



makheia 

La santé du dirigeant d'entreprise

- Juin 2015 -

OpinionWay
15 place de la République
75003 Paris

Laurent Gassie
Claire Drevon

24 juin 2015



Méthodologie



Méthodologie

Méthodologie quali/quant

Dispositif qualitatif



- ▶ Entretiens réalisés par téléphone auprès de :
 - ▶ 3 femmes et 3 hommes, entre 30 et 49 ans
 - ▶ 6 profils) de dirigeants correspondant aux 6 profils définis par MMA

Dispositif quantitatif



- ▶ Étude réalisée auprès d'un échantillon de **1352 dirigeants d'entreprises**, représentatif des entreprises françaises de moins de 50 salariés.
- ▶ La représentativité de l'échantillon est assurée par un redressement sur les critères de taille d'entreprise et de secteur d'activité, après stratification par région de résidence.



- ▶ **Mode d'interrogation** : L'échantillon a été interrogé **par téléphone**



- ▶ **Dates de terrain** : les interviews ont été réalisées **du 15 avril au 22 mai 2015**.



- ▶ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252

Précisions sur l'échantillon

Échantillon raisonné puis redressé

Pour répondre aux objectifs de l'étude, l'échantillon a été constitué de la façon suivante.

1. Il a tout d'abord été raisonné afin de permettre une lecture des résultats sur :



6 profils de dirigeants de la segmentation MMA,



12 nouvelles régions administratives (la Corse ayant été regroupée avec PACA).

➔ Certaines populations ont ainsi été surreprésentées afin de disposer d'une base brute de répondants suffisante pour analyser les résultats de chaque sous-cible.

2. L'échantillon final a ensuite été redressé en termes :



de profils de dirigeants de la segmentation MMA,



et de régions.

➔ Chaque cellule ainsi constituée (Segment X Régions) retrouve donc son poids réel dans l'échantillon global et les résultats d'ensemble sont représentatifs de la population étudiée.

A retenir



A retenir : quel état de santé pour les dirigeants ?

L'état de santé des dirigeants : bon mais des disparités entre les métiers

Des dirigeants qui estiment que leur état de santé est bon, 78% le jugent très bon ou bon (contre 4% seulement mauvais ou très mauvais). Un constat plus inquiétant auprès des agriculteurs qui sont 61% seulement à juger leur état de santé bon ou très bon. 28% des dirigeants estiment par ailleurs que cet état de santé s'est détérioré au cours des 5 dernières années, avançant comme raison principale le stress lié à l'activité, devant l'âge et la maladie.

Des dirigeants touchés par diverses affections :

S'ils déclarent être globalement en bonne santé, près d'un dirigeant sur deux admet avoir traversé des épisodes de baisses de moral, d'anxiété ou des sautes d'humeur au cours des 12 derniers mois. Au final, un quart d'entre eux a été épargné moralement sur l'année écoulée.

D'un point de vue physique, les trois quarts indiquent ressentir des douleurs : le dos (58%) et les articulations (46%) étant les plus répandues.

Là encore, les agriculteurs déclarent ressentir davantage de troubles physiques alors qu'aucune disparité n'est à relever d'un point de vue moral sur les différents segments MMA. On peut penser cependant que les douleurs morales sont sous-déclarées, notamment chez les agriculteurs.

55% des dirigeants connaissent des journées stressantes (13% très stressantes – 19% auprès des managers de PME, écart significatif). Ce stress, vécu de façon ponctuelle pour deux tiers d'entre eux, joue cependant un rôle prépondérant sur l'ensemble des affections, qu'elles soient morales ou physiques.

Enfin, les maladies chroniques concernent aujourd'hui un dirigeant sur cinq, et là encore les agriculteurs sont davantage touchés.

Malgré un état de santé général jugé bon, une large majorité de dirigeants connaît des affections morales et physiques. 57% d'entre eux indiquent avoir consulté un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois.



A retenir : quel impact sur leur activité ?

Des arrêts de travail rares, qui impactent fortement l'activité lorsqu'ils surviennent

8% des dirigeants ont été arrêtés par leur médecin au cours de l'année écoulée (13% des petits artisans, différence significative). Des arrêts maladie qui concernent peu de dirigeants mais qui impactent l'activité dans un cas sur deux lorsqu'ils interviennent.

On comprend dès lors la réticence de certains à s'arrêter lorsque leur état de santé l'impose. Ainsi, 3 dirigeants sur 10 concèdent avoir renoncé à s'arrêter lors des 12 derniers mois pour ne pas impacter leur activité.

Là aussi, on note une différence significative sur les petits artisans : 37% ont refusé de s'arrêter de travailler alors que leur santé l'imposait - des professionnels « solistes » définitivement plus en proie à des blessures synonymes d'arrêt de l'activité.

Au final, ce sont 15% des dirigeants interrogés qui reconnaissent que leur santé a pu avoir un impact négatif sur leur activité en 2014. Un score qui atteint 23% auprès des agriculteurs pour qui les problèmes de santé sont les plus impactants.

Un niveau de confiance élevé pour leur avenir

Lorsqu'ils se projettent dans les 3 prochaines années, les dirigeants se montrent très majoritairement confiants sur leur état de santé et leur vie personnelle (90% et 89%). Bien que moins unanimes, ils sont plus de 3 sur 4 à manifester de l'optimisme quant à leurs situations financière, professionnelle ou entrepreneuriale.

Les petits exploitants, commerçants et artisans affichent un niveau de confiance globalement en deçà des autres segments.

Ces niveaux de confiance en l'avenir se révèlent cependant fortement corrélés à l'état de santé global : entre 9 et 18 points d'écart sur les différents registres selon que l'on se déclare en bonne ou en moins bonne santé.



A retenir : quelles conséquences sur leur hygiène de vie ?

Un déséquilibre entre le temps de travail et temps de repos au détriment de la vie personnelle

Si les dirigeants déclarent travailler près de 47 heures par semaine en moyenne, près de 4 sur 10 ont une durée de travail hebdomadaire supérieure à 50 heures. Une durée de travail qui apparaît malgré tout supportable pour 86% des dirigeants sondés. Là encore, on relève un lien direct entre durée de travail et état de santé général : 49% des dirigeants qui s'estiment en moins bonne santé travaillent plus de 50 heures par semaine contre 35% seulement de ceux qui s'estiment en bonne santé.

Avec des nuits de 7 heures en moyenne, 1 dirigeant sur trois estime ne pas dormir suffisamment et seulement 2 sur 3 arrivent à récupérer pendant les jours de repos, lorsqu'ils en ont.

Des dirigeants qui rognent donc sur leur temps de repos, mais aussi sur le temps passé avec leurs proches : près d'un dirigeant sur deux pense avoir des difficultés à concilier vie privée et vie professionnelle.

Des efforts pour rester en bonne santé

Une large majorité des dirigeants (85%) estime avoir une bonne hygiène de vie : les trois-quarts sont d'ailleurs non-fumeurs et deux-tiers ne consomment pas d'alcool de façon hebdomadaire. Enfin, la consommation de stimulants et de drogue reste marginale avec 6% de dirigeants concernés.

Si 30% ne pratiquent aucune activité physique, ils sont en revanche 63% à le faire au moins une fois par semaine, et même 43% plusieurs fois par semaine. 81% déclarent par ailleurs porter une attention particulière à leur alimentation.

Les dirigeants déclarent principalement manquer de temps de repos. Leur consommation de tabac et d'alcool est à mettre en regard de celle de la population globale.

Néanmoins, on relève une attention et des efforts sur l'alimentation et l'activité physique.



1

Quel état de santé pour les dirigeants d'entreprise ?





Leur état de santé général

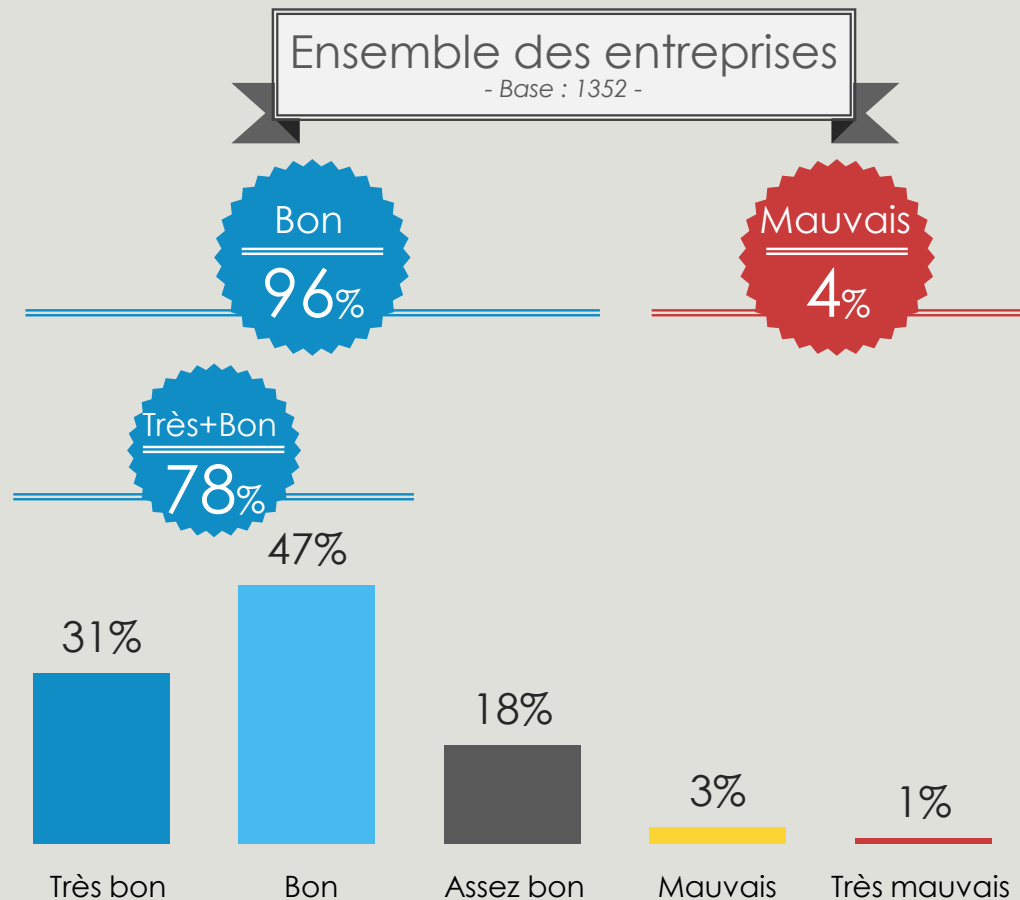


Un état de santé global jugé bon

... Mais très en retrait chez les agriculteurs



B1. Diriez-vous que votre état de santé général est...



-Détail selon les segments MMA-

	Très +Bon	...dont très bon
L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	61%	16%
Petits commerçants	81%	35%
Soliste / Petits artisans	76%	30%
L'homme réseau	82%	34%
Manager de PME	78%	34%
Médical	82%	34%

X / Y : Différence significative vs. total



Une part importante juge que son état de santé s'est dégradé

...Et le stress lié au travail est la 1^{ère} raison évoquée

?

C4. Selon vous, votre état de santé au cours des 5 dernières années ...

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

Ratio
Amélioré-Détérioré

-21

65%

7%

S'est amélioré ?

Est resté le même ?

28%

S'est détérioré ?

?

C5. Pour quelles raisons, selon vous, votre état de santé s'est-il détérioré au cours des 5 dernières années ?

Base : répondants dont l'état de santé s'est détérioré (389)



Des agriculteurs plus nombreux à estimer que leur état de santé s'est dégradé



C4. Selon vous, votre état de santé au cours des 5 dernières années ...

-Détail selon les segments MMA-

	Ensemble	L'Investi / Petits Exploitants Agricultores	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
S'est amélioré	7%	7%	6%	7%	8%	5%	6%
Est resté le même	65%	57%	66%	63%	67%	68%	67%
S'est détérioré	28%	36%	28%	30%	25%	27%	27%
Ratio	-21	-29	-22	-23	-17	-22	-21

Raisons d'avoir vu son état de santé se détériorer

Le stress lié au travail	38%	32%	43%	50%	33%	39%	24%
L'âge	26%	29%	27%	21%	24%	26%	36%
La survenue d'une maladie	20%	26%	19%	15%	25%	12%	24%
Le manque d'activité physique	9%	4%	4%	6%	16%	16%	7%
Le manque de temps pour s'occuper de soi	1%	-	1%	-	-	3%	3%
Le manque de repos / de sommeil	1%	-	-	-	2%	3%	-
Le travail physique	1%	1%	-	1%	-	-	-
Autres	4%	8%	6%	6%	-	1%	3%

X / Y : Différence significative vs. total



b

Les affections des dirigeants

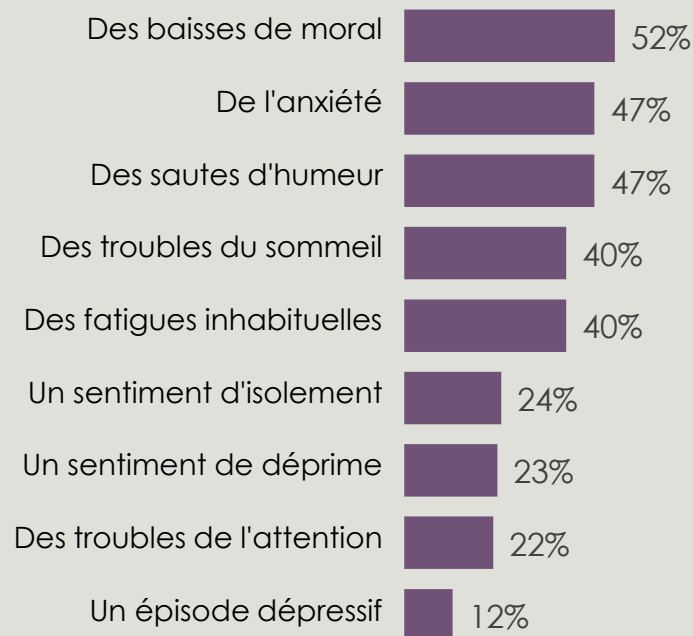




B11. Avez-vous déjà ressenti au cours des 12 derniers mois...

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



En
moyenne

4,1

Aucun

25%

Un secteur médical moins touché par les baisses de moral



B11. Avez-vous déjà ressenti au cours des 12 derniers mois...

-Détail selon les segments MMA-

	Ensemble	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçant s	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Des baisses de moral	52%	55%	54%	56%	51%	51%	39%
De l'anxiété	47%	47%	49%	44%	48%	49%	39%
Des sautes d'humeur	47%	49%	46%	52%	43%	47%	42%
Des troubles du sommeil	40%	42%	41%	42%	37%	42%	37%
Des fatigues inhabituelles	40%	42%	40%	41%	40%	37%	41%
Un sentiment d'isolement	24%	26%	23%	23%	23%	27%	19%
Un sentiment de déprime	23%	23%	26%	25%	21%	22%	22%
Des troubles de l'attention	22%	24%	19%	24%	22%	21%	22%
Un épisode dépressif	12%	15%	15%	10%	9%	11%	11%
En moyenne	25%	25%	27%	21%	26%	22%	30%
Aucun	4.1	4.3	4.3	4.0	4.0	4.0	3.9

X / Y : Différence significative vs. total



4 dirigeants sur 5 disent souffrir de douleurs physiques (mal de dos et douleurs articulaires notamment)

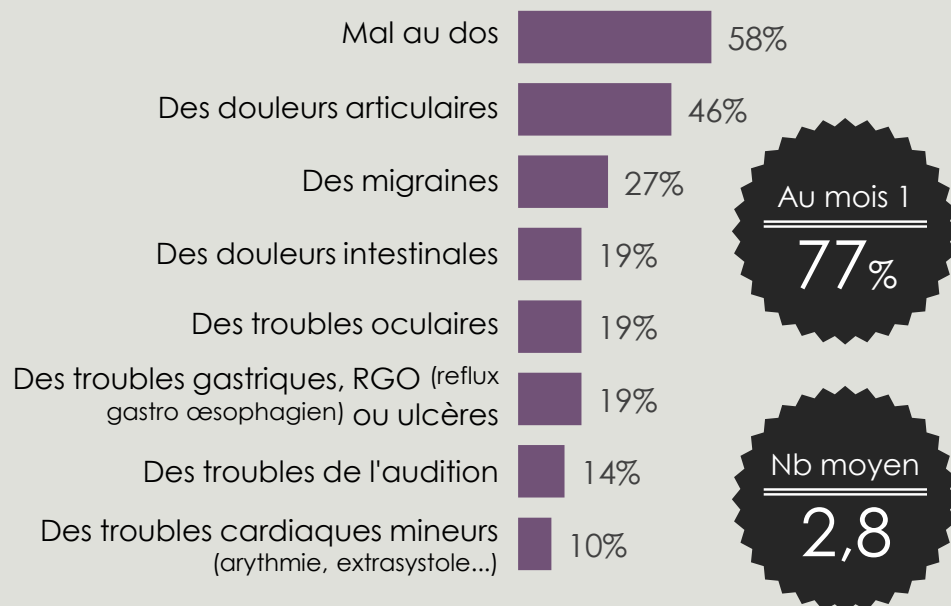
Et ces douleurs sont avant tout liées à leur fonction



C1a. Vous arrive-t-il de ressentir les douleurs physiques suivantes ?

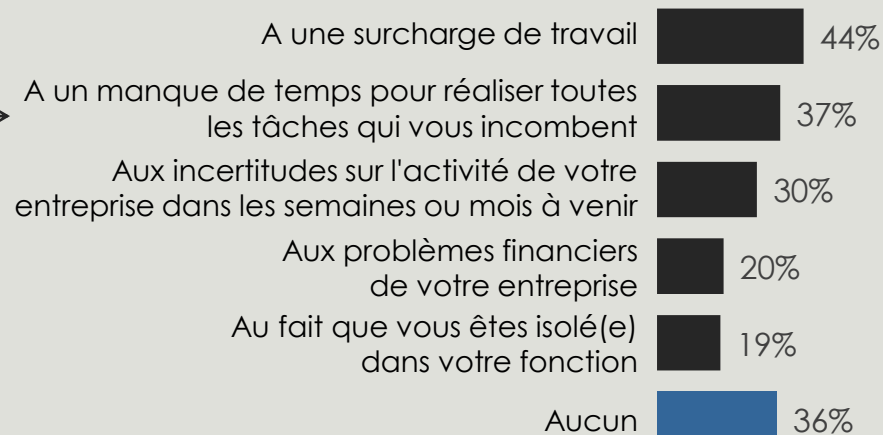
Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



C1b. Diriez-vous que ces troubles physiques sont liés ?

Base : ressentent au mois une douleur (1046)



Des agriculteurs plus touchés par ces problèmes physiques

Et la surcharge de travail est la raison de ces douleurs pour une majorité



C1a. Vous arrive-t-il de ressentir les douleurs physiques suivantes ?

-Détail selon les segments MMA-	Ensemble	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Mal au dos	58%	68%	57%	65%	54%	55%	51%
Des douleurs articulaires	46%	62%	41%	52%	42%	38%	47%
Des migraines	27%	26%	31%	29%	27%	24%	25%
Des douleurs intestinales	19%	18%	15%	22%	19%	20%	24%
Des troubles oculaires	19%	26%	17%	17%	20%	21%	14%
Des troubles gastriques, RGO ou ulcères	19%	23%	15%	24%	16%	21%	15%
Des troubles de l'audition	14%	23%	7%	18%	13%	13%	11%
Des troubles cardiaques mineurs	10%	12%	8%	10%	10%	7%	11%
Aucun	23%	18%	25%	18%	23%	28%	24%
Nombre moyen	2.8	3.2	2.6	2.9	2.6	2.8	2.6
<i>des troubles physiques liés ...</i>							
A une surcharge de travail	44%	58%	38%	50%	36%	43%	40%
A un manque de temps pour réaliser toutes les tâches qui vous incombent	37%	46%	39%	39%	32%	39%	27%
Aux incertitudes sur l'activité de votre entreprise dans les semaines ou mois à venir	30%	36%	33%	39%	23%	32%	13%
Aux problèmes financiers de votre entreprise	20%	19%	25%	24%	16%	21%	7%
Au fait que vous êtes isolé(e) dans votre fonction	19%	25%	19%	25%	14%	19%	14%
Aucun	36%	23%	37%	28%	47%	37%	49%

X / Y : Différence significative vs. total

1 dirigeant sur 5 souffre d'une maladie chronique

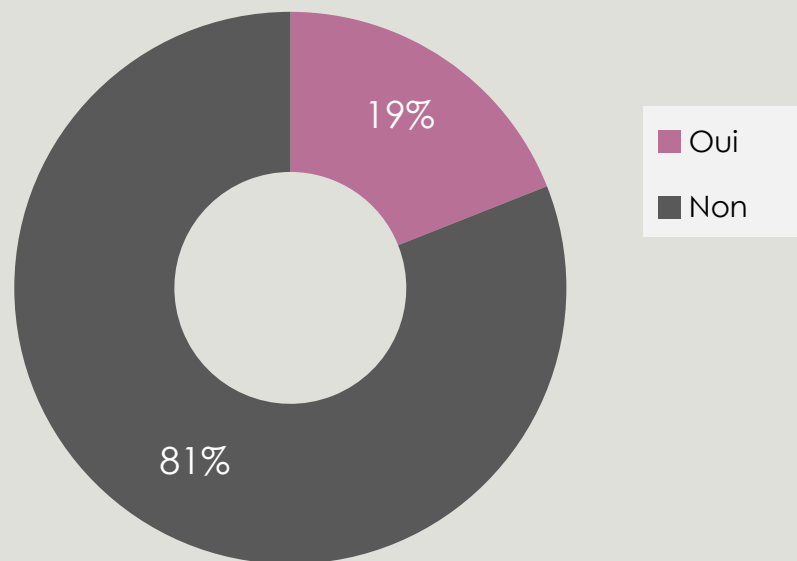
Et une fois encore les agriculteurs sont davantage touchés

?

C9. Avez-vous une maladie ou un problème de santé qui soit chronique ou de caractère durable ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



-Détail selon les segments MMA-

	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
■	30%	18%	15%	21%	14%	18%
■	70%	82%	85%	79%	86%	82%

X / Y : Différence significative vs. total

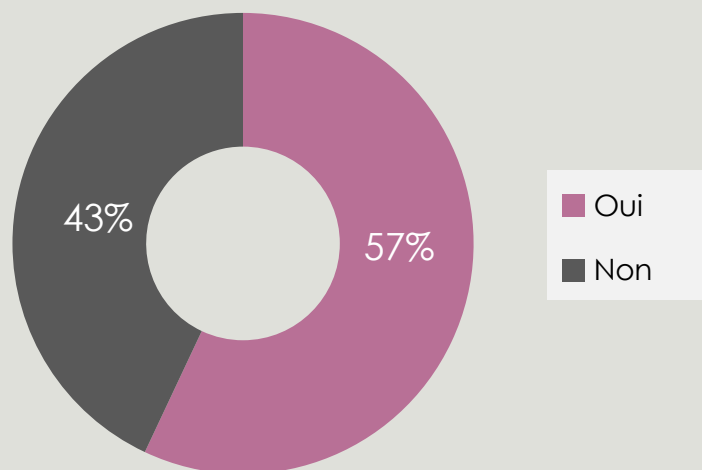
Des professionnels de santé souvent consultés



D6a. Avez-vous consulté un ou plusieurs professionnels de santé au cours des 12 derniers mois ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



-Détail selon les segments MMA-

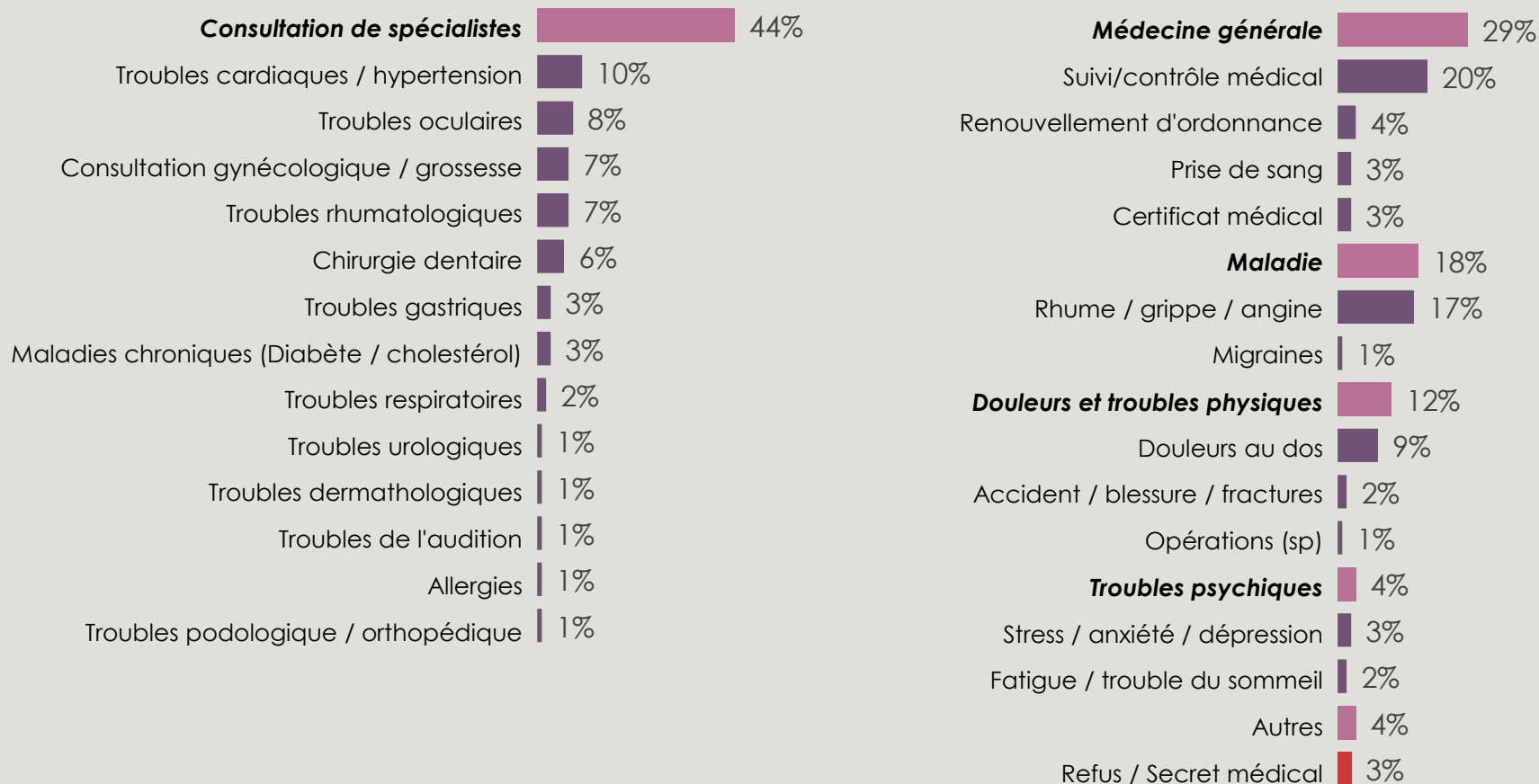
	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Oui	56%	53%	52%	69%	56%	50%
Non	44%	47%	48%	31%	44%	50%

Consultation d'un professionnel de la santé



D6b. Pour quelle(s) raison(s) avez-vous consulté un professionnel de santé ?

Base : a consulté un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois (773)



C

Le stress



55% des dirigeants jugent leurs journées stressantes

?

B9. Actuellement, diriez-vous que la plupart de vos journées sont:

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

Pas stressantes

45%

Stressantes

55%

14%

Pas du tout stressantes

31%

Assez peu stressantes

42%

Assez stressantes

13%

Très stressantes

-Détail selon les segments MMA-

L'Investi / Petits Exploitants Petits commerçants Soliste / Petits artisans L'homme réseau Manager de PME Médical

Stressantes	56%	54%	52%	56%	62%	49%
...dont très stressantes	13%	12%	16%	8%	19%	8%

Etat de santé très bon ou bon Etat de santé assez bon ou mauvais

Stressantes	50%	71%
...dont très stressantes	11%	19%

?

B10. Et ce stress, le ressentez-vous ?

Base : considèrent que les journées sont stressantes (752)

De façon ponctuelle

67%

17%

Durant toute la journée

16%

Sur la majorité de la journée

38%

De façon ponctuelle dans la journée

29%

De façon ponctuelle dans la semaine

-Détail selon les segments MMA-

L'Investi / Petits Exploitants Petits commerçants Soliste / Petits artisans L'homme réseau Manager de PME Médical

Toute la journée	28%	14%	19%	12%	16%	20%
de façon ponctuelle	57%	74%	65%	71%	65%	65%

La manque de temps dans leur fonction : 1^{ère} raison de stress

La surcharge de travail et les incertitudes sur l'activité sont fréquemment citées également

?

B10b. Ce stress que vous ressentez actuellement est-il dû... Base : considèrent que les journées sont stressantes (752)

Ensemble des entreprises

- Base : 752 -

-Détail selon les segments MMA-

		L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
A un manque de temps pour réaliser toutes les tâches qui vous incombent	68%	66%	61%	69%	73%	69%	72%
A une surcharge de travail	59%	66%	55%	59%	62%	54%	67%
Aux incertitudes sur l'activité de votre entreprise dans les semaines ou mois à venir	59%	64%	67%	63%	58%	54%	38%
Aux problèmes financiers de votre entreprise	42%	44%	51%	46%	37%	41%	29%
Au fait que vous êtes isolé(e) dans votre fonction	37%	46%	34%	39%	31%	43%	35%
Aucun	3%	1%	3%	4%	3%	2%	7%

Un stress qui est à l'origine de nombreux troubles physiques et psychologiques

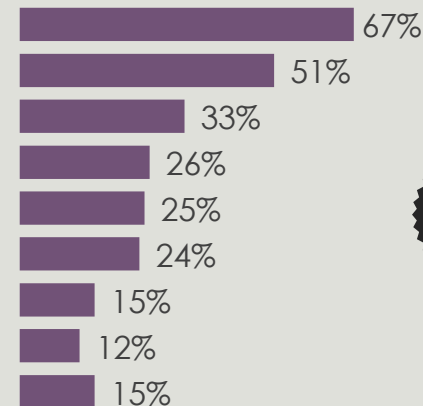
Douleurs physiques

Pas
stressantes
45%



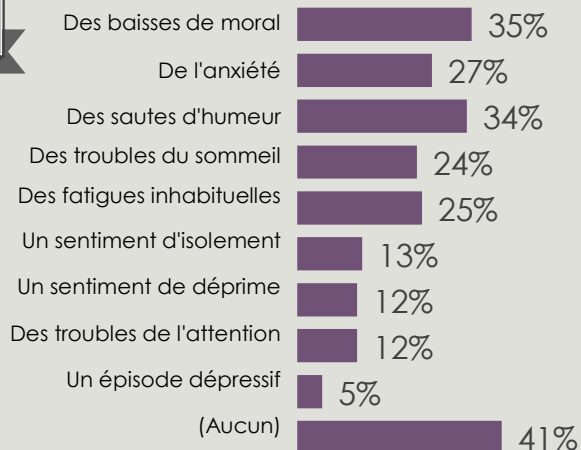
Nb
moyen
2,4

Stressantes
55%

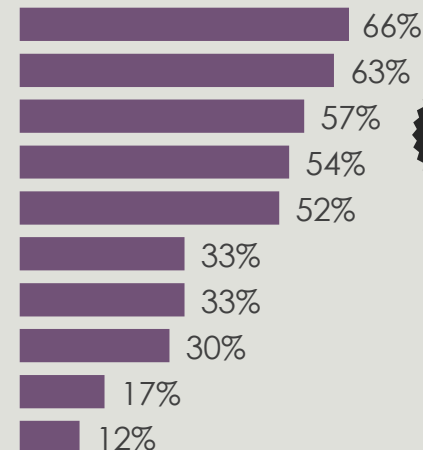


Nb
moyen
3,0

Douleurs morales



Nb
moyen
3,4



Nb
moyen
4,6

d

L'impact de la santé du dirigeant sur l'entreprise



Malgré les problèmes évoqués, peu d'arrêts de travail

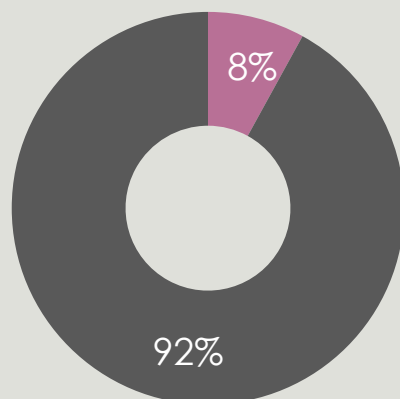
...Et ces arrêts de travail ont eu pour 1 dirigeant sur 2 un impact sur la santé de l'entreprise

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

?

C2a. Avez-vous déjà été arrêté par votre médecin au cours des 12 derniers mois ?



■ Oui
■ Non

-Détail selon les segments MMA-

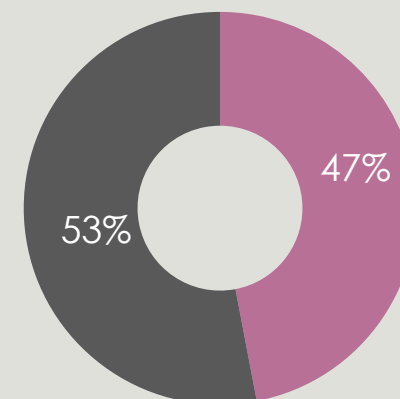
L'Investi / Petits Exploitants Petits commerçants Soliste / Petits artisans L'homme réseau Manager de PME Médical

■	13%	6%	13%	7%	7%	6%
■	87%	94%	87%	93%	93%	94%

?

C2b. Et ces arrêts de travail ont-ils eu un impact sur l'activité de votre entreprise ?

Base : ont déjà été arrêtés (115)



-Détail selon les segments MMA-

L'Investi / Petits Exploitants* Petits commerçants* Soliste / Petits artisans L'homme réseau* Manager de PME* Médical*

■	56%	31%	59%	32%	38%	57%
■	44%	69%	41%	68%	62%	43%

* Bases faibles (<30)

1 tiers des dirigeants a fait en sorte de ne pas être arrêté pour ne pas impacter l'activité de l'entreprise

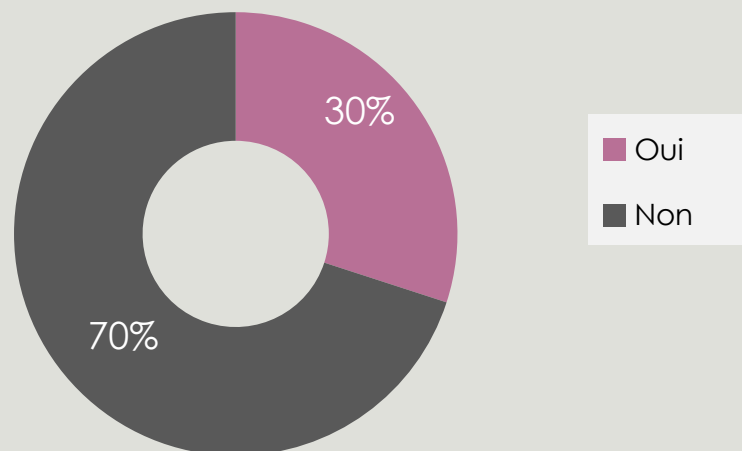
...Et cela arrive plus fréquemment aux solistes/petits artisans

?

C3. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fait en sorte de ne pas être arrêté pour raisons médicales afin de ne pas impacter l'activité de votre entreprise ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



-Détail selon les segments MMA-

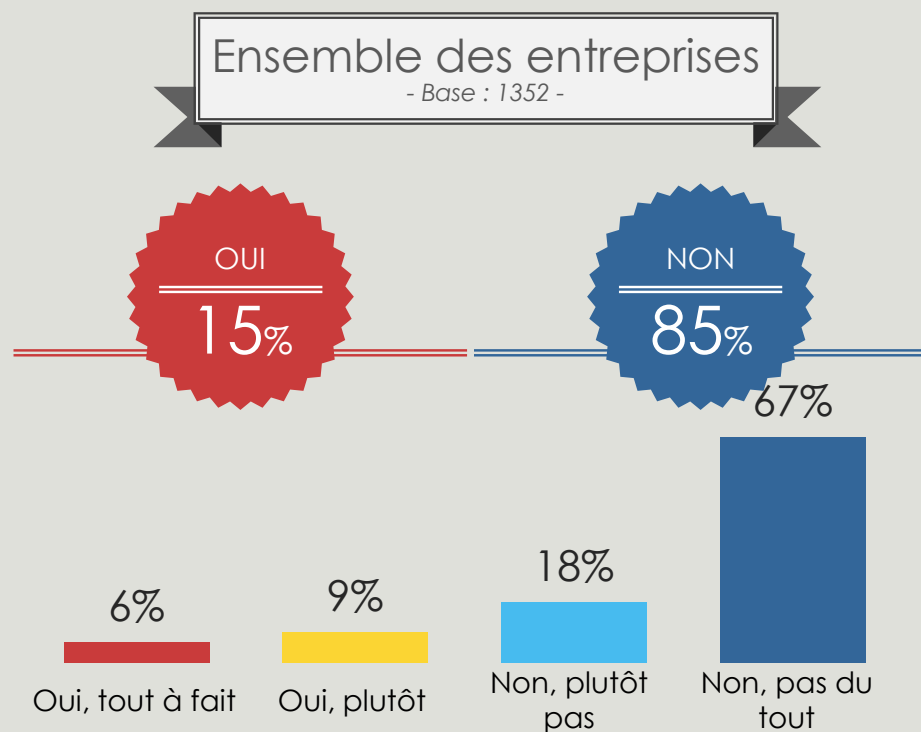
	L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Oui	31%	32%	37%	27%	30%	22%
Non	69%	68%	63%	73%	70%	78%

15% jugent au final que leur état de santé a pu avoir un impact négatif sur la santé de l'entreprise

...Et ce chiffre monte à 33% chez les agriculteurs



E1. Au final diriez-vous que sur l'année 2014, votre santé a pu avoir un impact négatif sur l'activité de votre entreprise ?



-Détail selon les segments MMA-

	L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Oui	23%	13%	18%	13%	11%	14%
...dont tout à fait	8%	6%	9%	6%	3%	5%

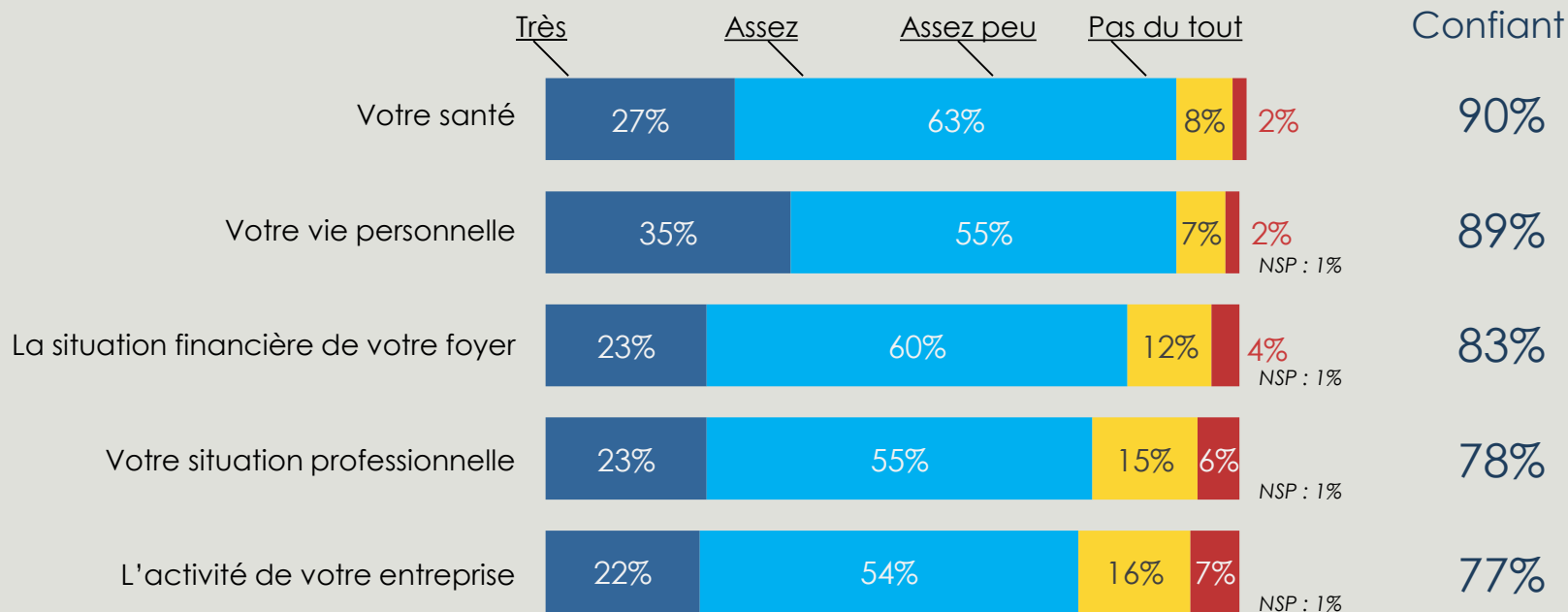
Des dirigeants plutôt confiants dans l'avenir

?

E2. Quand vous pensez aux 3 prochaines années, diriez-vous pour chacun des points suivants que vous êtes très confiants, assez confiant, assez peu confiant ou pas confiant du tout ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



Des différences notables entre professions

Et un impact de l'état de santé actuel sur la confiance dans l'avenir

?

E2. Quand vous pensez aux 3 prochaines années, diriez-vous pour chacun des points suivants que vous êtes très confiants, assez confiant, assez peu confiant ou pas confiant du tout ?

-Détail selon les segments MMA-

% Confiant
Ensemble

		L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical	Etat de santé très bon ou bon	Etat de santé assez bon ou mauvais
Votre santé	90%	83%	90%	86%	93%	91%	96%	94%	76%
Votre vie personnelle	89%	85%	87%	90%	91%	91%	93%	91%	83%
La situation financière de votre foyer	83%	76%	78%	81%	90%	83%	89%	86%	72%
Votre situation professionnelle	78%	75%	75%	72%	82%	81%	90%	82%	68%
L'activité de votre entreprise	77%	70%	72%	71%	81%	81%	88%	80%	66%



e

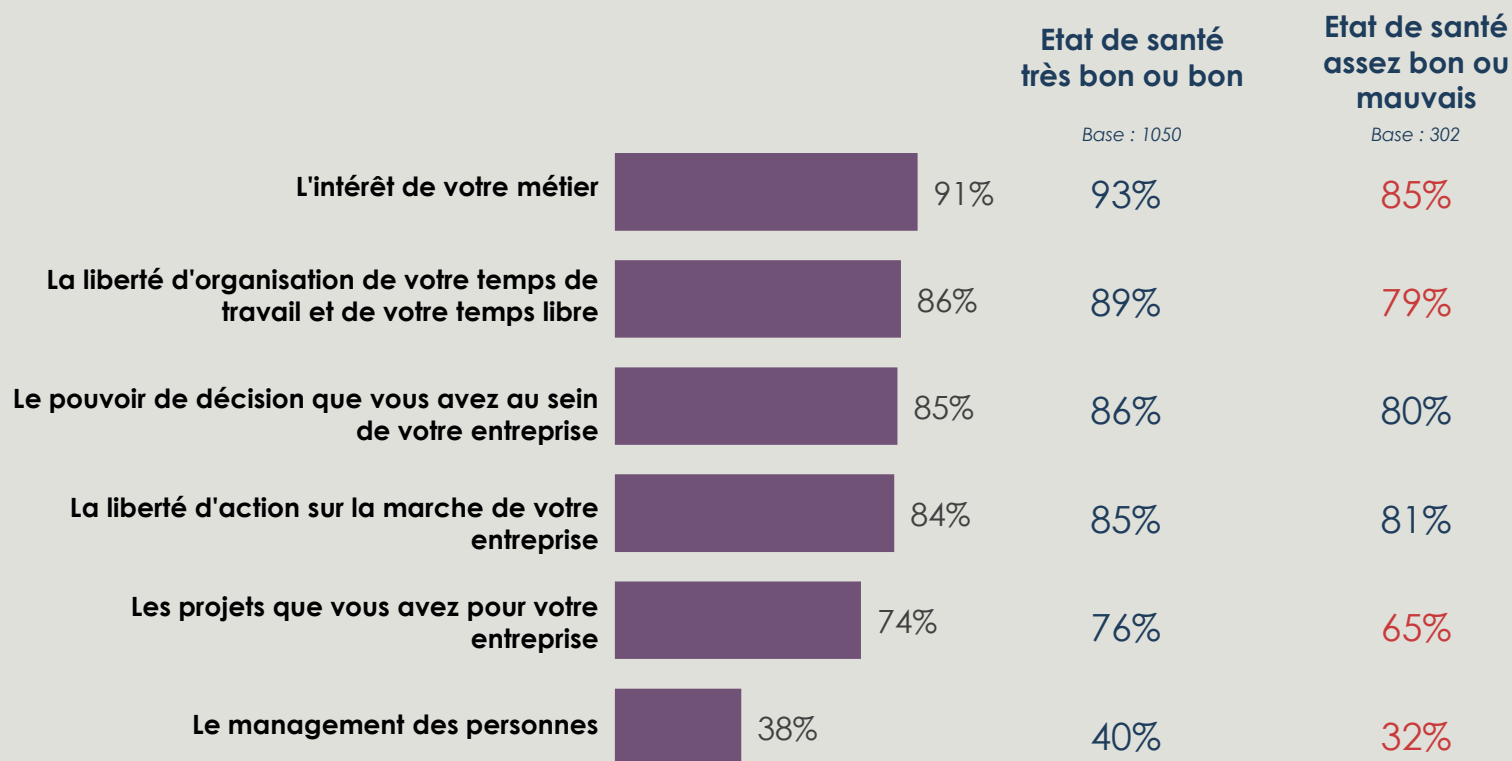
La prévention santé



La fonction de dirigeant est source de stress mais aussi d'épanouissement



B0. Pour commencer, parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui contribuent à votre épanouissement personnel ?



Des agriculteurs moins 'épanouis' par leur métier



B0. Pour commencer, parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui contribuent à votre épanouissement personnel ?

		-Détail selon les segments MMA-					
	Ensemble	L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
L'intérêt de votre métier	91%	86%	91%	87%	94%	93%	95%
La liberté d'organisation de votre temps de travail et de votre temps libre	86%	82%	84%	87%	91%	84%	90%
Le pouvoir de décision que vous avez au sein de votre entreprise	85%	83%	86%	83%	84%	86%	85%
La liberté d'action sur la marche de votre entreprise	84%	75%	86%	84%	89%	85%	85%
Les projets que vous avez pour votre entreprise	74%	60%	72%	79%	73%	81%	74%
Le management des personnes	38%	16%	43%	38%	32%	64%	24%



L'alimentation est le comportement jugé le plus important

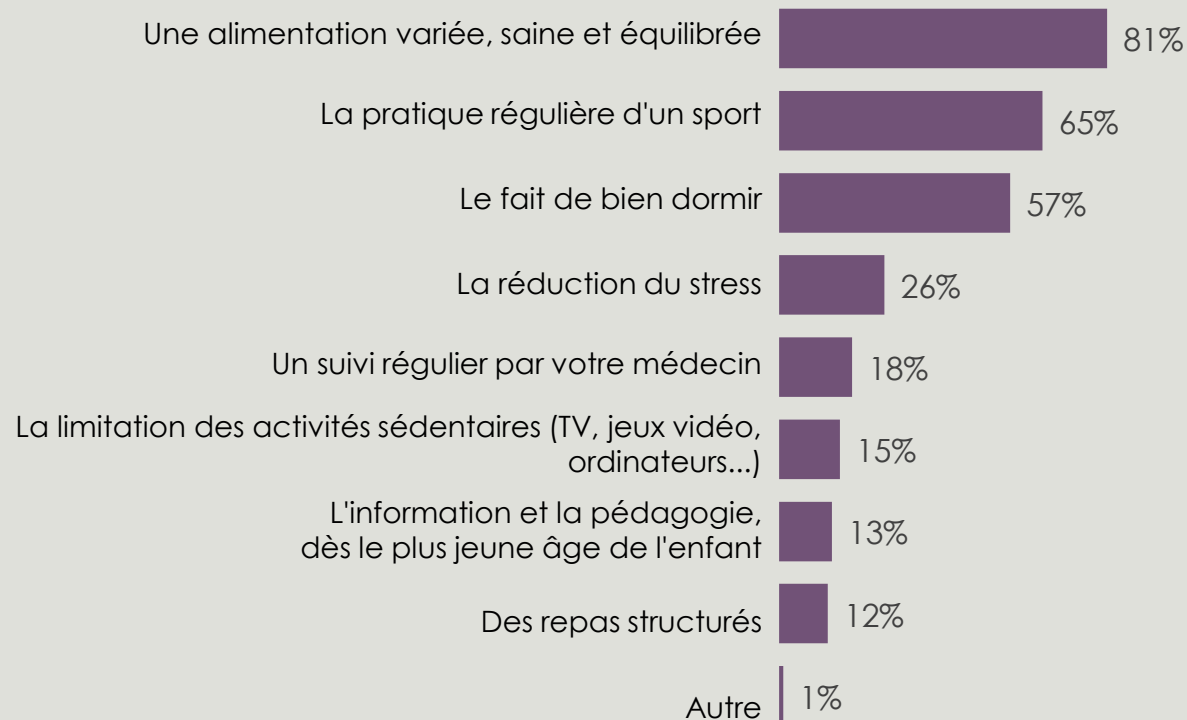
...Devant la pratique régulière d'un sport et le fait de bien dormir

?

D2. Pouvez-vous indiquer parmi les comportements suivants ceux qui, selon vous, sont les 3 plus importants pour préserver sa santé ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



2

Quelle hygiène de vie associée ?



a

Temps de travail et temps de repos



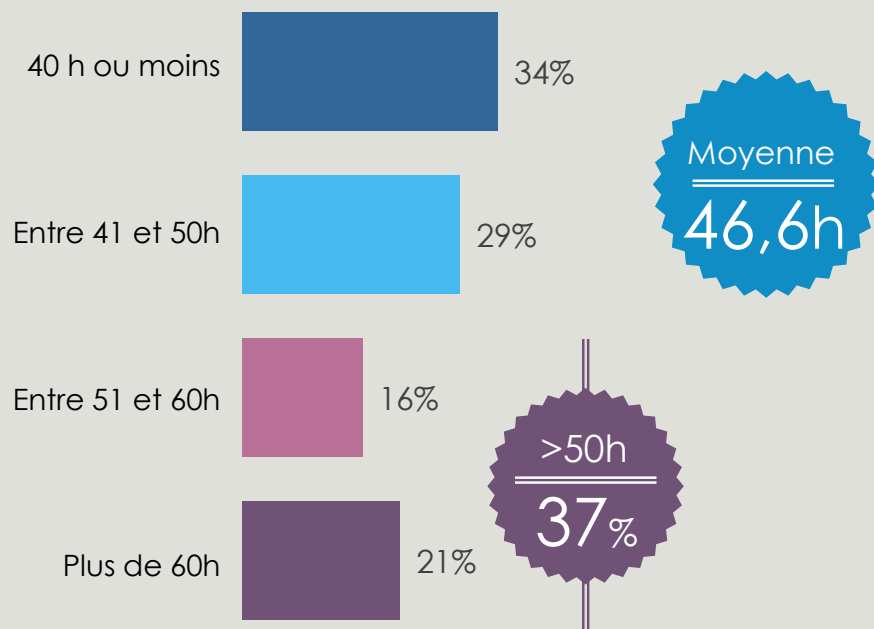
Un nombre d'heures travaillées conséquent mais jugé supportable

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

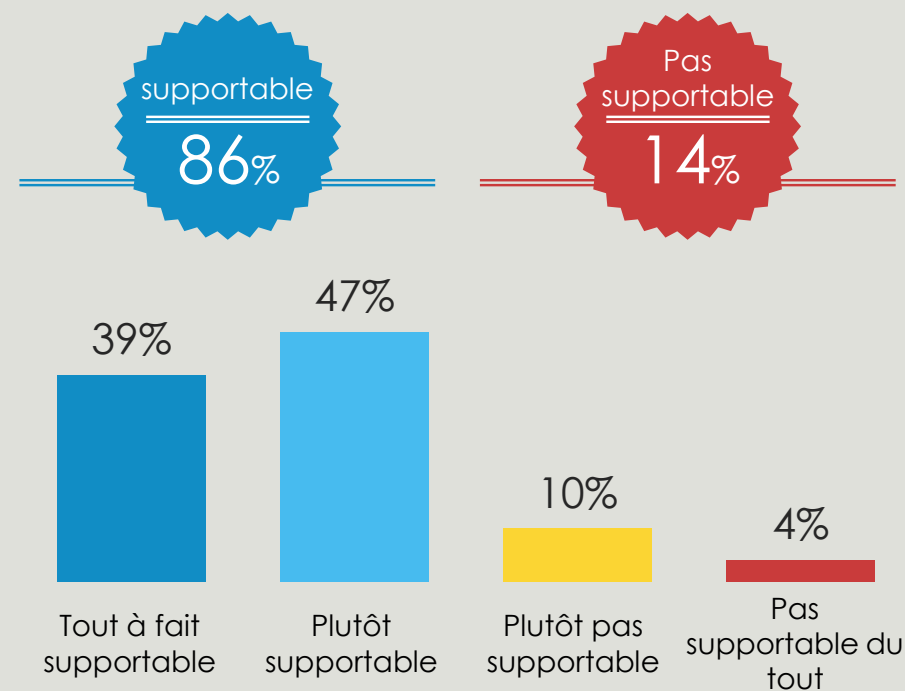
?

B2a. Combien d'heures travaillez-vous en moyenne par semaine ?



?

B3. Et estimez-vous que ce nombre d'heures est...



Un lien direct entre nombre d'heures travaillées et état de santé

?

B2a. Combien d'heures travaillez-vous en moyenne par semaine ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

	Ensemble	L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical	Etat de santé très bon ou bon	Etat de santé assez bon ou mauvais
40 h ou moins	34%	32%	27%	35%	36%	37%	37%	35%	27%
Entre 41 et 50h	29%	19%	30%	29%	35%	27%	28%	30%	24%
Entre 51 et 60h	16%	16%	18%	17%	14%	16%	19%	15%	22%
Plus de 60h	21%	33%	25%	19%	15%	20%	16%	20%	27%

Un nombre d'heures de sommeil assez faible

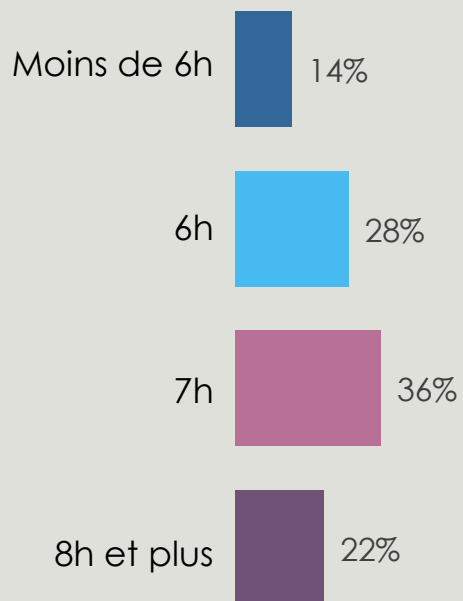
...Et 1 dirigeant sur 3 considère qu'il ne dort pas suffisamment

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

?

B5. En moyenne, combien d'heures par nuit dormez-vous en semaine ?

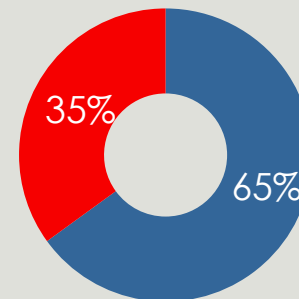


Moyenne
6h47

?

B6. Et pensez-vous dormir suffisamment ?

■ Oui
■ Non

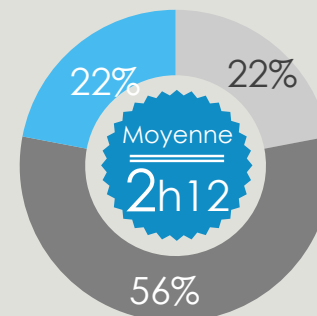


?

B7. Selon vous, combien d'heures en moyenne par nuit vous manquerait-il pour avoir une nuit réparatrice ?

Base : pensent ne pas dormir suffisamment la semaine

■ 1h
■ 2h
■ 3h et plus



Moyenne
2h12

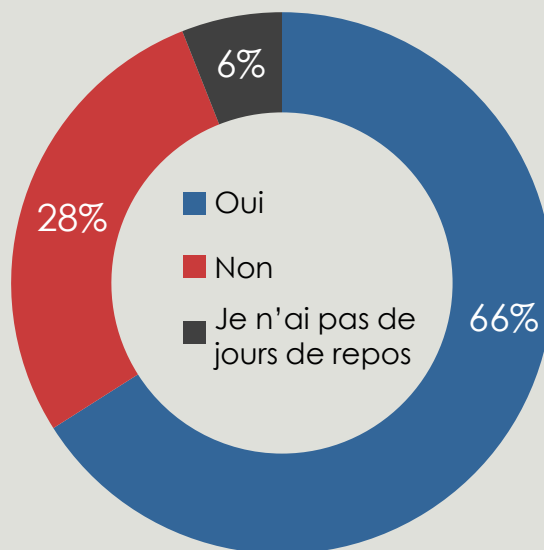
Et une part importante ne parvient pas à récupérer

?

B8. Diriez-vous que vous arrivez à récupérer le week-end ou durant vos jours de repos ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

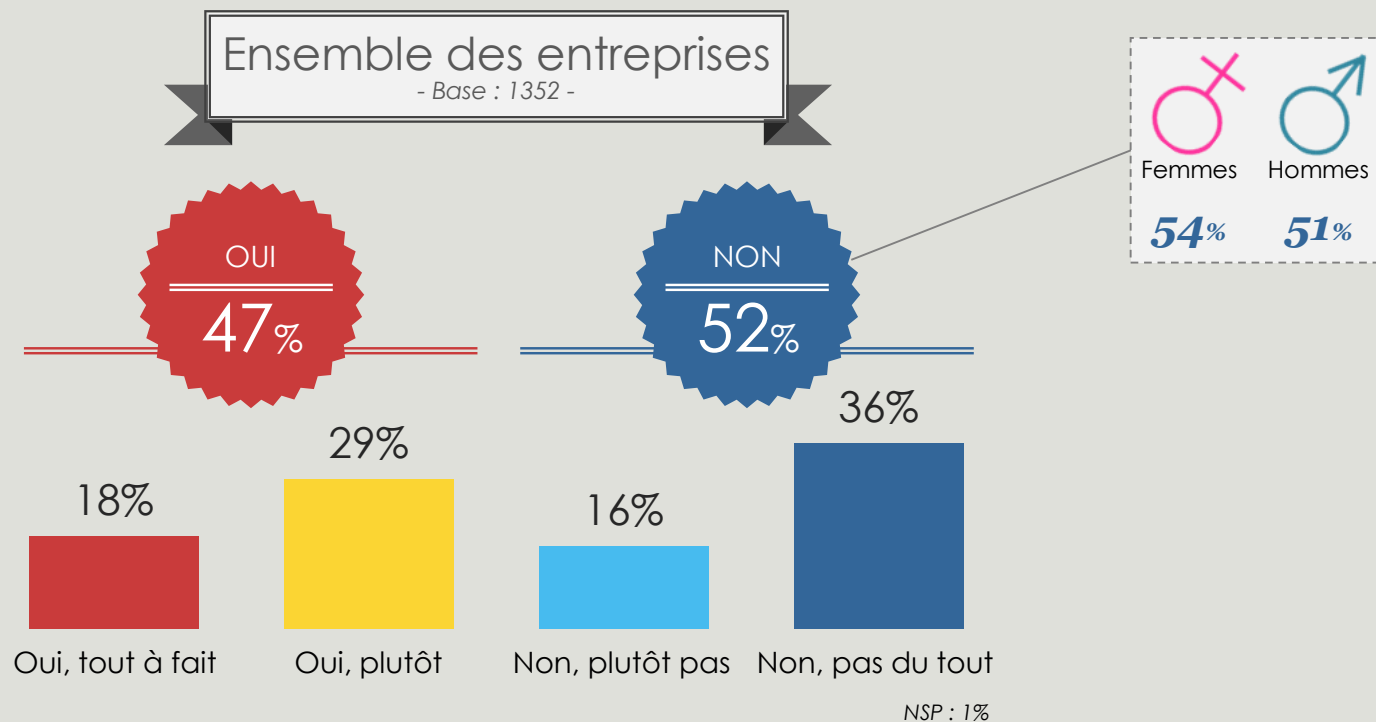


La moitié des dirigeants dit avoir du mal à concilier vie privée et vie professionnelle

Et on ne note pas de différence entre hommes et femmes

?

B4. Pensez-vous avoir des difficultés à concilier votre travail avec vos autres engagements personnels ou familiaux ?



-Détail selon les segments MMA-

	L'Investi / Petits Exploitants	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Oui	53%	49%	44%	43%	52%	47%
...dont Oui tout à fait	21%	22%	18%	13%	21%	18%

b

Hygiène de vie



Globalement des dirigeants qui ont le sentiment d'avoir une bonne hygiène de vie

?

D3. Avez-vous le sentiment d'avoir une bonne hygiène de vie au quotidien ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

OUI

85%

NON

15%

34%



Oui, tout à fait

51%



Oui, plutôt

11%



Non, plutôt pas

4%



Non, pas du tout

-Détail selon l'état de santé-

Etat de santé
très bon ou
bon

Etat de santé
assez bon ou
mauvais

Sous-total Oui

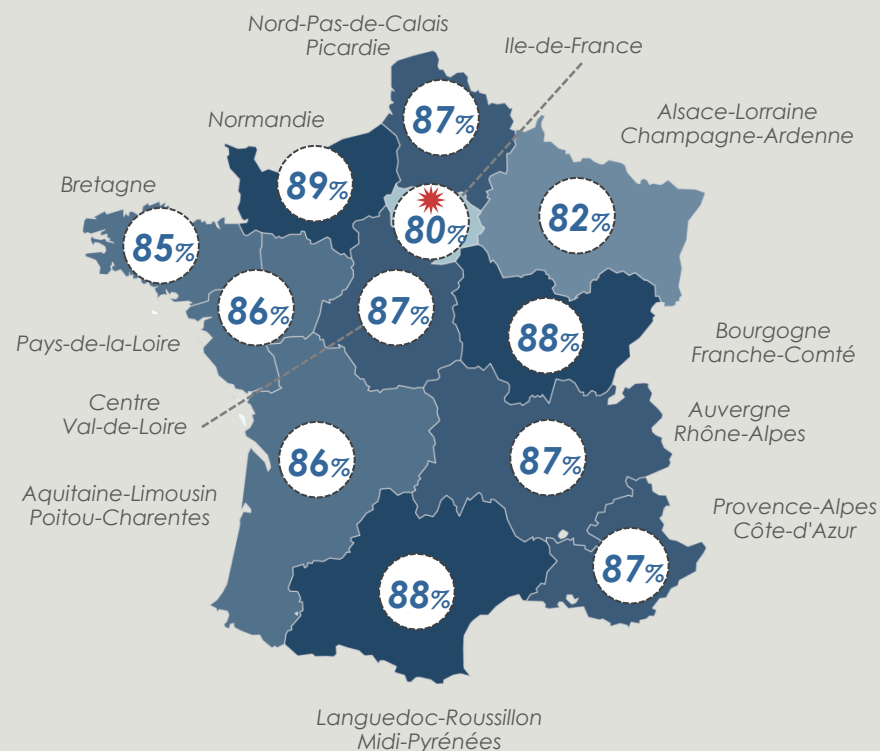
88%

74%

Sous-total Non

12%

26%



★ Différence significative vs. total

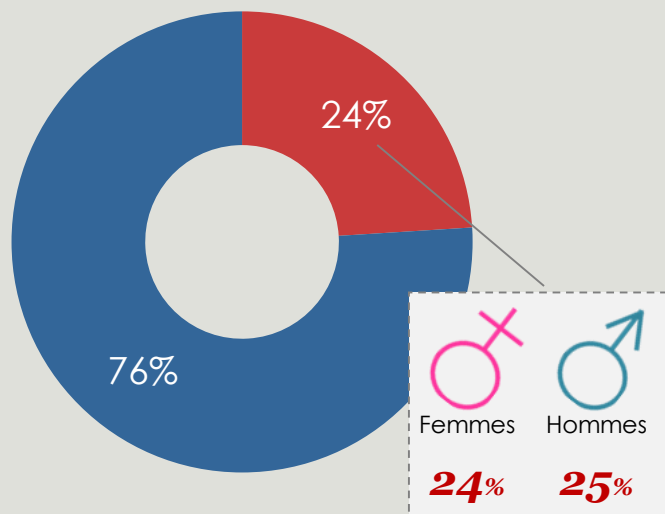
Même si une part importante fume

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

?

B12a. Fumez-vous au moins une cigarette par jour ?

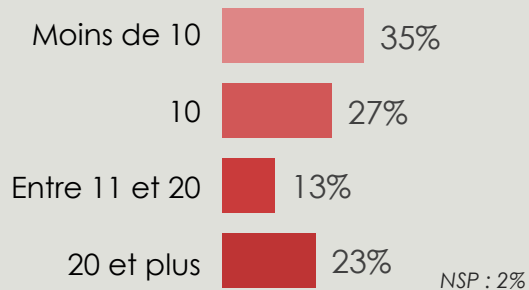


■ Oui ■ Non

?

B12b. En moyenne, combien fumez-vous de cigarettes par jour ?

Base : fumeurs (325)

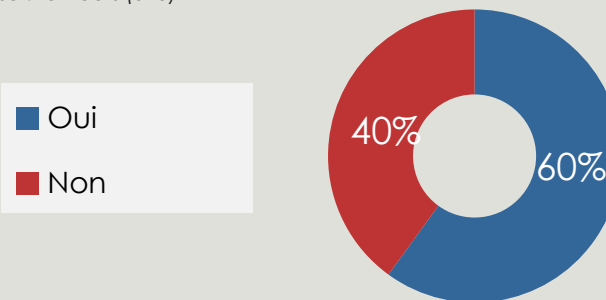


Moyenne
12,2

?

B12c. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

Base : fumeurs (325)



■ Oui
■ Non

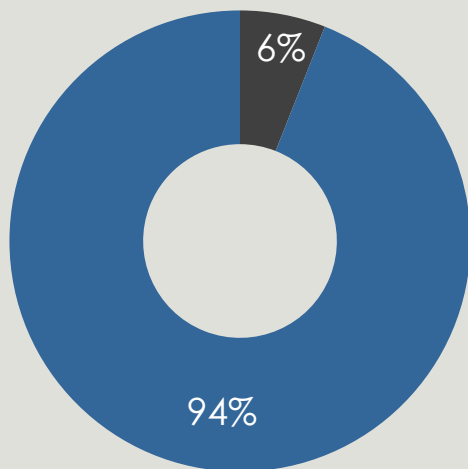
Alcool & produits stimulants ou relaxants

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -

?

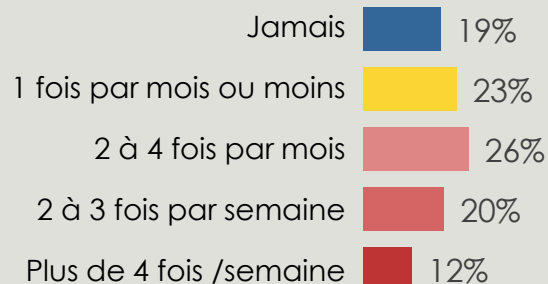
B13. Vous arrive-t-il de consommer des produits stimulants ou relaxants (somnifères, anxiolytiques, amphétamines, cocaïne, cannabis...) ?



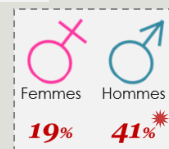
■ Oui ■ Non

?

B14A. A quelle fréquence buvez-vous des boissons contenant de l'alcool ?



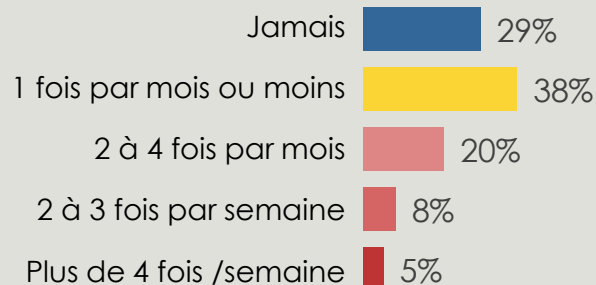
Hebdomadaire
32%



?

B14B. Et à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire 3 verres d'alcool ou plus ?

Base : consommateurs de l'alcool (1099)

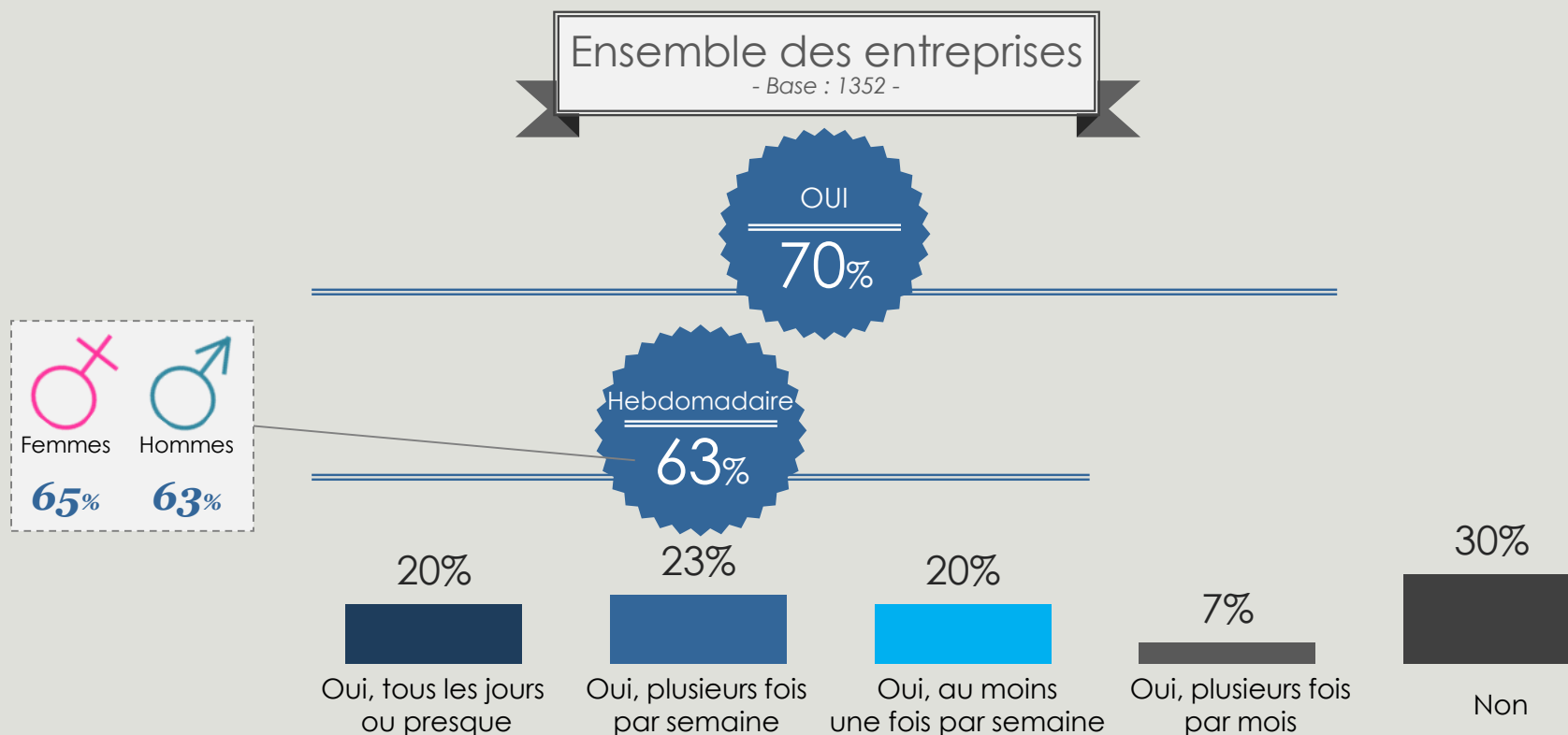


>1 fois / mois
71

Une part importante pratique une activité physique



D5. Pratiquez-vous une activité physique régulière ?



C

L'alimentation

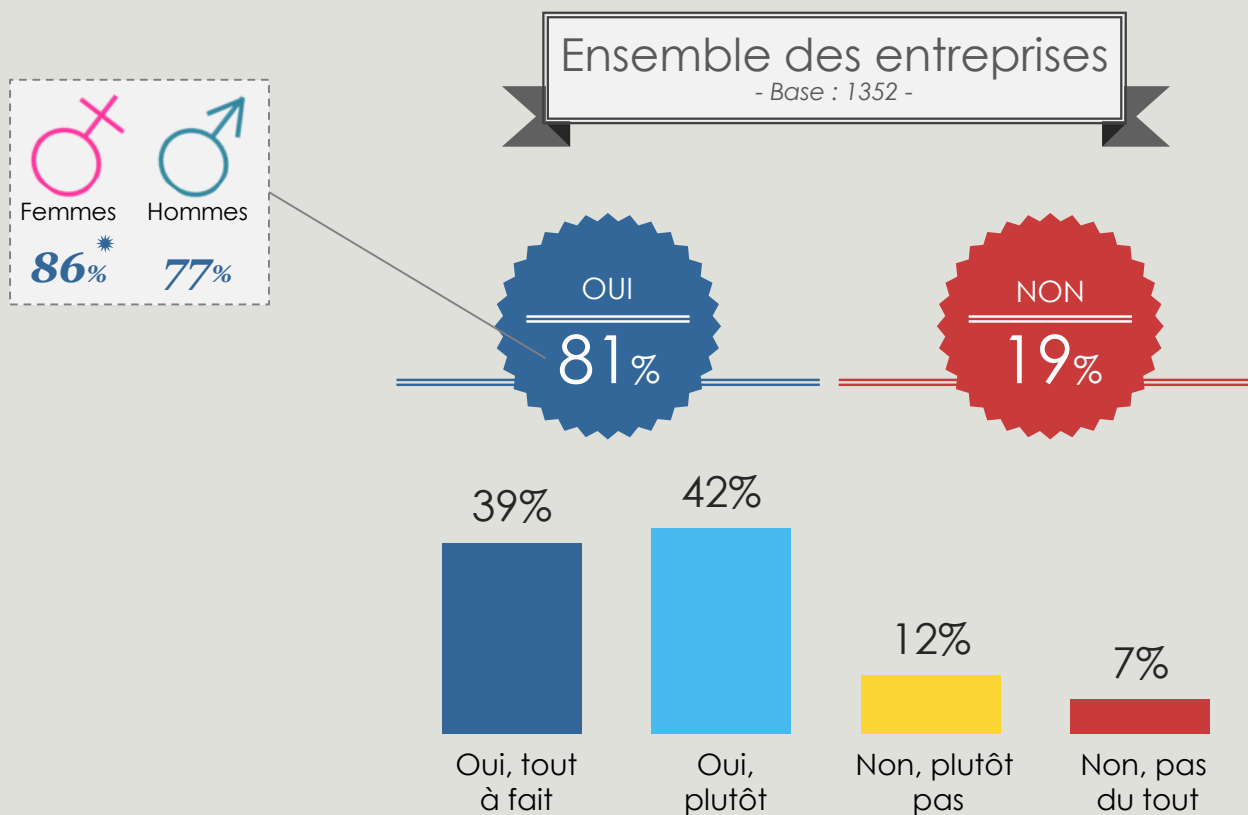


Une attention portée à l'alimentation également

Des femmes plus attentives

?

D4. Diriez-vous que vous portez à votre alimentation une attention particulière ?



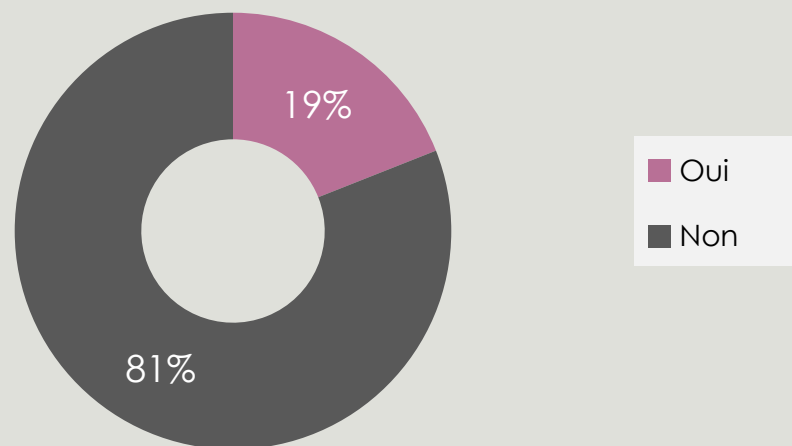
Et 1 dirigeant sur 5 a perdu du poids au cours des 3 derniers mois

?

C8. Avez-vous perdu du poids au cours des 3 derniers mois ?

Ensemble des entreprises

- Base : 1352 -



■ Oui

■ Non