Peut-on imaginer que le résultat soit faussé par des biais sociaux ?**

La grande majorité des entrepreneurs fait partie de la classe moyenne. Aussi, pour éviter d'introduire un biais, nous avons comparé les entrepreneurs avec les cadres salariés. Nos observations ont montré que ces cadres, qui sont soumis à une hiérarchie, à des injonctions paradoxales, à un poids organisationnel, sont beaucoup plus contraints que les entrepreneurs. Cela explique en partie les résultats. D'ailleurs, il est bon de noter que de tout temps, et dans tous les pays du monde, les entrepreneurs ont une plus grande satisfaction au travail. C'est une

constante. Malgré le stress, l'incertitude, la solitude, la surcharge de travail... il y a une compensation plus forte du point de vue de la santé.

### **Quelles sont les maladies qui touchent le plus des entrepreneurs ?**

Comme je le disais plus tôt, le diabète est plus présent chez les entrepreneurs. Cela a été constaté par des épidémiologistes sans qu'ils puissent y apporter une réelle explication. Mais moi, j'ai ma petite idée. On sait qu'un sommeil de mauvaise qualité favorise l'apparition d'un pré-diabète qui est le premier stade de la maladie. Or, j'ai dirigé une thèse qui montre que les entrepreneurs ont tendance à dégrader leur sommeil. Volontairement, ils dorment moins pour travailler plus.

### **Les entrepreneurs n'auraient-ils pas également tendance à ignorer leurs maux ?**

Tout à fait. Les dirigeants ont tendance à nier leurs problèmes de santé. On observe d'ailleurs qu'il y a deux types de population qui font du sur-présentisme au travail : les entrepreneurs et les personnes en situation de précarité.

### **Peut-on en conclure que les entrepreneurs sont plus endurants que le reste de la population ?**

Oui, je crois qu'entreprendre rend plus endurant. Mais la question que l'on pourrait se poser est de savoir s'ils l'étaient déjà. En d'autres termes, y a-t-il un préalable "santé" pour entreprendre ? Je ne peux pas apporter de réponse indiscutable à cette question, mais mon intuition c'est que les deux s'accordent : Il faut une bonne santé pour entreprendre et entreprendre améliore la santé.