



## DOSSIER

# Les chefs d'entreprise jouent-ils avec leur santé ?

*Ils travaillent trop, ne font pas assez de sport et ne consultent pas assez souvent leur médecin. Pourtant, si le dirigeant va bien, son affaire ne s'en portera que mieux.*

ANNE BODESCOT [abodescot@lefigaro.fr](mailto:abodescot@lefigaro.fr)

«L'entrepreneuriat, c'est bon pour la santé!», lance Olivier Torrès, professeur à l'université de Montpellier et fondateur d'Amarok, observatoire de la santé physique et morale des travailleurs non salariés. Optimisme, résilience, motivation... Les entrepreneurs développent en effet des qualités «salutogènes», c'est-à-dire bonnes pour la santé. «Ils ne font pas plus de crises cardiaques ou d'AVC que la moyenne des Français. Leur seule particularité est d'avoir un peu plus de diabète», précise Olivier Torrès. C'est, selon lui, la conséquence d'un manque de sommeil. «Les chefs d'entreprise, explique-t-il, dorment en moyenne 6 h 30 par nuit, contre plus de 7 heures pour le reste de la population.» Si les indépendants écourtent ainsi leurs nuits, c'est pour travailler. Selon le ministère du Travail, en 2017, ils consacraient à leur activité 50,5 heures par semaine, contre 39,1 heures pour les salariés à temps complet. Certains dirigeants évoquent même 60 à 70 heures hebdomadaires.

Cette surcharge les conduit à sacrifier aussi le sport et à déjeuner à la va-vite. Certes, ils prennent davantage le temps le soir avec des dîners d'ailleurs plus alcoolisés que la moyenne. Mais cela ne facilite pas leur sommeil. «Le mythe du chef d'entreprise avec son grand cigare

est, en revanche, battu en brèche: les indépendants fument moins que le reste de la population, sans doute parce qu'ils

donnent l'exemple dans l'entreprise», relève Olivier Torrès.

Le temps fait aussi défaut pour se rendre chez le médecin. Les chefs d'entreprise attendent, pour consulter, de ne plus pouvoir faire autrement. «Ils ne sont pas plus souvent malades que les autres, mais, quand ils le sont, c'est plus grave, car ils s'en sont souciés trop tard», constate Olivier Torrès. Et ils n'ont pas de filet de sécurité pour les alerter, puisque, aujourd'hui encore, ils n'ont pas accès à la médecine du travail. Une anomalie soulignée par les sénateurs Pascale Gruny et Stéphane Artano, dans leur rapport sur la réforme des services de santé au travail. Ils préconisaient d'intégrer les mandataires sociaux dans l'effectif suivi dans l'entreprise et d'affilier aussi les indépendants.

Mais les intéressés en ressentent-ils le besoin? Selon l'Observatoire entreprise et santé Viaoice-Harmonie mutuelle, 76 % des chefs d'entreprise estiment prendre suffisamment soin de leur santé. D'ailleurs, 86 % déclarent ne pas être intéressés par un service d'accompagnement.

Ils ne sont pas à un paradoxe près. Ainsi, près de 80 % des 1501 dirigeants interrogés par OpinionWay pour la Fon-

dation MMA des entrepreneurs du futur se sentent en forme. Ils sont néanmoins 63 % à avouer souffrir du dos et près d'un tiers à se plaindre de problèmes de



sommeil. Sans oublier le stress, qu'ils sont sept sur dix à endurer chaque jour pour cause de surcharge de travail (57%), de problèmes de trésorerie (53%) et d'incertitudes concernant leur activité.

### Un soutien psychologique

Ce cocktail - stress, surcharge de travail et manque de sommeil - peut mener au burn-out, ce mal qui mêle l'épuisement, la dépersonnalisation et la perte d'efficacité professionnelle. Dans un article publié par la *Revue française de gestion*, Olivier Torrès et Charlotte Kinowski-Moysan ont calculé que le burn-out menace 17,5% des chefs d'entreprise. Une catastrophe pour la survie de leur société, rarement armée pour surmonter l'effondrement de son dirigeant.

« Ces dernières semaines, avec l'épidémie de Covid-19, le sentiment d'impuissance, l'environnement peu lisible, la perte de repères ont propulsé le stress des chefs d'entreprise à des niveaux records, en moyenne à 3,9, contre moins de 3,5 habituellement, observe Olivier Torrès. Ils sont aujourd'hui au même stade de découragement et d'épuisement que les agriculteurs ! » Le ministère de l'Économie en a pris la mesure et a ouvert un

numéro vert (0805 655050) pour leur apporter un soutien psychologique.

Très souvent, la santé du dirigeant et celle de son entreprise vont en effet de pair. L'université de Nantes l'a montré en mettant en perspective la perception par le dirigeant de sa santé et des indicateurs sur la situation de son entreprise. « Dans 35% des cas, le chef d'entreprise se sent en forme et son entreprise va bien également. A contrario, pour 34%, l'entreprise est en difficulté et le chef d'entreprise, sans doute préoccupé, a des soucis de santé, d'insomnie... », explique Lionel Fournier, membre du comité de direction générale d'Harmonie mutuelle. A contrario, dans 15% des cas, l'entreprise est en plein essor, mais le chef d'entreprise souffre quand même : « Souvent parce qu'il a des problèmes de recrutement. L'entreprise grandit trop vite et il s'épuise », ajoute Lionel Fournier. Un constat inquiétant, car « être en bonne santé et avoir une vie équilibrée aide à prendre les bonnes déci-

sions », rappelle-t-il. Par chance, les indépendants sont de plus en plus nombreux à en prendre conscience. « De grands progrès ont été faits, notamment par les jeunes générations, se réjouit Olivier Torrès. Les entrepreneurs comprennent de mieux en mieux l'importance de bien se soigner et de conserver un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. » ■

Le capital santé des dirigeants est le premier actif immatériel de la PME

OLIVIER TORRÈS DANS « LA SANTÉ DU DIRIGEANT. DE LA SOUFFRANCE PATRONALE À L'ENTREPRENEURIAT SALUTAIRE », PARU AUX ÉDITIONS DE BOECK (2012).

76 % des dirigeants d'entreprise estiment qu'ils prennent suffisamment soin de leur santé.

Source : Observatoire Entreprise et Santé 2018, ViaVoice-Harmonie Mutuelle



**92 %**

**des dirigeants**  
pensent qu'il est important de mener des actions pour le bien-être et la santé des salariés

**63 %**

**des salariés**  
jugent qu'il est important de mener des actions dans l'entreprise pour leur bien-être et leur santé