

Guide Santé des dirigeants



EDITO



Olivier Lamarque

Directeur général Réseau Entreprendre®

Sur tous les fronts, le dirigeant d'entreprise est soumis à un rythme de vie certes stimulant mais qui peut présenter des facteurs de risques accrus notamment pour sa santé : charge de travail, dette de sommeil, amplitude horaire, pressions, hyperconnexion, responsabilités...

Attentif à la santé de ses salariés, la prise en compte par le chef d'entreprise de sa propre santé n'est pas toujours sa priorité.

Pour Réseau Entreprendre®, qui accompagne les entrepreneurs depuis près de 40 ans, nous pensons que ce sujet est d'autant plus important que pour une PME, la défaillance physique ou psychologique de son dirigeant peut mettre en danger, ou engendrer de graves conséquences, pour la pérennité de son activité et les salariés qui s'y investissent.

Afin de sensibiliser les chefs d'entreprises à ce sujet, longtemps sous-estimé, Réseau Entreprendre® et Harmonie Mutuelle ont souhaité, à travers la réalisation de ce guide, répondre simplement et directement à des situations que certains d'entre vous ont rencontrées ou rencontreront.

Ce guide concret et pratique vous aidera à vous poser les questions essentielles pour bien prendre en compte votre santé, cet autre capital de l'entreprise : comment être attentif aux signaux faibles qui vous concernent personnellement ? Comment agir en cas de coup dur ? Comment s'en prémunir ? ...

Nous avons souhaité apporter aux entrepreneurs des conseils pratiques pouvant s'adapter à chacun, en nous appuyant sur l'expertise et les conseils apportés aux entrepreneurs par Harmonie Mutuelle, partenaire de Réseau Entreprendre®. Nous avons également voulu, dans la fidélité à nos valeurs et notamment la réciprocité, apporter des témoignages d'entrepreneurs de notre réseau sur leurs expériences dans ce domaine et les conséquences pour leurs entreprises. Nous les remercions d'avoir partagé avec leurs pairs cette période difficile et complexe de leur vie. Leurs expériences seront utiles à tous.



SOMMAIRE

06
Je gère le stress

11
INTERVIEW Grégory Hourcadet

16
J'entretiens des espaces
de respiration pour faire
face au stress

21
J'équilibre mes temps de vie

25
Je suis bien dans mon assiette

29
Je mets mon corps en mouvement

35
Je prends soin de mon sommeil

39
Au volant de ma santé,
je suis vigilant sur la route

43
INTERVIEW Julien Alves

42
Anticiper un
problème grave de santé



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.





Les sources de stress spécifiques au dirigeant

Dans *l'Observatoire de la santé des dirigeants Amarak*, Olivier Torrès et Thomas Lechat identifient quatre grands types de stressors 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).

AGRESSIVITÉ

DOULEURS



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.

ANGOISSE

TRISTESSE

LES ENTREPRENEURS ET LEUR SANTÉ PHYSIQUE

SOMMEIL



ACTIVITÉ SPORTIVE



ALIMENTATION



PRESSION



Source : Enquête sur la santé du dirigeants élaborée par Harmonie Mutuelle et Réseau Entreprendre® - mars 2023

INTERVIEW

Grégory Hourcadet

ArtGonomia



« La vie n'est pas une course, le succès est un leurre, la vie est une expérience, il nous faut la vivre dans sa globalité ».

Grégory Hourcadet, vous avez créé votre entreprise à 23 ans et 18 mois plus tard, vous avez connu un burn-out. Pouvez-vous nous raconter ?

C'est dans l'inconscient collectif, les trois premières années après avoir créé une entreprise sont charnières. Leur impact est majeur. Au-delà de cette croyance mère, je me suis ajouté un taux de pression supplémentaire en m'engageant à réembaucher mes douze anciens collègues dans les dix mois qui suivaient la création de l'entreprise. À ce moment, nous étions dans un groupe où la liquidation judiciaire était annoncée, la situation était intense et difficile à vivre émotionnellement.

Les premiers mois après la création, portés par l'adrénaline, les émotions, une flamme sacrée et un engagement moral profond, la notion de temps a disparu. La barrière vie pro/vie perso s'est diluée et j'ai mis de côté mon égo pour mettre mon individualité au service d'une seule raison d'être : honorer cet engagement. J'étais partagé entre le goût de l'aventure entrepreneuriale et la peur de ne pas être à la hauteur. Il faut rappeler mon jeune âge à ce moment-là, et cette peur se manifestait régulièrement quand je devais engager des investissements sur le long terme. Les interlocuteurs professionnels ne voient pas toujours de bonne augure un profil entrepreneurial, un gestionnaire est bien plus rassurant. Bien heureusement, la vie a amené sur mon chemin de nombreuses personnes touchées par la dimension de cœur et d'une grande qualité d'écoute. Certaines m'ont inspiré et d'autres m'ont aidé très clairement.

Concrètement, comment cela s'est-il passé ?

Les semaines passèrent et vient le dixième mois après la création où je signe le dernier contrat de travail lié par mon engagement moral. Au lieu d'être satisfait, j'ai basculé dans la projection et un besoin d'anticipation est né. J'avais certes tenu mon engagement, mais pour qu'il s'ancre dans la durée, il me fallait structurer et pérenniser l'entreprise. Or, dans cette phase « startup », générer le chiffre d'affaires est un vrai travail de jongleur.

Je trouvais du travail presque au jour le jour, j'avais peu de marchés dans la durée et c'était une situation précaire. Je travaillais d'arrache-pied : départ de la maison à 6h30 le matin et retour aux alentours de 22h30 après une dure journée, du lundi au dimanche. La culture des week-ends avait également disparu dans mon esprit. Mon excellente santé physique, mentale et émotionnelle acquise par mes anciennes routines m'ont permis de tenir dix-huit mois sur ce rythme mais j'étais voué tôt ou tard à cet épuisement généralisé.

Quel était votre état physique ? Et mental ?

Les semaines qui ont précédé le *burn-out*, j'ai eu beaucoup de signaux qui sont passés rapidement de l'état d'alerte faible venant de l'extérieur par les gens qui m'entourent, à des signaux forts de fatigue mentale et d'épuisement physique. Malgré cela, j'ai poursuivi sans écouter. L'inhibition est une faculté de protection du cerveau et, un beau jour, lors d'une inauguration accompagnée d'une très forte chaleur, j'ai fait un léger malaise. Le week-end qui a suivi je n'ai pas pu aller travailler. Je ne me sentais pas bien et je me suis reposé les deux jours qui ont suivi. À la reprise du lundi matin, j'ai effectué quatre rendez-vous et, à treize heures, au moment d'aller déjeuner, j'ai fait un malaise vagal avec une perte de connaissance.

Certes, il n'a duré qu'un dixième de seconde, mais pour moi, avec les connaissances que j'ai en tant que sapeur-pompier-volontaire, ce fut l'évènement que je symbolise comme le mur que j'ai pris à pleine vitesse.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour recouvrer la santé ?

Je vais probablement faire peur aux lecteurs en répondant sincèrement, mais la réalité est ce qu'elle est. Et quand on en arrive à ignorer toutes les alertes et le témoignage bienveillant des personnes qui nous aiment, cela a de fortes conséquences.

J'ai mis deux ans, pour retrouver mes pleines capacités intellectuelles et émotionnelles, trois ans de plus pour me libérer de l'emprise de ce traumatisme. C'est un terme fort, mais je pèse les mots.

Je vous décompose synthétiquement les étapes-clés, qu'il m'a fallu dépasser sur les deux premières années :

Quatre jours de paralysie temporaire où le corps physique s'est mis « en veille » pour se régénérer profondément, comme un « reset ». Trois semaines de plus sans pouvoir avaler la moindre nourriture. J+1 mois, après avoir perdu 11 kg, reprise du travail avec une volonté qui est mienne. Les trois mois qui ont suivi, je réussissais à travailler un temps limité allant de moins d'une heure à trois ou quatre heures par jour selon mon état de santé.

Progressivement, par phase, mon état s'améliorait, et au bout d'un an j'arrivais à travailler près de 35h par semaine. Très loin des 90h semaine du démarrage. Je ne souhaite à personne d'aller aussi loin dans l'excès. Après deux ans, je commençais à ne plus y penser et j'avais retrouvé l'ensemble de mes facultés. Avec le travail de connaissance approfondie que j'ai fait sur moi-même et sur l'esprit, je me suis retrouvé quelques années plus tard encore avec la maîtrise de nouveaux talents bien supérieurs à ce dont je croyais disposer. Avec en guise, un équilibre émotionnel et une harmonie globale fortement ancrée qui ne m'ont plus quitté depuis.

Quel impact cela a-t-il eu sur votre entreprise ?

L'impact sur l'entreprise ? il est considérable ! Quand je parle de l'entreprise, elle représente pour moi l'écosystème des personnes avec qui je travaille, internes et externes. Imaginez un instant mon équipe, d'une vingtaine de collaborateurs au moment du *burn-out*, travaillant dans une entreprise non structurée, qui tient encore à ce stade sur la seule impulsion de son dirigeant.

Cette période a eu des conséquences très fortes pour mes collaborateurs. Ils se sont retrouvés seul, livrés à eux-mêmes en rajoutant l'inquiétude pour mon état de santé puis, fondamentalement et évidemment, l'inquiétude quant au développement et à la pérennité de l'entreprise.

Fort heureusement, la vie nous a tous dotés d'une intelligence adaptative et émotionnelle. La maturité et la sagesse ont guidé ma reconstruction personnelle. Les premiers mois après le *burn-out*, j'avais peu de temps quotidien à accorder à l'entreprise. Je le consacrais donc à l'optimisation de l'organisation et au recrutement de collaborateurs pouvant prendre

le relais de l'ensemble des tâches que je produisais. Il en a fallu tout de même trois de plus pour trouver une organisation pérenne.

La conséquence directe était catastrophique. A court terme, elle a permis de créer une organisation équilibrée ; à moyen terme, elle a impacté négativement les résultats de l'entreprise ; à long terme, c'était un véritable enseignement et un bond de vingt ans de maturité.

À très long terme, j'en retire une externalité positive de pouvoir vous partager ce témoignage que j'espère instructif et préventif.

À quel signe avant-coureur le chef d'entreprise doit-il faire attention ?

Quand vous croisez quelqu'un que vous connaissez peu ou pas et qui vous raconte une histoire, qui vous parle, ce n'est pas un hasard. C'est que vous devez l'entendre. Il en revient au même si vous vous retrouvez à lire cet article, ce moment est important, que ce soit pour vous ou pour un de vos proches qui présente les signes avant-coueurs ou qui se retrouve dans un schéma similaire.

Un des moyens pour identifier un *burn-out* en préparation est de s'observer soi-même dans les contextes en société lorsque nous sommes avec d'autres personnes. Bien souvent, les temps de repos et de convivialité nous semblent devenir inutiles, un obstacle entre soi et l'objectif. Prêter attention aux phrases du type : « *mais mon travail c'est devenu mon espace de ressource, ça me fait du bien d'aller travailler, le week-end, j'aime bien y aller comme ça je suis tranquille...* » Évidemment que nous nous réalisons à travers notre expérience. En revanche, quand ce prétexte devient une excuse, c'est que l'on se ment à soi-même. Et ce manque d'honnêteté envers soi, amène à créer un espace illusoire autour de soi. C'est ainsi que l'on se perd, progressivement.

Les signaux physiques à identifier sont la fatigue, une mauvaise digestion, une dépendance accrue à son entreprise qui développent des comportements addictifs, que ce soit des addictions externes comme la cigarette, l'alcool, ou interne comme le stress ou le travail pour générer de l'adrénaline.

Les signaux émotionnel et mental sont révélateurs. L'énergie intérieure n'est plus là, les émotions ne nous portent plus, l'adrénaline a pris la place du kiff. Dans cette phase, nous sommes proche du bout, on espère presque attraper une grippe pour « justifier » la légitimité de s'arrêter. À ce stade, la mission a eu raison de nous. La fragilité de son état émotionnel laisse la place à l'irritabilité. Ce sont des indicateurs qui ne trompent pas.

Le dirigeant est seul face à cette situation. Comment faire ?

Quand on est entrepreneur, il est essentiel de comprendre que l'on doit prendre sa propre responsabilité individuelle. On ne peut pas compter sur un DRH ou un employeur qui nous dit de nous arrêter et de prendre des congés quand on dérive. Nous ne sommes pas « protégés » par les cinq semaines de congés payés qui sont dans l'inconscient collectif du monde du salariat. Combien ai-je croisé d'entrepreneurs qui ne prennent qu'une semaine par an, voire deux quand leur activité le leur permet. Certains se convainquent que c'est suffisant. J'émetts simplement le vœu que la conscience leur permette de faire évoluer leur point de vue et de donner un espace plus grand à leur foyer, à leur famille, à leurs amis et à la société en général *via* l'associatif ou l'engagement citoyen. Le travail est une des sphères parmi celles-ci.

Avec le recul, aujourd'hui, j'ai organisé mon entreprise de manière à ce que mon temps effectif consacré aux projets professionnels ne dépasse pas 50%. Ainsi, je dispose d'espace pour ce qui est important pour moi et préserve un équilibre pour durer. **La vie n'est pas une course, le succès est un leurre, la vie est une expérience, il nous faut la vivre dans sa globalité.**

Quels conseils donneriez-vous à un entrepreneur pour éviter de vivre ce que vous avez vécu ?

Un conseil pour mes pairs ? Ne vous perdez pas dans l'expérience entrepreneuriale. Il y a ce que vous réalisez à travers votre entreprise, la construction de votre *personae* en tant que dirigeant, mais aussi et surtout, ce qui compte fondamentalement, c'est la réalisation de soi. Elle passe par votre équilibre global, par votre exemplarité de préserver la santé de votre corps et de votre esprit et par la recherche intérieure permanente.



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 !

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.

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 des 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 !

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 détendre 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.



LES ENTREPRENEURS SOUHAITENT AMÉLIORER LEUR SANTÉ



POUR AMÉLIORER LEUR SANTÉ



Source : Enquête sur la santé du dirigeants élaborée par Harmonie Mutuelle et Réseau Entreprendre® - mars 2023



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.

➤ « Il faut retrouver un équilibre en vie pro et vie perso »



Interview de Charlotte Moysan

Charlotte Moysan est psychologue et docteure en entrepreneuriat, chercheuse rattachée à l'Université de Montpellier.

Elle a écrit une thèse sur *Entrepreneuriat – Santé des dirigeants de PME*, cofinancée par Harmonie Mutuelle.

Pourquoi est-il plus difficile de concilier vie pro et vie perso pour un dirigeant que pour un salarié ?

Une étude de l'Observatoire Amarak montre qu'un tiers des dirigeants a 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 nombre d'entre eux

disent aujourd'hui souhaiter passer plus de temps auprès de leur famille, la conciliation vie pro et vie perso n'est pas toujours évidente, 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 Amarak 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 comme 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.

LES ENTREPRENEURS ET L'ÉQUILIBRE VIE PROFESSIONNELLE/VIE PERSONNELLE

UN NOMBRE D'HEURES DE TRAVAIL ÉLEVÉ



ACTIVITÉ DE DÉTENTE



LA DÉCONNEXION RESTE UNE EXCEPTION



ÉQUILIBRE VIE PERSONNELLE/VIE PROFESSIONNELLE



Source : Enquête sur
la santé du dirigeants
élaborée par Harmonie
Mutuelle et Réseau
Entreprendre®
- mars 2023

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, les 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, il 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 viandes, poissons, œufs, légumes, fruits (en suivant les saisons de préférence), céréales (pains, pâtes, riz), légumes secs. L'astuce : mettez le plus de couleurs différentes dans vos repas !
- **Une régularité des repas** : manger 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, des 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, car il convient de prendre le temps de mâcher ;
- pour « couper » la faim, car 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.

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.

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

Vous n'avez pas d'appétit à l'heure du petit-déjeuner ? 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.

UN DÉFI QUI PEUT DEVENIR UNE SAINE 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 !

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.



JE METS MON CORPS EN MOUVEMENT

Nos vies toujours 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 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 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 min 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.

5 étapes pour une bonne posture devant un 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 dû 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 2 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. 66% des entrepreneurs dorment moins de 7h par nuit*. Quelques explications et des conseils faciles à appliquer s'imposent.

* Etude sur la santé des dirigeants menée par Réseau Entreprendre® et Harmonie Mutuelle en février 2023.

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.

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 de toutes contraintes horaires, vous vous couchez lorsque vous êtes fatigué 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** (évitez 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 psychologiquement.

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

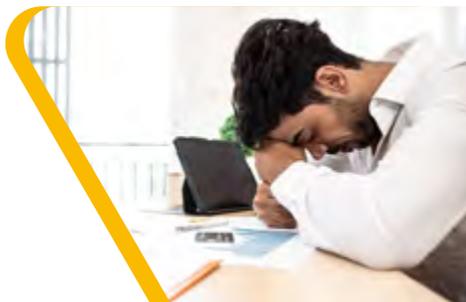
Le moment : en début d'après-midi, l'organisme étant plus sensible à la somnolence entre 13 h et 15 h.

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 SUR LA ROUTE**

Au-delà de se rendre d'un point A à un point B, conduire c'est être vigilant aux limitations de vitesse, aux panneaux de signalisation, aux feux tricolores, aux autres usagers motorisés ou non, aux intempéries, à l'imprévu... pour arriver à bon port. Votre vigilance constante est votre alliée sur la route. Soyez l'allié 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 qu'avec un téléphone tenu à la main : ils sont désormais interdits par la loi. Seuls les dispositifs intégrés au véhicule sont autorisés.

CONSEIL MALIN

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.

Les conseils santé sont apportés par Harmonie Mutuelle



CONSEIL MALIN

Pensez à consulter votre ophtalmologiste et votre ORL régulièrement.



ANTICIPER UN PROBLÈME GRAVE DE SANTÉ



INTERVIEW

Julien Alves

Maisons Rustic / La bonne maison

Julien Alves est un entrepreneur comblé avant que tout ne bascule ! En 2017, il reprend Maisons Rustic, spécialiste de la construction de maisons individuelles dans les Pyrénées. Ce jeune trentenaire passionné d'architecture voit sa vie et son projet bouleversés par le diagnostic d'une tumeur au cerveau.

En 2017, vous repreniez une entreprise et 18 mois plus tard, les médecins vous diagnostiquent une tumeur au cerveau. Comment avez-vous accueilli cette nouvelle en tant qu'entrepreneur ?

L'annonce de la maladie a été très compliqué à accepter. Je passais d'une période où tout roulait personnellement et professionnellement, avec une entreprise de BTP en pleine expansion, à l'incertitude la plus complète. Une opération du cerveau très lourde a été programmée dans les deux semaines après le diagnostic, avec des pronostics vitaux peu favorables. J'ai dû dès lors, avec mon épouse, gérer la situation et mettre des mesures en place dans un délai très court. Qu'allait-il se passer pour ma famille et les 5 salariés de ma PME ?

Qu'avez-vous mis en place pour la gestion de votre entreprise et la protection de votre famille ?

Sur le plan familial, nous nous sommes renseignés sur ce qui se passerait en cas de décès, d'invalidité... Fort heureusement nous sommes mariés et assurés en conséquence, cela simplifiait un peu les choses. Nous sommes aussi allés voir un notaire.

Pour l'entreprise, les choses se sont compliquées. Aucun professionnel, banquier, assureur ou notaire, ne m'avait informé de ce qui pouvait arriver à mon entreprise ou conseillé une protection en cas de défaut de gestion. Pourtant il existe le dispositif « Homme clé » ! C'est un contrat d'assurance souscrit par l'entreprise qui la protège en cas de décès ou d'incapacité de son dirigeant, laissant le temps nécessaire pour former un remplaçant et garantir sa survie en compensant une éventuelle perte d'exploitation...

Etant donné mon état de santé, aucune assurance n'a voulu m'assurer. C'est encore le cas aujourd'hui xx mois après l'opération et malgré ma rémission. J'ai vraiment eu la sensation de subir une double peine.

Qu'avez-vous fait alors ?

Nous ne pouvions pas protéger l'entreprise en cas de décès ou d'invalidité. Mes pouvoirs en tant que chef d'entreprise ne pouvaient pas être transmis à ma famille. Sans cette assurance, aucun salarié ou membre de votre famille ne peut intervenir sur les comptes et sur les moyens de paiement. Personne ne peut faire tourner l'entreprise sans son dirigeant.

Nous étions au pied du mur ! Ma femme a dû démissionner en catastrophe de son métier qu'elle adorait pour devenir ma directrice adjointe et lui permettre de gérer l'entreprise. Double peine pour elle aussi : elle devait gérer notre famille et se familiariser avec l'écosystème de mon entreprise, en très peu de temps. Heureusement nous sommes une petite structure. Tout le monde s'est soutenu pour faire face.

Quels conseils donneriez-vous à un entrepreneur pour anticiper cette éventuelle situation ?

Il faut anticiper un maximum les "pépins" de la vie pouvant arriver et bien se renseigner sur les dispositifs existants. Si un jour vous ne pouvez plus assurer le bon fonctionnement de l'entreprise, il faut pouvoir prendre les bonnes décisions. Si j'avais eu ces informations, j'aurais souscrit à ce type d'assurance ! D'autant que le coût mensuel n'est pas énorme, environ 40 euros. Autre point important : la gouvernance. Il faut savoir mettre des hommes et femmes clés à certains postes pour continuer l'activité.

Garantie personne clé

Dans les petites structures, tout repose entre les mains et sur la santé d'une seule personne : le chef d'entreprise, un associé ou un collaborateur au savoir-faire spécifique. Si celle-ci est en incapacité de travailler ou si elle décède, tout peut s'arrêter !

LES ENJEUX

- Assurer la pérennité de votre entreprise et de son environnement
- Vous couvrir, vous, votre famille et vos associés
- Bénéficier d'avantages fiscaux

QUI EST LA PERSONNE CLÉ ?

La personne clé (également appelé «Homme clé») est une personne qui possède un savoir-faire unique, une expertise et/ou des responsabilités qui font d'elle une ressource indispensable au bon fonctionnement de l'entreprise.

C'est souvent le chef d'entreprise, mais cela peut être aussi un associé ou un salarié au savoir-faire spécifique. Son incapacité à exercer son travail de manière temporaire ou définitive pourrait engendrer une baisse du chiffre d'affaires, voire une cessation d'activité de l'entreprise.



UN CAPITAL POUR FAIRE FACE

La garantie personne clé fonctionne sur le principe d'une assurance décès : elle prévoit le versement d'un capital à l'entreprise (montant défini à la signature du contrat) en cas de décès ou d'invalidité de la personne désignée comme personne clé.

En cas d'incapacité temporaire totale de travail, des indemnités journalières sont versées à l'entreprise.

Celle-ci peut ainsi mieux faire face à une baisse de son chiffre d'affaires ou à une perte d'exploitation, et même éventuellement recruter et former un remplaçant.

La garantie personne clé représente donc un gage de pérennité pour la structure et une sécurité pour tout son environnement : salariés, fournisseurs, clients... Cette garantie peut d'ailleurs être utilisée en couverture d'un emprunt professionnel.

Pour en savoir plus : [Garantie personne clé | Harmonie Mutuelle \(harmonie-mutuelle.fr\)](http://www.harmonie-mutuelle.fr)

Qu'est-ce que la prévoyance ?

La prévoyance, c'est avant tout un dispositif de protection sociale qui vous permet de compléter les prestations financières de la Sécurité sociale, insuffisantes en cas d'interruption longue ou définitive de votre activité professionnelle...et donc d'éviter une chute brutale et importante de revenus !

POURQUOI SOUSCRIRE UN CONTRAT DE PRÉVOYANCE ?

Parce que les prestations versées par la Sécurité sociale ne sont pas suffisantes pour maintenir votre niveau de vie en cas d'évènement grave.

Les organismes de prévoyance couvrent 4 grands types de risque :

- L'incapacité, c'est à dire l'arrêt maladie temporaire. Les indemnités journalières de la Sécurité sociale ne représentent que 50 % de vos revenus, et seulement pendant 3 mois. Le complément qui vous garantit le même niveau de vie est donc très appréciable !
- L'invalidité ou la perte d'aptitude irréversible, en complément de la rente invalidité de la Sécurité sociale, la prévoyance compense le manque à gagner,
- Le décès, lorsque l'un des membres de la famille disparaît et que l'absence de ses revenus amplifie le drame familial, le versement d'un capital ou une rente vous met à l'abri
- Lorsque vous avez besoin d'assistance pour effectuer les gestes du quotidien. S'équiper et se faire aider génère de lourdes dépenses !
- De plus, régler ses charges peut rapidement devenir compliqué si l'activité est arrêtée. Au delà du maintien de revenu, certaines garanties prévoient également la prise en charge des frais professionnels (loyer et autres charges).



ÊTES-VOUS DÉJÀ COUVERT ?

Vous êtes obligatoirement couvert par un contrat de prévoyance collective si vous êtes cadre du secteur privé. Mais attention ! seule la garantie décès est obligatoire !

Si vous avez un autre statut professionnel (travailleur non salarié, non-cadre, etc.) vous n'êtes pas forcément couvert.

Dans tous les cas, vérifiez votre contrat pour connaître vos garanties. En cas de couverture insuffisante, vous pouvez vous-même souscrire un contrat de prévoyance à titre individuel.

41 % des Français seront confrontés au cours de leur vie à l'un de ces 4 risques : une bonne raison de se protéger !

Pour en savoir Plus : <http://hmutuelle.fr/la-prevoyance>

LA SOLITUDE DU DIRIGEANT



Source : Enquête sur la santé du dirigeants élaborée par Harmonie Mutuelle et Réseau Entreprendre® - mars 2023

A PROPOS DE RÉSEAU ENTREPRENDRE®

Réseau Entreprendre® réunit



15 000
entrepreneurs dans

10
pays

et participe chaque année l'accompagnement de



1 700
chefs d'entreprises

Réseau Entreprendre® offre pendant deux à trois ans l'accompagnement d'un chef d'entreprise expérimenté et accorde un prêt d'honneur. Nos entrepreneurs expérimentés et engagés contribuent par leurs initiatives positives à soutenir la création d'entreprise dans les régions. Fabrique à success stories (Michel & Augustin, Home Exchange, Mano Mano...), Réseau Entreprendre® est un mouvement de chefs d'entreprises engagés localement pour développer l'emploi, les territoires et l'impact.

« Pour créer des emplois, créons des employeurs ».

www.reseau-entreprendre.org - Suivez-nous sur LinkedIn

A PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

Plus de



140 000

**entrepreneurs accompagnés
sur toute la France**

150

chargés d'affaires

constituent le réseau d'experts
des entrepreneurs



92 %

des entreprises adhérentes

sont prêtes à nous
recommander

Harmonie Mutuelle connaît l'importance de la santé des entrepreneurs, 1^{er} capital immatériel de leur entreprise. Leur activité professionnelle et leur vie personnelle sont intimement liées, c'est pourquoi nous agissons au quotidien pour prendre soin d'eux, ainsi que de leurs salariés et de leur activité.

Nous protégeons la vie des entrepreneurs engagés avec des solutions santé, prévoyance, épargne-retraite et multirisques pro.

Rendez-vous sur [harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr) pour en savoir plus ou [faites-vous appeler](#) par un conseiller expert de la protection des entrepreneurs

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.

