

GUIDE PRÉVENTION

# LA SANTÉ DU DIRIGEANT



**Harmonie  
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

# SOMMAIRE

Je suis le patron...  
de ma santé !

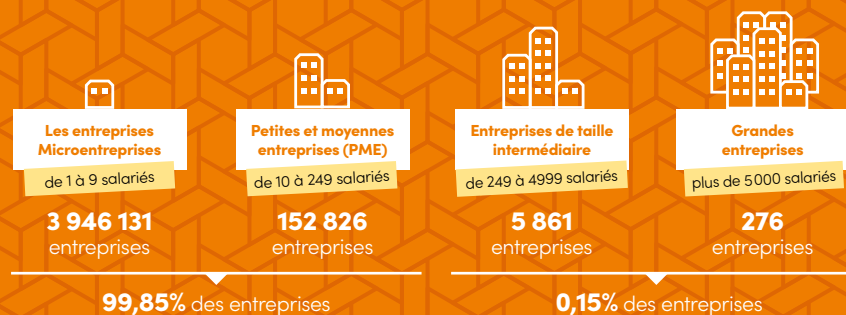
Auto-entrepreneur, libéral, travailleur non salarié, chef de microentreprise, de très petite entreprise (TPE) ou de petite ou moyenne entreprise (PME), le statut du dirigeant peut prendre différentes formes, mais les tâches professionnelles et administratives et le souci de pérenniser sa « boîte » convergent.

Un autre point commun relie les dirigeants : leur santé. Ils sont unanimes pour dire « je n'ai pas le temps d'être malade ! ». Cette phrase souligne l'importance du rôle du dirigeant dans la santé de son entreprise et suggère les effets néfastes d'une éventuelle absence. La santé du « patron » est un des piliers de la santé de l'entreprise.

Ce guide vous est destiné, homme et femme dirigeant d'entreprise, artisan, commerçant, travailleur indépendant, libéral, auto-entrepreneur. Votre santé est un atout performance dans votre vie de dirigeant et dans la vie de votre entreprise.

Vous découvrirez comment une gestion efficace du stress, une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, un sommeil récupérateur sont possibles grâce aux informations et aux conseils pratiques présentés dans ce guide.

Ainsi, vous ne direz plus « Je n'ai pas le temps d'être malade » mais « Je prends soin de ma santé pour prendre soin de mon entreprise » !



## La santé de mon entreprise passe aussi par ma santé ..... 5

Les liens entre la santé du dirigeant et la santé de son entreprise .....	6
Je gère le stress .....	8
J'entretiens des espaces de respiration pour faire face au stress .....	14

### FOCUS

APESA, un dispositif pour venir en aide aux entrepreneurs en souffrance aiguë .....	21
---	----

## Au quotidien, je prends soin de moi ..... 22

J'équilibre mes temps de vie .....	24
INTERVIEW DE CHARLOTTE MOYSAN « Il faut retrouver un équilibre entre vie pro et vie perso » .....	25
Je suis bien dans mon assiette .....	26
Je mets mon corps en mouvement .....	30
Je prends soin de mon sommeil .....	37

### FOCUS

Au volant de ma santé, je suis vigilant-e sur la route .....	42
--	----

## Mon capital santé, je l'entretiens avec des partenaires santé ..... 44

Les professionnels qui accompagnent ma santé .....	46
Ma protection sociale .....	46
Des ressources pour vous et vos salariés .....	47

Nos remerciements à Olivier Torrès, président de l'Observatoire de la santé des dirigeants Amarak, pour la lecture et la validation de ce guide.





## » La santé de mon entreprise passe aussi par ma santé

Le dirigeant s'investit totalement dans son entreprise, il s'y consacre avec énergie, enthousiasme et ténacité.

Ce cliché positif est tout à fait réel mais comporte un revers : le dirigeant est seul face à ses responsabilités, ne compte pas ses heures de travail et met souvent de côté sa vie personnelle et sa santé.

Deux leviers pourtant précieux dans l'équilibre et la santé du dirigeant et fondamentaux dans la dynamique de son entreprise.

# LES LIENS ENTRE LA SANTÉ DU DIRIGEANT ET LA SANTÉ DE SON ENTREPRISE

L'étude menée par la Chambre de Métiers et de l'artisanat des Pays de la Loire et Harmonie mutuelle parue en novembre 2022 nous montre les répercussions de la vie professionnelle des dirigeants sur leur santé.

## SANTÉ DES DIRIGEANTS :

*Comment se portent-ils ?*

Une étude menée par la Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire et Harmonie Mutuelle

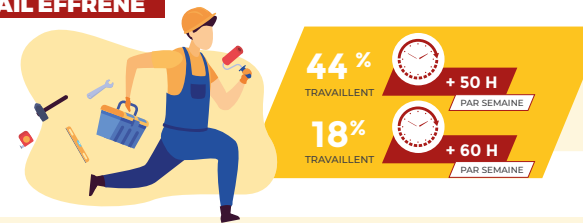


## LA SANTÉ DE MON ENTREPRISE PASSE AUSSI PAR MA SANTÉ



**84%** JUGENT LEUR ÉTAT DE SANTÉ **GLOBALEMENT BON** MAIS ILS DÉCLARENT AVOIR...

UN RYTHME DE **TRAVAIL EFFRÉNÉ**



**62%** S'ACCORDENT - DE 2 JOURS DE REPOS PAR SEMAINE

QUI EMPIÈTE **SUR L'ÉQUILIBRE DE LEUR QUOTIDIEN...**



**67%** PRENNENT - DE 5 SEMAINES DE CONGÉS PAR AN ET 1/4 - DE 2 SEMAINES PAR AN

**61%** ÉPROUVENT DES DIFFICULTÉS POUR CONCILIER **VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE**

**72%** ESTIMENT NE PAS AVOIR LA POSSIBILITÉ DE S'ARRÊTER SI LEUR MÉDECIN LE LEUR PRESCRIT. **POURQUOI?**

**66%** TROP D'INCIDENCES FINANCIÈRES

**64%** N'ONT PAS DE PERSONNEL POUR LES REMPLACER

ENTRAÎNE **UN STRESS PERMANENT...**

**81%** DES DIRIGEANTS D'ENTREPRISE DE PLUS DE 1 SALARIÉ CONSIDÈRENT LEURS JOURNÉES DE TRAVAIL **ASSEZ OU TRÈS STRESSANTES**



ET UNE **FATIGUE RÉCURRENTE...**



**33%** ONT DES DIFFICULTÉS DE SOMMEIL FRÉQUENTES

**45%** SE SENTENT SOUVENT VOIRE TOUT LE TEMPS FATIGUÉS





## JE GÈRE LE STRESS

Gérer son stress quand on est dirigeant, facile à dire mais pas toujours facile à faire. Petits rappels sur la notion de stress, les sources de stress spécifiques au dirigeant d'entreprise, ses effets sur l'organisme et des pistes pour le gérer.

### Le stress

Le stress est un facteur positif de survie. Il agit comme un **courant électrique** en fournissant de l'énergie à l'organisme pour organiser sa défense ou sa fuite. Cependant, si ce courant dépasse un certain seuil d'intensité, il peut avoir des effets particulièrement désagréables, perturber le comportement et provoquer des maladies.

La réaction au stress est très personnelle. Chacun a sa propre perception d'un même événement et chacun a les ressources suffisantes ou non pour faire face au stress.

On distingue le stress aigu du stress chronique.

- ▶ **Le stress aigu** : une urgence, une prise de parole en public, un contrat à négocier... peuvent générer un stress aigu, qui s'envole une fois l'événement passé. Ce stress-là favorise l'apprentissage, la performance et aide à donner le meilleur de soi-même. Mais s'il est trop intense (une agression par exemple), le stress aigu peut engendrer un « stress post-traumatique ».
- ▶ **Le stress chronique** : une intensification du travail, un accroissement des contraintes, des difficultés à organiser le travail, la pression de l'urgence... Ces situations durent et « l'insurmontable » s'installe. Ce trop-plein peut avoir des conséquences sur la santé.

Que le stress soit aigu ou chronique, choisi (exemple : être son propre patron) ou subi (exemple : crise économique), la récurrence et la durée des phases de stress auront des effets néfastes sur la santé.

### Le « syndrome général d'adaptation »

La respiration qui s'accélère, le nœud à l'estomac, la nervosité, les mains moites, les sueurs froides : ces symptômes sont bien repérables. En fait, l'organisme réagit selon les trois phases du « syndrome général d'adaptation<sup>4</sup> ».

Par exemple, quand vous devez gérer une urgence :

#### ▶ 1<sup>re</sup> phase, l'alarme

Votre organisme se prépare « au combat ou à la fuite ». Certaines hormones s'activent, produisant une décharge d'adrénaline. La vigilance et le tonus musculaire sont au maximum, le cœur bat plus vite, la température monte... Pour gérer la situation, **l'organisme se met sous tension**.

#### ▶ 2<sup>e</sup> phase, la résistance

L'énergie nécessaire est mobilisée pour répondre dans les délais. Les sécrétions sont désactivées, l'organisme se détend.

#### ▶ 3<sup>e</sup> phase, l'épuisement

Si les urgences s'enchaînent ou s'intensifient, l'organisme produit toujours plus d'hormones activatrices, sans retour possible à la normale. Tel un moteur en surrégime, il s'épuise.



<sup>4</sup> Décrit pour la première fois en 1956 par Hans Selye (voir Le stress de la vie, Gallimard, 1962, 1975).



**STRESSOMÈTRE © ENTREPRENEURIAL**

(Intensité moyenne de stress ressenti)

**FORT STRESS**

**5**

Dépôt de bilan	3,68
Problème de trésorerie	3,52
Baisse de l'activité commerciale	3,45
Mauvais résultat annuel	3,29
Procédures judiciaires	3,23
Conflit avec associé-e(s) / actionnaire(s)	3,23
Surcharge de travail du dirigeant	3,21
Maladie grave d'un salarié	3,20
Conflit avec des salariés	3,11
Licenciement d'un salarié	3,05
Pression fiscale	3,03
Erreur / échec stratégique	3,03
Impayés	2,98
Problèmes de santé du dirigeant	2,97
Départ d'un associé / investisseur	2,97
Problème de qualité	2,91
Difficultés avec l'Administration	2,89
Décès d'une partie prenante de l'entreprise	2,86
Problème de sécurité	2,85
Partie prenante de l'entreprise en difficulté	2,82
Pression de la concurrence	2,81
Panne / casse de matériel	2,80
Perte d'un client	2,79
Conflit avec un client	2,78
Contrôles des autorités	2,72
Absence de personnel	2,66
Conflit avec un fournisseur	2,53
Revendications du personnel	2,53
Démission d'un salarié	2,44
Manque de reconnaissance du dirigeant	2,40

**1**

**FAIBLE STRESS**

## Les sources de stress spécifiques au dirigeant

Dans l'Observatoire de la santé des dirigeants Amarok, Olivier Torrès et Thomas Lechat identifient quatre grands types de stresseurs spécifiques au dirigeant, et tout particulièrement à celui d'une PME :

- 1.** Stress lié à la  **pérennité de l'entreprise**  : départ ou conflit avec un associé, maladie grave d'un salarié dont l'expertise peut être importante pour l'entreprise, procédures judiciaires ou collectives.
- 2.** Stress lié aux  **exigences entrepreneuriales**  : activité commerciale, trésorerie, résultats, charge de travail du dirigeant.
- 3.** Stress lié aux  **pressions managériales, techniques et du marché**  : conflits de salariés, pannes de matériel, contrôle d'autorité administrative, pression de la concurrence...
- 4.** Stress lié au  **manque de reconnaissance sociale**  : revendication de salariés, démission de collaborateurs...

Olivier Torrès et Thomas Lechat soulignent que ces sources de stress peuvent être perçues pour certains dirigeants comme des défis (pression concurrentielle, surcharge de travail) et pour d'autres comme de bonnes nouvelles (départ d'un salarié en conflit ouvert).

**CHAQUE ÉVÉNEMENT DE LA VIE PROFESSIONNELLE D'UN DIRIGEANT GÉNÈRE UN STRESS.**

Le « stressomètre » indique la moyenne du stress ressenti pour chaque événement, sur une échelle de 1 à 5. Ce schéma concrétise ainsi le niveau de stress ressenti par tous les dirigeants de petites structures.

© Observatoire Amarok (Torrès et Lechat, 2014)



45%

des dirigeants déclarent se sentir isolés...

75%

... pas assez entourés\*.

Ce sentiment d'isolement s'explique par :

- ▶ le poids des responsabilités dans un monde complexe et incertain ;
- ▶ le manque de reconnaissance publique ;
- ▶ la difficulté à s'entourer ;
- ▶ les difficultés de trésorerie ;
- ▶ la difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle.



Prenez le temps de faire le point sur votre situation et d'analyser les sources de votre stress. Recherchez les causes de tension et les leviers à votre disposition pour les réduire. Et suivez nos conseils présentés dans les pages suivantes pour instaurer et optimiser des phases sans stress, indispensables pour entretenir sa santé, son bien-être et son énergie.

\*Enquête réalisée en 2016 par la Banque Publique d'Investissement (BPI) auprès de 2 400 dirigeants de PME.

## Les effets du stress

Les effets du stress sur la santé sont multiples :



▶ **physiques** : douleurs (musculaires, articulaires, maux de tête...), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles...



▶ **émotionnels** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse...



▶ **intellectuels** : difficultés à prendre des initiatives ou à se concentrer (erreurs, oublis)...



▶ avec des **répercussions sur le comportement** : modifications des conduites alimentaires, violence et agressivité, isolement social (repli sur soi, difficulté à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants, légaux ou pas (café, alcool, somnifères, anxiolytiques, cocaïne...).

Si la situation stressante se prolonge et/ou s'intensifie, des pathologies peuvent s'installer durablement comme des maladies cardiovasculaires, des troubles musculosquelettiques ou une dépression.





# J'ENTRETIENS DES ESPACES DE RESPIRATION POUR FAIRE FACE AU STRESS

Voici des conseils pratiques pour éviter les conséquences négatives d'un stress au long cours et ainsi protéger votre santé et votre bien-être.

## 3 leviers pour soulager le poids du stress

### 1. LA CONCILIATION ENTRE VIE PRO ET VIE PERSO : FAMILLE, LOISIRS, VIE SOCIALE

Profiter de sa famille, bricoler, cuisiner, lire, jardiner, sortir et voir des amis... sont autant de moyens de satisfaction et d'épanouissement personnel. Il y a mille et une façons de se faire plaisir et de recharger ses batteries, saisissez toutes les occasions et/ou créez-les !

 POUR ALLER PLUS LOIN, CONSULTEZ LES PAGES 24-25

### 2. LE SPORT ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : DES ANTIDOTES AU STRESS

Chaque effort physique évacue les tensions accumulées et apporte du réconfort, en libérant des endorphines, aux vertus anti-stress et qui améliorent l'endurance aux épreuves et facilitent le sommeil. Sans compter toutes les occasions de rencontres et d'échanges personnels et professionnels que peut apporter la pratique régulière de l'activité que vous aurez choisie et qui vous plaît...

 POUR ALLER PLUS LOIN, CONSULTEZ LES PAGES 30-31

### 3. L'ALIMENTATION : LA RECETTE DE L'ÉQUILIBRE

38 % des personnes qui se déclarent très stressées augmentent leur consommation de nourriture, de tabac et d'alcool (sondage CSA Anact, mars 2009).

Le stress augmente aussi les besoins de l'organisme en magnésium, glucides et vitamine B1.

À l'inverse, « sauter » un repas rend plus vulnérable au stress. Et attention aux pièges : café, tabac, alcool et grignotages renforcent l'anxiété et perturbent le sommeil.

Manger varié et à heures régulières est la meilleure façon de répondre aux besoins de l'organisme et de rester zen. Et place au plaisir ! Quoi de mieux qu'un repas convivial entre confrères pour échanger, mieux se connaître et relativiser les problèmes !

 POUR ALLER PLUS LOIN, CONSULTEZ LES PAGES 26-29





## Des exercices de respiration

### EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

Dans une situation de stress, on cherche son souffle et on manque d'air, car la respiration guide nos émotions. La respiration abdominale permet de se défendre à tout moment de votre vie, que ce soit dans votre vie personnelle ou avant une réunion déterminante, par exemple.

- ▶ **Positionnez une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas des côtes**, là où commence l'abdomen. Visualisez le ventre comme un ballon. Inspirez lentement et profondément par le nez.
- ▶ **Laissez entrer l'air bien lentement** jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé.
- ▶ **Expirez lentement** en creusant le ventre jusqu'à ce que les poumons soient vides.
- ▶ Répétez cet exercice **3 ou 4 fois**.

### EXERCICE DE COHÉRENCE CARDIAQUE

Reconnue par la science, la cohérence cardiaque est un exercice de respiration qui permet de réduire le stress. La respiration calme et profonde agit sur le rythme cardiaque et sur le cerveau, car le cœur et le cerveau sont deux organes qui interagissent.

Cet exercice de cohérence cardiaque permet ainsi une meilleure gestion de ses émotions, clarifie les idées, réduit l'intensité des effets du stress et la pression cardiaque, améliore les défenses immunitaires.

Assis au calme, jambes décroisées, pieds au sol, le dos droit :

- ▶ **Inspirez profondément pendant 5 secondes** (en comptant jusqu'à 5).
- ▶ **Expirez profondément pendant 5 secondes** (en comptant jusqu'à 5).
- ▶ **Enchaînez** les inspirations et les expirations **pendant 5 minutes** (ce qui correspond à 6 cycles inspiration/expiration par minute).

L'efficacité de l'exercice de cohérence cardiaque a été démontrée dès qu'il est pratiqué, tous les jours, 3 fois par jour : le matin, avant le déjeuner, le soir.



## Des appuis extérieurs

Vous pouvez vous appuyer sur des réseaux de confrères ou encore bénéficier de coaching pour vous aider.

### DES LIENS VIA LES RÉSEAUX

Un réseau relationnel est un levier de développement à double titre : pour votre vie de dirigeant et pour la vie de votre entreprise. En France, on dénombre **10 000 clubs de dirigeants**. Il y en a forcément un qui correspond à vos attentes : un accompagnement pour démarrer votre entreprise, un soutien et des échanges pour pérenniser et développer vos affaires, spécialisé dans votre secteur d'activité ou localisé sur votre secteur géographique, etc. Les orientations de chaque réseau/club sont à étudier pour trouver le réseau qui convient à votre situation et vos envies.

Adhérer à un club demande un investissement financier et en temps, mais les bénéfices sont réels.

*Les partenaires d'Harmonie Mutuelle*



### LA CPME

#### VOUS ACCOMPAGNER DANS LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENTREPRISE

Implantée dans toute la France, la CPME fait **entendre votre voix auprès des pouvoirs publics, des institutions et des médias**. Elle étoffe également votre réseau d'affaires auprès d'autres dirigeants d'entreprise et de décideurs économiques, vous aide à rompre votre isolement et vous fait bénéficier d'outils pour développer votre entreprise : formations, réponses aux questions sur votre activité, missions expert, veille d'information, consultations d'experts, aides aux entreprises en difficulté...



### LA FNAE

#### DÉFENDRE VOS INTÉRÊTS EN TANT QUE MICRO-ENTREPRENEUR

La FNAE **fedère plus de 80 000 micro-entrepreneurs**. Véritable organisme de représentation des entrepreneurs souvent isolés auprès des pouvoirs publics et dans les médias, la FNAE vous apporte également un soutien sur des sujets essentiels tels que l'assurance, la veille, les équipements, l'assistance juridique... Elle vous propose aussi des formations afin de vous aider à mettre en œuvre de meilleures pratiques entrepreneuriales.

### LE RÉSEAU ENTREPRENDRE

#### POUR QUE VOUS NE SOYEZ JAMAIS SEUL

Réseau Entreprendre est une fédération d'une soixantaine d'associations réparties sur 130 implantations. Elle réunit près de 15 000 chefs d'entreprises pour **aider les créateurs, les repreneurs et les développeurs de futures PME**, comme vous. Comment ? Par une aide amont, un prêt d'honneur aux entreprises retenues et par un accompagnement d'un « parrain », chef d'entreprise aguerri et bénévole.

### LES REBONDISSEURS FRANÇAIS

#### POUR VOUS RELEVER APRÈS L'ÉCHEC

Les Rebondisseurs Français est une communauté de plus de 900 entrepreneurs œuvrant pour **positiver l'échec** de l'entrepreneur et ainsi agir pour que le rebond soit la nouvelle mesure du succès. Leurs volontés étant de montrer qu'un entrepreneur peut toujours se relever, d'expliquer que ces situations sont fréquentes dans un parcours d'entrepreneur et d'arrêter de stigmatiser l'échec de l'entrepreneur.

### COACHING DE DIRIGEANT

Le coaching est une piste intéressante pour débloquer une situation (par exemple : un blocage sur un projet important, une impossibilité de décider, une incapacité à s'exprimer en public, à manager sans stress...).

Un coach vous amène à vous poser les bonnes questions, auxquelles vous allez trouver les réponses qui conviennent à votre situation spécifique. Ce n'est pas lui qui apporte la solution clé en main, d'où l'importance de **séances régulières** le temps nécessaire pour atteindre l'objectif visé.

Mais attention, le métier de coach n'est pas réglementé. Soyez attentif au bouche-à-oreille et à l'avis d'anciens coachés pour choisir le coach qui vous conviendra.

## La solution Harmonie Mutuelle

### MON ACCOMPAGNEMENT ENTREPRENEUR

Un accompagnement sur 3 volets avec des partenaires sélectionnés pour leur expertise.

Mon coaching  
Santé  
avec  
VIVOPTIM  
SOLUTIONS

**Accompagnement personnalisé par un professionnel de santé**

- » Stress et sommeil
- » Alimentation
- » Addictions
- » Activité physique

Santé de l'entrepreneur et santé de l'entreprise sont intimement liées, le coaching vous aide à vous prémunir des risques physiques et psychologiques (fatigue mentale, burnout,...) pour préserver votre capital santé et l'activité de votre entreprise.

Mon coaching  
Pro  
avec  
coachline

**Accompagnement à la carte par un coach professionnel**

- » Développer votre entreprise
- » Diriger votre entreprise
- » Recruter et gérer vos collaborateurs

De nombreux entrepreneurs travaillent en solo, ou font souvent face à un sentiment d'isolement dans leur fonction. Optez pour le coaching pour prendre du recul et gagner en performance sur la gestion de votre activité !

Mon accompagnement  
RH  
avec  
myformality  
hub juridique et financier

**Assistance et conseil RH/juridique au quotidien**

- » Hotline RH et droit social
- » Services experts ponctuels (Appel à un avocat, pack 1<sup>er</sup> embauche, mise en place d'un CSE, diagnostic conformité)

La gestion administrative des ressources humaines peut être chronophage et source de stress. Gagnez en sérénité face à vos démarches administratives du quotidien.

[hmutuelle.fr/mae](http://hmutuelle.fr/mae)



### APESA, UN DISPOSITIF POUR VENIR EN AIDE AUX ENTREPRENEURS EN SOUFFRANCE AIGUË

Depuis la crise économique de 2008, les tribunaux de commerce constatent le nombre croissant d'entreprises en difficulté : sauvegardes, redressements, liquidations se multiplient. Face à ces difficultés et au stress qu'elles génèrent, les dirigeants dorment mal, négligent leur santé (abus de café, de tabac, d'alcool, de médicaments pour « tenir ») et s'isolent de leurs proches (amis, famille). La situation peut conduire à l'épuisement physique et psychique, au point que certains dirigeants envisagent le suicide.

Marc Binné, greffier au tribunal de commerce de Saintes (Charente-Maritime) et Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien hospitalier, ont créé le dispositif APESA, Aide psychologique pour les entrepreneurs en souffrance aiguë.

APESA s'appuie sur les juges, les greffiers, les mandataires judiciaires... pour détecter les entrepreneurs en situation de souffrance morale aiguë et pour leur proposer systématiquement un soutien psychologique gratuit.

### LES OBJECTIFS D'APESA

**Prévenir le risque suicidaire des dirigeants** dans le cadre des procédures collectives, au travers d'un réseau de professionnels de l'accompagnement psychologique.

**Informers et épauler** les acteurs des procédures collectives et les professionnels du droit et du chiffre en leur donnant les moyens d'identifier, de signaler et de soutenir les dirigeants en difficulté.

**Étendre le dispositif** au plus grand nombre de tribunaux de commerce et aux chambres consulaires de l'hexagone.

Depuis sa création en 2013, le dispositif APESA a été déployé sur l'ensemble du territoire (94 antennes auprès des tribunaux de commerce).

**6575 entrepreneurs en ont d'ores et déjà bénéficié.**

**Ressources Mutuelles Assistance et Harmonie Mutuelle sont des partenaires impliqués dans le déploiement d'APESA.**

Par son implication dans ce dispositif ouvert à tous les entrepreneurs, Harmonie Mutuelle imprime sa démarche sociétale et solidaire auprès des acteurs économiques locaux.

[www.apesa-france.com](http://www.apesa-france.com)





## » Au quotidien, je prends soin de moi

La santé physique et la santé mentale sont indissociables. En prenant soin de votre corps, de votre tonus musculaire, de votre alimentation, de votre sommeil, vous prenez soin de votre mental, de votre concentration, de votre bien-être et de votre efficacité professionnelle.

Découvrez nos conseils pour optimiser votre santé au quotidien et au long cours.

## J'ÉQUILIBRE MES TEMPS DE VIE

Première étape de bien-être, trouver le bon équilibre des temps de vie : vie professionnelle, vie familiale, vie personnelle.

La gestion des temps permet d'optimiser chaque aspect de la vie :

- des bénéfices sur le plan **professionnel** : efficacité et sérénité au travail, amélioration de la relation client, de la créativité ;
- des bénéfices sur le plan **familial** : disponibilité pour les enfants, pour les parents et les proches ;
- des bénéfices sur le plan **personnel** : du temps pour soi avec des activités choisies, du temps pour sa santé (consultations régulières, examens...), du temps pour ses projets (formations, engagements associatifs ou bénévoles, voyages...).

Pour commencer, prenez un peu de recul pour lister les activités professionnelles et personnelles que vous avez et les activités que vous souhaitez avoir. À partir de cette liste, organisez votre propre emploi du temps sur la semaine, le mois, l'année.



À SUIVRE...

INTERVIEW DE CHARLOTTE MOYSAN

*Psychologue et docteure en entrepreneuriat, Charlotte Moysan est chercheuse rattachée à l'Université de Montpellier et partenaire de l'Observatoire Amarok. Elle a réalisé sa thèse sur la question de la santé mentale des dirigeants de PME, thèse cofinancée par Harmonie Mutuelle-Groupe VYV, et primée par l'Académie de l'Entrepreneuriat et de l'Innovation en 2022.*

### « IL FAUT RETROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE VIE PRO ET VIE PERSO »

POURQUOI EST-IL PLUS DIFFICILE DE CONCILIER VIE PRO ET VIE PERSO POUR UN DIRIGEANT QUE POUR UN SALARIÉ ?

Une étude de l'Observatoire Amarok montre qu'un tiers des dirigeants ont un problème sur ce plan. Un dirigeant pense devoir être toujours joignable, il est souvent seul et il a des difficultés à déléguer. Il a aussi besoin d'être exemplaire : il veut être là tôt et partir tard. La frontière entre le privé et le professionnel s'efface donc vite, la plupart du temps au détriment de la vie personnelle. Pour certains qui travaillent en famille, comme les agriculteurs ou les restaurateurs, la séparation entre les deux est même très difficile. Récemment, la crise sanitaire a bouleversé le monde du travail et les chefs d'entreprise n'ont pas été épargnés. Même si de nombreux chefs d'entreprise disent aujourd'hui, souhaiter passer plus de temps auprès de leur famille, la conciliation vie pro et vie perso n'est pas toujours évidente pour eux, tant l'activité entrepreneuriale peut être imprévisible.

#### COMMENT CELA SE TRADUIT-IL ?

Cela commence souvent par des reproches du conjoint, des enfants ou des amis, créant parfois des conflits familiaux. On retrouve aussi un sentiment constant de culpabilité, de ne pas être à la maison lorsque l'on est au travail et inversement. La santé peut aussi être impactée, pouvant aller jusqu'à un burnout par exemple, avec des effets sur le physique et sur le mental. Une autre étude de l'Observatoire Amarok a montré que le risque de burnout des chefs d'entreprise a quasiment doublé lors du premier confinement, passant de



17,5% à 34,5%. De plus, un dirigeant sur deux, estime que ses journées sont stressantes, ce qui peut induire des troubles du sommeil ou des comportements à risque : tabagisme, alcoolisme, mauvaise alimentation... Le « stresser » le plus fréquent étant la surcharge de travail.

#### QU'EST-CE QUI DOIT ALERTER ?

Les remarques des proches peuvent être un signal, tout comme le sentiment de culpabilité ou d'inefficacité mais aussi la fatigue et le stress.

#### COMMENT FAIRE FACE ?

Il est essentiel de retrouver un équilibre entre vie pro et vie perso. Pas forcément à 50/50, cela dépend de chacun. Le mieux est de se fixer des objectifs réalistes et veiller à toujours être pleinement là où on est, écouter les remarques de ses proches, poser ses limites sur le travail le week-end, les vacances, et s'y tenir...

Il est aussi intéressant de créer des temps pour certaines activités, par exemple, 1h30 de sport toutes les semaines. Car savoir s'organiser et planifier est une bonne façon de retirer de la culpabilité. Il ne faut pas non plus hésiter à déléguer, au travail mais aussi à la maison. Et surtout, prendre soin de soi, marcher, s'oxygéner, en apprenant à écouter son corps et à identifier ses limites en termes de sommeil et de fatigue.

Idéalement, le mieux serait de couper son portable professionnel et son ordinateur, et de profiter un maximum des bons moments en famille ou entre amis pour recharger ses batteries.

## JE SUIS BIEN DANS MON ASSIETTE

Entre les repas d'affaires trop riches et les repas « sautés » pour gérer les urgences, difficile de trouver un équilibre alimentaire. Petit à petit, le surpoids, les maladies cardiovasculaires, le diabète peuvent apparaître sans crier gare.

Retour sur les repères d'une alimentation équilibrée avec des conseils pratiques au quotidien pour être bien dans son assiette.

### Deux repères à garder à l'esprit

#### REPÈRE 1

UNE ALIMENTATION TROUVE SON ÉQUILIBRE SUR LE TRÉPIED « QUANTITÉ, VARIÉTÉ, RÉGULARITÉ ».

- Des quantités adaptées aux besoins :** le corps a besoin de quantités d'aliments correspondant aux dépenses d'énergie qu'il effectue. Si les apports sont plus importants que la dépense, le corps va stocker ces sources d'énergie sous forme de graisse. La surcharge de poids peut s'installer, provoquer des douleurs physiques et engendrer des maladies cardiovasculaires, un diabète.
- Une variété des produits :** les besoins de l'organisme en vitamines et en minéraux seront mieux couverts en alternant les viandes, poissons, oeufs, les légumes et les fruits (en suivant les saisons de préférence), les céréales (pains, pâtes, riz), légumes secs. L'astuce : mettez le plus de couleurs différentes dans vos repas !
- Une régularité des repas :** mangez aux heures les plus régulières possibles permet à l'organisme d'avoir les apports nécessaires tout au long de la journée. À proscrire : « sauter » un repas ou grignoter.

#### REPÈRE 2

LE PLAISIR : CELUI DU PALAIS ET CELUI DU PARTAGE !

Un repas est une occasion à saisir pour faire une pause et se ressourcer profitant de chaque saveur du bout du monde, en partageant cet instant avec des confrères, ses collaborateurs, des clients ou des amis, etc.

En prenant ce temps de pause idéalement au quotidien, en variant les saveurs et en saisissant cette occasion d'échanges, votre équilibre alimentaire et votre énergie seront au top !



#### CONSEIL MALIN

**30 à 40 minutes pour chaque repas principal : la bonne durée.  
20 minutes, c'est le minimum :**

- pour éviter des perturbations digestives, il convient donc de prendre le temps de mâcher ;
- pour « couper » la faim, le cerveau doit avoir eu le temps d'enregistrer ce que vous avez mangé.





## Nos conseils à picorer sans modération



### UN REPAS D'AFFAIRES AU RESTAURANT : COMMENT FAIRE ?

- Optez pour les formules **entrée-plat ou plat-dessert**, et réservez la formule entrée-plat-dessert pour les occasions festives.
- Modérez les plats en sauce, les fritures, les desserts ou pâtisseries.
- Privilégiez les viandes blanches, les morceaux les moins gras, les grillades ou le poisson avec légumes et féculents ; en fin de repas, les fruits et les produits laitiers nature.
- **Buvez de l'eau** en priorité.



### L'EAU, INDISPENSABLE À LA VIE

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie. N'oubliez pas de boire **1,5 litres d'eau par jour**. Votre cerveau en a besoin pour bien fonctionner. Pensez à varier les apports en eau en consommant des tisanes, des soupes !



### ALCOOL PAS COOL !

L'alcool est **riche en calories**, et n'apporte ni vitamines ni minéraux. Au-delà d'un verre ou deux, il perturbera la qualité de votre sommeil et de votre vigilance, au travail ou sur la route.

- **1 verre = 10 g d'alcool = 70 calories.**
- Chaque verre fait augmenter l'alcoolémie de 0,2 à 0,25 g/litre de sang.
- Le corps élimine environ 0,15 g d'alcool par heure.



25 cl. de bière



25 cl. de cidre



10 cl. de vin



10 cl. de champagne



7 cl. d'apéritif



2,5 cl. de whisky



2,5 cl. de digestif

= **10 g d'alcool pur** = **70 calories**



### UNE PETITE FAIM LE MATIN OU L'APRÈS-MIDI ?

Vous n'avez pas d'appétit à l'heure du petit-déjeuner, alors, pour tenir jusqu'au déjeuner (qui peut parfois être retardé), optez pour une **collation équilibrée** : un produit laitier (un yaourt, un petit pot de fromage blanc) + un fruit de saison (pomme, clémentine) + un féculent selon votre appétit (1 ou 2 tranches de pain, complet de préférence). Vous éviterez ainsi le grignotage (souvent de produits trop gras, trop salés ou très sucrés) et vous optimiserez votre attention au travail.



### NE RIEN S'INTERDIRE !

- Au fast-food, on peut manger équilibré : hamburger simple, sans bacon ni fromage, salade, milk-shake plutôt que soda ; mais essayez de ne pas y aller tous les jours...
- Sur le pouce aussi : salades composées accompagnées de sucres lents (comme deux tranches de pain complet), salades de riz ou de pâtes, yaourt, fruits à croquer ou en salade, eau.
- Des frites ? Pourquoi pas, mais pas systématiquement.



### SUCRES CACHÉS

Les sucres cachés sont des sucres simples ajoutés lors de la fabrication des produits alimentaires (exemple : ketchup, yaourts aux fruits).

Consultez les **informations nutritionnelles** sur les emballages, comparez les produits et évitez les produits trop riches en sucres simples.



### L'ÉQUILIBRE SUR LA SEMAINE

Vous avez fait bombance, charcuterie-raclette-galette des rois. **Ne culpabilisez pas !** L'important demeure l'équilibre général de votre alimentation sur la semaine au moins. Les repas suivants seront plus légers, mais pas forcément moins goûteux, grâce aux herbes fines ou aux épices, par exemple.



### UN DÉFI QUI PEUT DEVENIR UNE SAINTE HABITUDE

Tentez pendant une semaine de **ne pas manger deux fois la même chose** : pas les mêmes ingrédients au petit-déjeuner, pas les mêmes plats, pas les mêmes desserts. Un vrai défi pour changer !

## JE METS MON CORPS EN MOUVEMENT

Nos vies de plus en plus sédentaires ont réduit l'activité physique au minimum. Retour sur les bénéfices de l'activité physique et sur des conseils pratiques pour rester en mouvement, malgré des journées de travail bien chargées.

### Les 10 bonnes raisons de se bouger

L'activité physique permet :

1. De mieux tolérer les efforts physiques et donc, **d'améliorer ses performances.**
2. De **se dépasser**, et ainsi de mieux affronter les challenges professionnels.
3. **D'améliorer son schéma corporel**, autrement dit de mieux connaître son corps, ses possibilités et ses limites. Du fait du renforcement musculaire, elle améliore également l'équilibre et s'avère importante dans la prévention des chutes, sources d'accidents.
4. De ressentir un **bien-être psychologique**, propice à une meilleure gestion des conflits et à une anticipation des problèmes.
5. De **ralentir les effets du vieillissement** lorsqu'elle est effectuée avec une intensité modérée, et qu'elle s'accompagne d'une alimentation riche en antioxydants (fruits, légumes...).
6. De **lutter contre le surpoids**, à l'origine de certaines lombalgies, d'un essoufflement rapide, de troubles de l'équilibre et d'une tendance à la somnolence le jour.
7. De **diminuer les maladies liées à la sédentarité** en luttant contre les facteurs de risque (diminution du mauvais cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète...).

8. De rétablir un **sommeil de bonne qualité**, indispensable pour mieux lutter contre le stress, améliorer son attention, sa concentration, sa créativité, et éviter une baisse de la vigilance pendant la journée, source d'accidents.
9. **D'améliorer son apparence physique** et son estime de soi, deux paramètres importants dans les métiers de contacts, et essentiels dans ses relations avec l'entourage professionnel.
10. **D'aider à l'arrêt de certaines addictions**, comme celle du tabac.

### Quelques astuces pratiques pour bouger plus au quotidien

Profitez de chaque occasion pour être en mouvement au travail. Marcher est essentiel pour votre santé, déplacez-vous à pied le plus possible.

- › **Utilisez les escaliers** à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- › **Évitez de rester assis pendant des périodes prolongées.** Levez-vous pour boire un verre d'eau, pour parler à un collaborateur d'un dossier au lieu de lui téléphoner par exemple.
- › Si vous utilisez le bus ou le tramway, prenez-le **un arrêt plus loin** ou descendez un arrêt avant votre destination (même principe pour l'automobile).



30 minutes en moyenne



#### d'activité au minimum

sont conseillées chaque jour. Voici quelques équivalences pour vous donner les bons repères :

- › **20 minutes d'une activité intense** (jogging...).
- › **30 minutes d'une activité moyenne** (marcher rapidement, passer l'aspirateur, danser (rock ou disco), faire du vélo, ou de la natation...).
- › **45 minutes d'une activité tranquille** (marcher, faire la vaisselle, bricoler, repasser...).



### L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SANS RISQUE ET AVEC PLAISIR !

Au-delà de 40 ans, pour les hommes comme pour les femmes, un bilan médical comprenant notamment un électrocardiogramme d'effort est recommandé avant de reprendre une activité physique et/ou sportive.

### NOS CONSEILS POUR SE REMETTRE À UN SPORT

- » Choisissez une **activité sportive qui vous plaît** : de la satisfaction ressentie pendant l'effort naîtra la volonté de poursuivre régulièrement. Si une activité vous ennueie, changez-en. Sinon vous serez très vite tenté(e) d'abandonner.
- » Fixez-vous des **objectifs réalisables et raisonnables**. Commencez doucement en durée et en intensité. Et conservez la régularité !
- » Envisagez une **activité en groupe** : elle encourage la pratique à long terme et permet de nouer des liens.

## ➤ Bouger pour lutter contre les TMS

Rien de tel qu'un mouvement professionnel répété des milliers de fois pour souffrir d'un trouble musculosquelettique (TMS). Les TMS peuvent être dus à des frottements répétés qui vont irriter les tendons, provoquant des tendinites, autrement dit une inflammation tendineuse, qui peuvent nécessiter des mois d'arrêt de travail. Les TMS n'épargnent aucune profession, dirigeant compris.

La pratique d'un sport ou d'une activité physique va permettre de reconstruire son corps, d'améliorer sa souplesse, de tonifier ses muscles et ses tendons.

## ➤ Quels signes d'alerte ?

On distingue trois stades de TMS :

### ➤ stade 1

Le premier se manifeste par une **légère pénibilité** et une **petite fatigue**, qui disparaissent au repos. À ce stade, le TMS n'a pas de conséquence dans la vie personnelle, ni au travail.

### ➤ stade 2

Au deuxième stade, la douleur et la fatigue se font sentir **dès le début** de la journée et persistent **jusqu'au soir**.

### ➤ stade 3

Au troisième, les **douleurs sont continues**. Le sommeil peut être troublé et il devient difficile, voire impossible de réaliser certains gestes.

Pour pouvoir réagir et enrayer ce processus, sachez reconnaître ces trois stades en étant à l'écoute des premiers signaux envoyés par votre corps, car ils ont des répercussions sur votre vie quotidienne et au travail. Certains signaux doivent être particulièrement surveillés : douleurs, fourmillements, engourdissements, picotements, faiblesses musculaires.

 Plus le dépistage est précoce,  
plus la guérison est rapide



## Les 5 étapes pour une bonne posture lors d'une tâche sur écran

Au travail, ou en télétravail, au domicile ou en tiers lieux, les recommandations sont identiques :



1. **Le bureau** : dans un espace dédié en télétravail, choisissez une table à la bonne hauteur : les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol ou surélevés si besoin.
2. **Le siège** : les avant-bras doivent se poser sur le bureau (ou les accoudoirs du siège). Le dos doit être calé au fond du siège. Si besoin, glissez un coussin au niveau des lombaires pour conserver la courbure du dos.
3. **L'écran** : le format d'un ordinateur portable n'est pas adapté pour de longues heures de travail. Privilégiez l'usage d'équipements auxiliaires : écran, clavier. Le haut de l'écran doit être à hauteur des yeux : posez l'ordinateur portable sur une pile stable de livres. Avec l'usage de verres progressifs, l'écran doit être positionné plus bas.
4. **Le clavier et la souris** : l'espace sur la table doit être suffisamment large pour le clavier et la souris. La souris doit se situer dans l'alignement de l'avant-bras.
5. **L'éclairage** : la pièce doit être suffisamment éclairée (que la lumière soit naturelle ou artificielle), sans générer de reflet sur l'écran ou d'éblouissement des yeux. Pensez à adapter l'éclairage de l'écran.

## Le dos

Les maux de dos sont en général à la **conjonction de plusieurs facteurs** : sédentarité, manque d'exercice physique, surpoids, auxquels s'ajoutent souvent certaines conditions de travail et des origines psychologiques.

Voici 3 bons réflexes pour soulager votre dos.

### ENTREtenir SES MUSCLES AU QUOTIDIEN...

... afin de développer un appareil musculaire homogène. Attention, il ne s'agit pas de se faire une musculature de culturiste, mais juste de **réveiller certains muscles** qui ne travaillent jamais ou rarement.

### MUSCLER SA SANGLE ABDOMINALE

Le dos est fragilisé quand il ne peut pas s'appuyer sur les abdominaux. Quels que soient les mouvements, pensez à **contracter votre sangle abdominale**. Quelques exercices d'abdominaux quotidiens sont une bonne prévention contre le mal de dos.

Au bureau, vous pouvez renforcer vos abdominaux tout en travaillant :

- Dos plaqué contre le dossier de la chaise, nuque et épaules détendues.
- Contractez les fessiers et rentrez le ventre en inspirant.
- Tenez la position en comptant lentement jusqu'à 10.
- Relâchez doucement en expirant.



## Faire des exercices quotidiens simples



### SE GRANDIR

- › Mettez-vous debout, dos au mur, sans y être appuyé.
- › Levez les bras et les tendre, en inspirant pour vous grandir au maximum, sans cambrer le dos.
- › Tenez la position en comptant lentement jusqu'à **10**.
- › Relâchez en expirant.
- › Reposez-vous **5 secondes**.
- › Répétez l'exercice **5 fois**.

### DÉTENDRE LE DOS

- › Écartez les jambes, bras tendus, mains appuyées sur un meuble.
- › Reculez les fesses en gardant le dos plat, jusqu'à ce qu'elles forment une équerre avec l'alignement tronc-bras.
- › Maintenez **6 secondes**.
- › Reposez-vous **6 secondes** en respirant régulièrement.
- › Répétez l'exercice **5 fois**.



### SE RELAXER

- › Allongez-vous sur le dos en veillant à bien plaquer le dos au sol.
- › Reposez les jambes fléchies sur une chaise, mains croisées sous la nuque en respirant régulièrement.



*Autorisez-vous à faire ces exercices et partagez ces bonnes pratiques avec vos collaborateurs !*

## JE PRENDS SOIN DE MON SOMMEIL

Un bon sommeil est un atout indispensable pour une bonne journée. Les Français, qui dorment de moins en moins, l'ont un peu oublié. Et particulièrement les dirigeants qui dorment moins encore, avec une moyenne de 6 h 30 par nuit !\*. Quelques explications et des conseils faciles à appliquer s'imposent..

### Comprendre le sommeil

Le sommeil est l'élément indispensable à la récupération des forces :

- › **physiques** (renouvellement cellulaire, protection immunitaire, équilibre des hormones de régulation de l'appétit, etc.);
- › **intellectuelles** (attention, concentration, apprentissage et mémoire, logique) ;
- › **psychologiques** (élimination des tensions et fatigue de la journée, récupération des capacités de résistance à la douleur et au stress).

Il est conditionné par l'hérédité (gros ou petit dormeur), par le vécu de la journée et par l'environnement dans lequel nous sommes en nous couchant. La sagesse serait que chacun connaisse le rythme de ses horloges biologiques pour s'endormir, s'éveiller, se nourrir, se relaxer, travailler et ajuster au mieux ses besoins aux contraintes du quotidien.



### UN REPÈRE

Un sommeil de qualité, c'est :

- ☑ Se réveiller avec l'impression d'avoir bien dormi.
- ☑ Se sentir reposé et en pleine forme.
- ☑ Se sentir bien réveillé moins de 10 minutes après le réveil.
- ☑ Ne pas être somnolent pendant la période d'éveil.

\* Observatoire Santé et bien-être des dirigeants ViaVoice pour Harmonie Mutuelle et Soregor, paru en février 2017.



## Comment évaluer son besoin en sommeil ?

Profitez d'une période de vacances de 2 à 3 semaines idéalement pour évaluer votre besoin en sommeil. Libéré-e de toutes contraintes horaires, vous vous couchez lorsque vous êtes fatigué-e et vous réveillez naturellement sans réveil. Notez ainsi l'heure du coucher et du lever sur plusieurs jours. La durée de sommeil correspondante est votre besoin en sommeil.



### LA SOMNOLENCE AU VOLANT : AUSSI DANGEREUSE QUE L'ALCOOL

En matière de conduite automobile, un manque de sommeil a les mêmes effets que l'alcool : un individu éveillé depuis une durée de 18 h aura une baisse des réflexes équivalente à une alcoolémie de 0,5 g/l de sang, 1 g/l au bout de 24 h d'éveil.

Rappelons que le risque de somnolence est particulièrement élevé entre 2 h et 5 h du matin, du fait de la baisse de la température du corps, du manque de lumière incitant au sommeil, du ralentissement de la fréquence cardiaque et de la baisse de l'activité cérébrale.

### NOS CONSEILS POUR UN BON SOMMEIL

- ▶ Pratiquez un **exercice physique régulier**, modéré et éloigné de l'heure du coucher.
- ▶ **Évitez les excitants après 15 h** : café, thé, cola, tabac, alcool retardent l'endormissement et augmentent les réveils nocturnes.
- ▶ **Dînez ni trop léger** (la faim pourrait vous réveiller la nuit), **ni trop lourd** (évités les aliments riches en graisses comme les frites, la charcuterie...) et de façon suffisamment éloignée du coucher (au moins 2 heures).
- ▶ **Faites une interface** entre l'activité de veille et le sommeil (pratique d'un rituel d'endormissement) pour évacuer le stress avant de vous coucher.
- ▶ **Couchez-vous lorsqu'apparaissent les signes** de l'endormissement qui précèdent pendant une durée de 10 à 30 minutes l'endormissement : bâillements, paupières qui clignent, yeux qui piquent, nuque lourde et tête tombante, baisse de la concentration.
- ▶ Couchez-vous dans une **chambre aérée** où la température est **inférieure à 20° C** et dormez dans un bon lit (choisissez un matelas qui correspond à votre corpulence).
- ▶ **Évitez les écrans** (TV, smartphone, tablette, ordinateur) trop tard, la plupart des programmes stimulent l'éveil et la lumière qu'ils émettent retarde l'endormissement.
- ▶ Instaurez une **régularité** des heures du coucher et du lever.



### ASTUCE

Si vous avez du mal à vous endormir, levez-vous plusieurs jours de suite plus tôt que prévu afin d'avancer d'autant votre heure de coucher. En effet, le lever permet de synchroniser le rythme éveil/sommeil.










## ➤ La sieste éclair : plus de vigilance et plus de concentration

La sieste est un moment de repos qui permet de récupérer physiquement et psychiquement.

Ce sommeil léger permet de compenser une durée de sommeil trop courte pendant la nuit ou un coup de fatigue passager. Alors qu'elle est encore souvent associée à la paresse, la sieste a de nombreux bénéfices : elle réduit le stress, améliore la mémoire et accroît la vigilance, la concentration et d'une façon générale l'efficacité professionnelle.

### MODE D'EMPLOI D'UNE SIESTE ÉCLAIR RÉUSSIE

-  **Le moment** : en début d'après-midi, l'organisme étant plus sensible à la somnolence entre 13 h et 15 h.
-  **La position** : adoptez une position confortable, avec un bon maintien du dos et du cou.
-  **L'environnement** : installez-vous dans un environnement calme loin du bruit et de la lumière vive, le plus possible.
-  **La durée** : prévoyez une durée de sieste de 5 à 20 min maximum (programmez le réveil avec une alarme sur votre téléphone portable, par exemple).

 *Autorisez-vous à faire une sieste et partagez les bonnes pratiques avec vos collaborateurs !*



# AU VOLANT DE MA SANTÉ, JE SUIS VIGILANT·E SUR LA ROUTE

Au-delà de se rendre d'un point A à un point B, conduire, c'est être vigilant aux panneaux de priorité, aux limitations de vitesse, aux panneaux de signalisation, aux feux tricolores, aux autres usagers motorisés et non motorisés, aux intempéries, à l'imprévu... pour arriver à bon port. Votre vigilance constante est votre alliée sur la route. Soyez l'allié·e de votre vigilance en suivant nos conseils.

## STRESS = DÉCONCENTRATION AU VOLANT

Le stress fatigue et la fatigue réduit la vigilance. Pour réduire le stress d'un déplacement, ayez le réflexe de le préparer et de lever le pied.

**Organisez votre déplacement en amont :** l'itinéraire envisagé, l'horaire de départ en fonction de l'heure du rendez-vous. Consultez le trafic routier et les prévisions de la météo : s'il pleut ou s'il neige, la durée du trajet peut augmenter. Programmez le GPS avant le départ et pas sur la route : vous restez ainsi concentré sur la conduite. Assurez-vous de l'entretien du véhicule. Les limitations de vitesse sont des conseils de vitesse

à ne pas dépasser pour préserver sa sécurité et celles de tous les usagers. La vitesse crée des accidents car la distance de freinage est plus longue. La vitesse aggrave les accidents car le choc est plus violent. Concrètement, lorsque l'on conduit vite, le champ visuel se réduit : à 130 km/h, la vision est limitée à 30° ; la fatigue et le stress augmentent : le conducteur doit analyser un grand nombre d'informations dans un temps plus court et adapter sa vision en permanence. Cette concentration fatigue, et la fatigue réduit la vigilance.

## TÉLÉPHONE

Dès la sonnerie d'un message ou d'un appel, la concentration du conducteur sur la route est perturbée. Le risque d'accident est alors multiplié par trois. Le risque est presque identique avec un kit mains libres, oreillettes, casque ou avec un téléphone tenu à la main : ils sont désormais interdits par la loi. Seuls les dispositifs intégrés au véhicule sont autorisés.

### NOTRE CONSEIL

*Quand vous êtes au volant, mettez votre téléphone en mode silencieux et organisez des pauses pour vos appels.*

## SOMNOLENCE

### UN BON SOMMEIL

Un sommeil de mauvaise qualité ou trop court, ponctuel ou régulier, a des conséquences sur la période d'éveil : la concentration, la vigilance et la réactivité sont réduites ; des moments de somnolence apparaissent. Le risque d'accident sur la route est alors augmenté.

### ALCOOL, TABAC, CANNABIS, MÉDICAMENTS : MÊMES EFFETS SUR LA CONDUITE

L'alcool, le tabac, le cannabis et certains médicaments ont des propriétés qui agissent sur le cerveau et sur le niveau de vigilance. Les boîtes de médicament comportent des illustrations pour vous avertir

de la compatibilité avec la conduite d'un véhicule. Le tabac altère la qualité du sommeil et contrairement à ce que pense le fumeur, le tabac fatigue énormément l'organisme.

L'alcool, le cannabis et certains médicaments ont aussi un effet sur la qualité du sommeil. Ils réduisent le champ visuel, ralentissent les réflexes, diminuent la vigilance. Certaines de ces substances désinhibent, c'est-à-dire qu'elles réduisent la retenue et augmentent la prise de risque. Des effets qui ne sont pas compatibles avec la conduite d'un véhicule en toute sécurité pour soi et pour les autres, qu'ils partagent la route ou votre véhicule.

## CAPITAL VUE ET AUDITION À SURVEILLER

Vous conduisez sur une route utilisée par d'autres véhicules. Vos yeux et vos oreilles sont votre capital sécurité. Le législateur a établi une liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire ou pouvant donner lieu à la délivrance de permis de conduire avec une durée de validité limitée.

### NOTRE CONSEIL

*Pensez à consulter votre ophtalmologiste et votre ORL régulièrement.*



FOCUS





## » Mon capital santé, je l'entretiens avec des partenaires santé

Votre santé est un capital.

Le vôtre et celui de votre entreprise. Appuyez-vous sur les professionnels de santé pour entretenir votre santé, avec des visites régulières à inscrire dans votre agenda.




## Les professionnels qui accompagnent ma santé

Votre **médecin traitant** est votre allié pour conserver une bonne santé le plus longtemps possible : il connaît vos antécédents, suit vos analyses et votre état de santé. C'est également lui qui vous orientera vers les médecins spécialistes.

N'hésitez pas non plus à consulter votre **ophtalmologiste** et votre **spécialiste oto-rhino-laryngologiste** (ORL) régulièrement car, à chaque âge, des troubles visuels et auditifs peuvent apparaître.

Souriez à votre **dentiste** au moins une fois par an.

**Vous manquez de temps ? Pensez à la téléconsultation !**  
Les adhérents Harmonie mutuelle bénéficient de **5 téléconsultations offertes par an** (via l'espace [Harmonie-et-moi.fr](http://Harmonie-et-moi.fr))



**MES RENDEZ-VOUS SANTÉ À NE PLUS MANQUER**

- ✔ Médecin traitant, dentiste, gynécologue **> 1 fois par an**
- ✔ Ophthalmologiste **> tous les 2 ans**

## Ma protection sociale

En tant que dirigeant, il est important de protéger votre vie personnelle pour vous permettre de diriger votre entreprise en toute sérénité.

Êtes-vous bien protégé pour limiter les restes à charge sur vos frais de santé ? Que deviendraient vos revenus si vous étiez contraint de stopper votre activité pour des raisons de santé ? En cas de décès, comment assurer une sécurité financière à vos proches ? Qui se préoccupe de votre retraite ? Contactez les experts en protection sociale Harmonie Mutuelle pour répondre à ces questions :



Par téléphone au **0805 500 019** appel non surtaxé



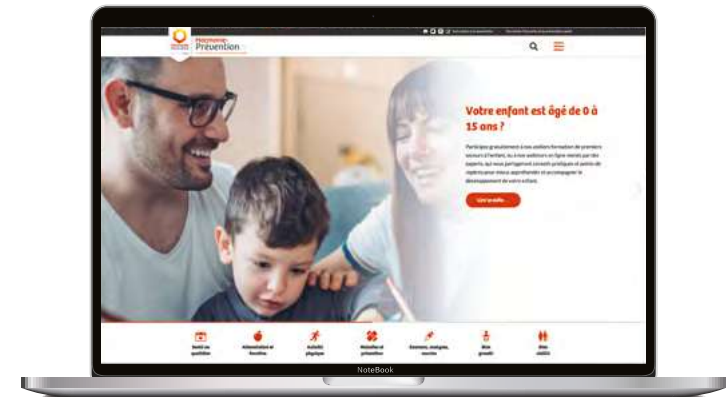
Ou sur [www.harmonie-mutuelle.fr/contact](http://www.harmonie-mutuelle.fr/contact)

## Des ressources pour vous et vos salariés

Ce guide vous a apporté des informations et des conseils pratiques pour préserver au mieux votre santé. Retrouvez d'autres informations santé sur le site

[www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr)

La démarche de santé et de bien-être que vous avez commencé à mettre en oeuvre pour vous, dirigeant et dirigeante d'entreprise, en lisant ce guide, peut être partagée auprès de vos collaborateurs et de votre réseau. Cette dynamique est un des leviers pour la performance de votre entreprise et la qualité de vie au travail pour tous...



*La santé des dirigeants et des salariés, c'est la santé de l'entreprise et les moyens de sa performance*

Plus d'informations sur  
[www.harmonie-mutuelle.fr/entrepreneurs](http://www.harmonie-mutuelle.fr/entrepreneurs)



S'inscrivant au cœur du Groupe VYV, le groupe de protection sociale mutualiste et solidaire, Harmonie Mutuelle s'engage à vous protéger dans toutes les situations que vous pourriez rencontrer. Notre volonté : vous accompagner tout au long de la vie en nous positionnant comme un acteur de santé globale, avec des offres en prévention, santé, prévoyance, épargne-retraite et bien plus encore...

**Rendez-vous sur [harmonie-mutuelle.fr](http://harmonie-mutuelle.fr) pour en savoir plus !**



**Harmonie Mutuelle**, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro. Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social: 143, rue Blomet - 75015 Paris.

