



# La forme physique et mentale du dirigeant d'entreprise

*Vague 3*

14 avril 2017

*“opinionway*

15 place de la République 75003 Paris



ESOMAR<sup>16</sup>  
corporate

## Rapport



FONDATION  
**ENTREPRENEURS**  
Fondation d'entreprise

À : Christine Givernaud  
De : Laurent Gassie, Florian Thurmaud

# “ MÉTHODOLOGIE

“*opinionway*”

# “ Méthodologie



- ▶ Étude réalisée auprès d'un échantillon de 1504 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.



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



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



- ▶ Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du 7 février au lundi 13 mars 2017.


**Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :**  
**« Sondage OpinionWay pour MMA Fondation Entrepreneurs »**  
**et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.**


# “ 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,

 10 délégations régionales MMA

➔ 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,

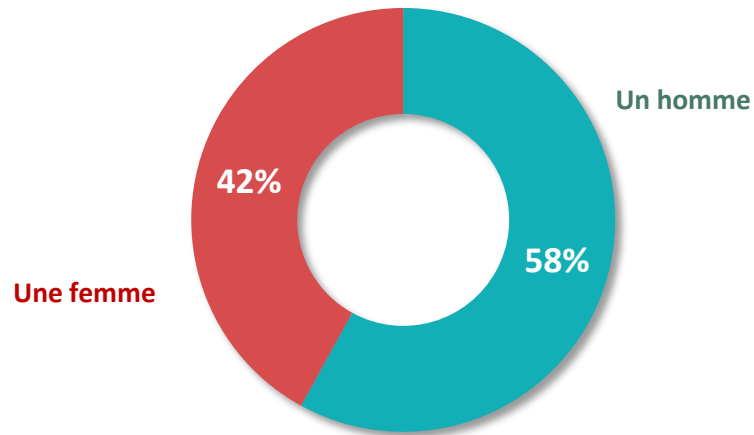
 et de région.

➔ 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.

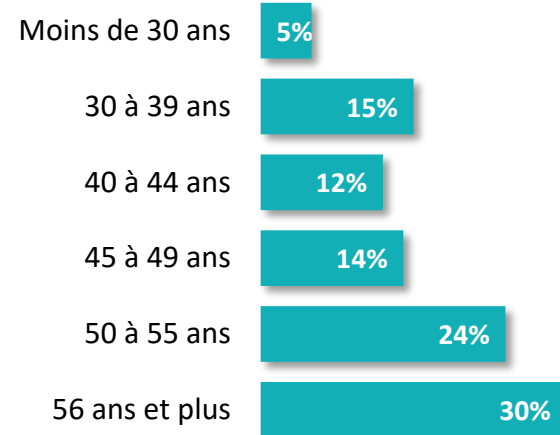


# Profil des répondants

Sexe



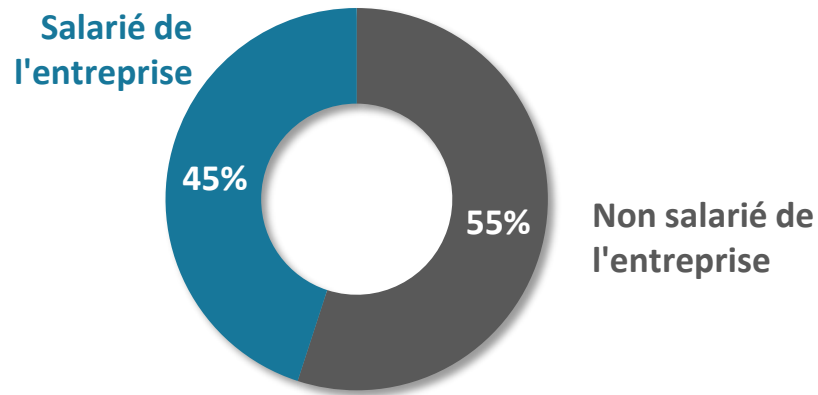
Âge



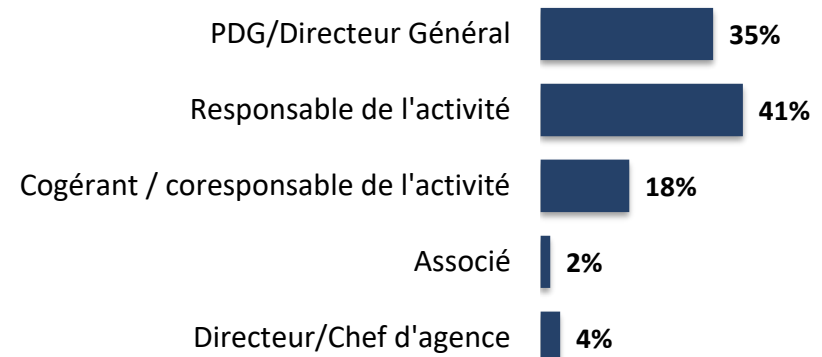


# Profil professionnel des répondants

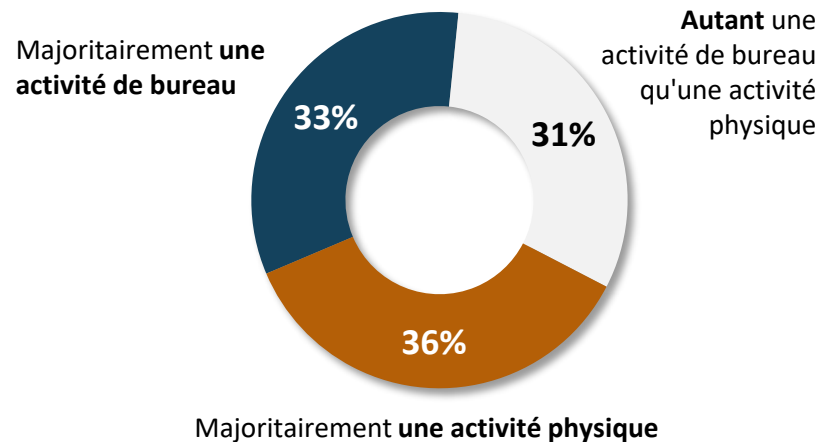
*Statut*



*Fonction*



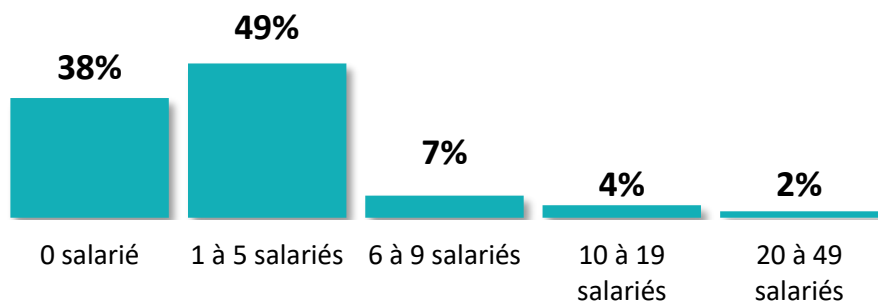
*Nature de l'activité*



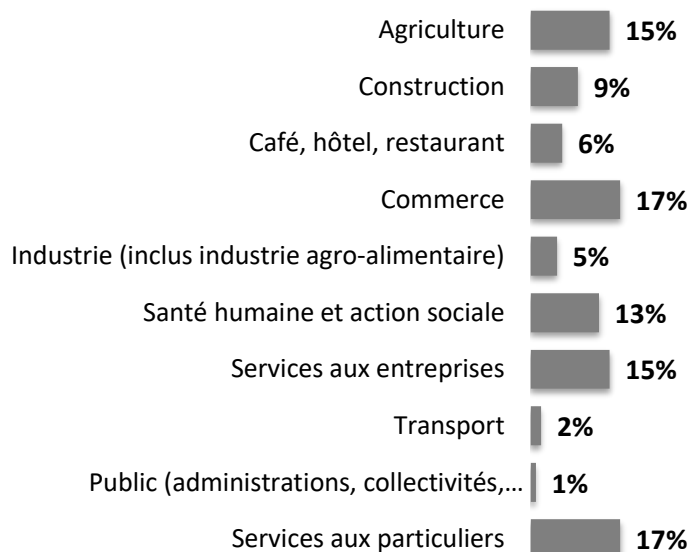


# Profil des entreprises

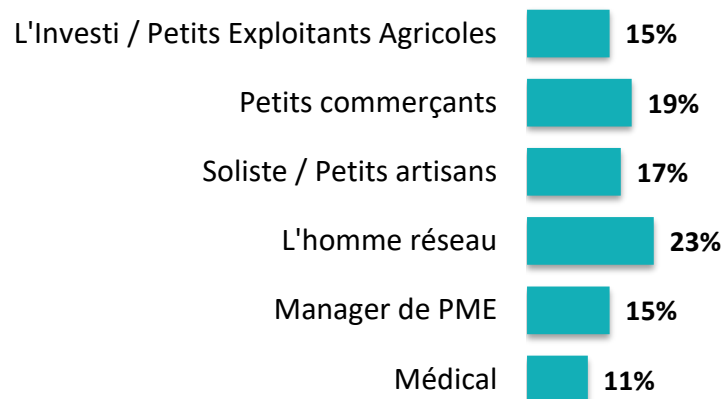
## Taille de l'entreprise



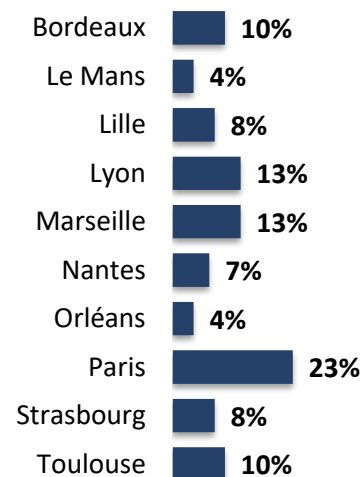
## Secteur d'activité



## Segment



## Délégation régionale





# Croisement des segments par délégation régionale

## Délégations régionales

	TOTAL	Paris	Orléans	Le Mans	Nantes	Bordeaux	Lille	Strasbourg	Lyon	Marseille	Toulouse
<i>Base</i>	1504	283	115	109	111	141	111	118	184	180	152
L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	<b>15%</b>	2%-	23%	31%+	18%	25%+	18%	17%	17%	10%	24%+
Petits commerçants	<b>19%</b>	18%	19%	18%	20%	18%	20%	19%	19%	23%	18%
Soliste / Petits artisans	<b>17%</b>	16%	18%	15%	17%	17%	16%	17%	18%	20%	17%
L'homme réseau	<b>23%</b>	39%+	16%	13%	18%	16%	17%	18%	19%	20%	17%
Manager de PME	<b>15%</b>	16%	14%	13%	14%	13%	15%	16%	15%	14%	12%
Médical	<b>11%</b>	9%	10%	10%	13%	11%	14%	13%	12%	13%	12%



# SYNTHÈSE

*“opinionway*

# “ À retenir...



## Un état de santé générale stable par rapport à 2016

- ✓ Les dirigeants déclarent un **niveau de santé équivalent à celui de 2016** : un état de santé avant tout lié selon eux à leur **forme physique**, à **l'équilibre pro/perso** et à leur **moral**. La **santé de l'entreprise joue également un rôle important selon 70% d'entre eux**.
- ✓ Malgré une proportion de dirigeants touchés par **des douleurs physiques en légère baisse** vs. 2016 (mal de dos, et douleurs intestinales notamment), les **mauvaises postures sont pointées du doigt comme cause principales** des troubles physiques ressentis par les dirigeants, et elles ne concernent pas que les dirigeants ayant un métier 'physique'.
- ✓ Les **affections psychiques** sont quant à elles **moins récurrentes** : on constate une part de dirigeants ayant connu des baisses de moral, des sautes d'humeur ou en un sentiment d'isolement inférieure par rapport à 2016.



## Un niveau de stress qui impacte fortement leur santé

- ✓ Si **un dirigeant sur quatre déclare que son niveau de santé s'est détérioré** lors des 5 dernières années, **le stress en est de loin la première cause (58%)**.
- ✓ Or, plus d'un dirigeant reconnaît que la plupart de ses journées sont stressantes. Les **situations qui contribuent le plus** à cet état de stress sont **les difficultés économiques** (manque de trésorerie et incertitude sur l'activité) et la **surcharge de travail** pour plus d'un dirigeant sur deux). Au final, **son impact est de plus en plus nuisible** à l'activité de l'entreprise (72% des dirigeants éprouvant du stress contre 67% en 2016).

# “ À retenir...



## La santé demeure un élément crucial pour la réussite de l'entreprise

- Si les arrêts de travail concernent moins de dirigeants qu'en 2016 (de 11% à 8%), leur impact s'est toutefois avéré bien plus important (47% ; +10 points sur l'année). Ainsi, sur l'année écoulée, **un quart des dirigeants estiment que leur santé a eu un impact négatif sur l'activité** de leur entreprise.
- Les dirigeants conservent toutefois un fort degré d'optimisme pour les années à venir avec **un regain de confiance concernant leur santé** : 89% contre 86% en en 2016.

# “ À retenir...



## Quelles solutions pour accompagner les dirigeants dans leur quête d'une meilleure santé ?

- De prime abord, une **large majorité de dirigeants estiment avoir une bonne hygiène de vie** au quotidien : avec notamment des moments de détente, un sommeil suffisant et une alimentation saine et variée. En revanche, **la place accordée aux activités physiques et mentales est moindre**. Enfin, la **difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle perdure** et concerne toujours un dirigeant sur deux.
- Si les dirigeants estiment être **bien sensibilisés aux bonnes pratiques de prévention santé telles que l'alimentation, le sommeil et l'activité sportive**, les **bienfaits des activités de relaxation sont moins connus**. Ils sont également en grande partie convaincus que ces **comportements sont importants pour la réussite de l'entreprise et pour leur épanouissement personnel**.
- Dans les faits, bon nombre de dirigeants concèdent **manquer de temps pour exercer une activité** physique (62%) ou mentales (46%), **ne pas savoir quels exercices effectuer** pour rester en forme (49%) ou se relaxer (37%) et **s'alimenter correctement** lorsque la charge de travail augmente (44%). Ainsi, **39% des dirigeants souhaiteraient pouvoir bénéficier d'un accompagnement** :
  - 1 sur 3 ressent le besoin d'être aidé pour gérer son stress
  - 1 sur 5 jugerait utile l'accompagnement d'un coach
- 38% des dirigeants se disent également intéressés par un accompagnement via des outils digitaux** (applications, sites Internet) afin d'améliorer leur santé et leur bien être. Une proportion qui atteint **59% parmi les dirigeants souhaitant bénéficier d'un accompagnement ou d'une aide**.



# ANALYSE

*“opinionway*

**01**



**Quel état de santé pour les  
dirigeants d'entreprise en  
2017 ?**

**a**



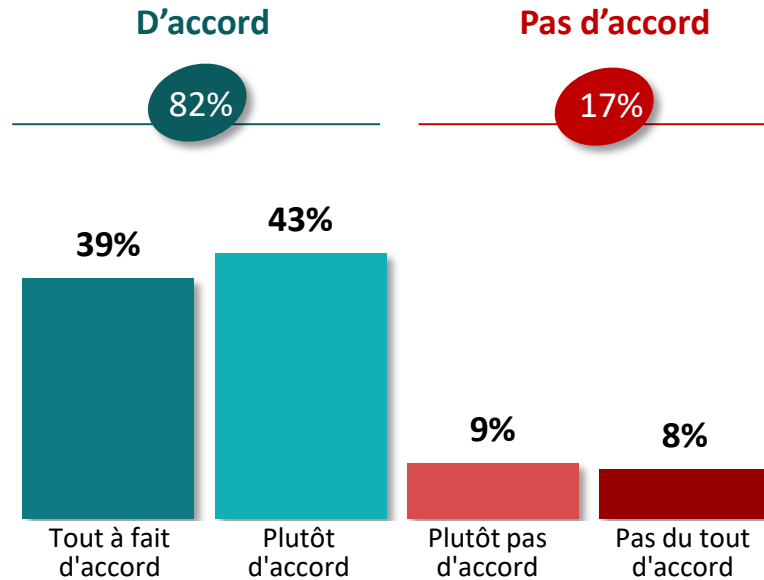
**Un état de santé général  
constant**



# Une majorité de dirigeants restent en accord avec l'affirmation : « le travail, c'est la santé »

B0bis. Henri Salvador clamait dans une de ses chansons « Le travail c'est la santé », êtes-vous d'accord ou pas avec cela ?

- 1504 répondants -



	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
vague base	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>Sous-total d'accord</b>	<b>84%</b>	<b>82%</b>	<b>80%</b>	<b>83%</b>	<b>85%</b>	<b>83%</b>	<b>78%</b>	<b>76%-</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>88%</b>	<b>84%</b>	<b>84%</b>	<b>89%+</b>
<b>Tout à fait d'accord</b>	<b>39%</b>	<b>39%</b>	40%	33%	41%	43%	38%	40%	34%	34%	42%	46%+	42%	38%

X / Y : Différence significative vs. total



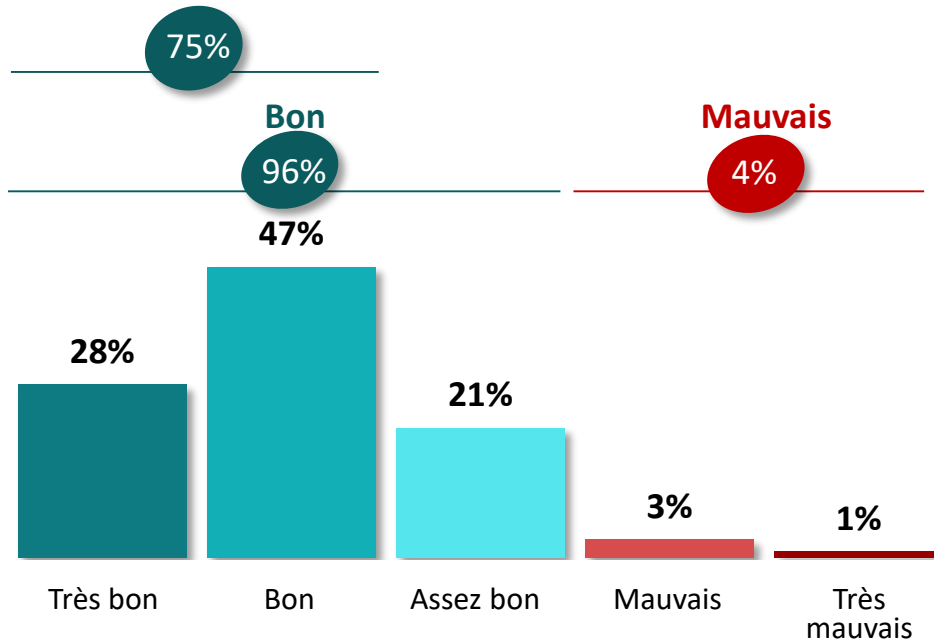
Évolution significative vs. 2016

# Leur état de santé général se maintient d'ailleurs au niveau de 2016, mais dans le détail une baisse marquée chez les artisans

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

- 1504 répondants -

### Très bon + bon



	Très bon + Bon	Très bon
L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	64%-	18%-
Petits commerçants	80%+	37%+
Soliste / Petits artisans	70%-	21%-
L'homme réseau	76%	26%
Manager de PME	79%+	28%
Médical	78%+	38%+

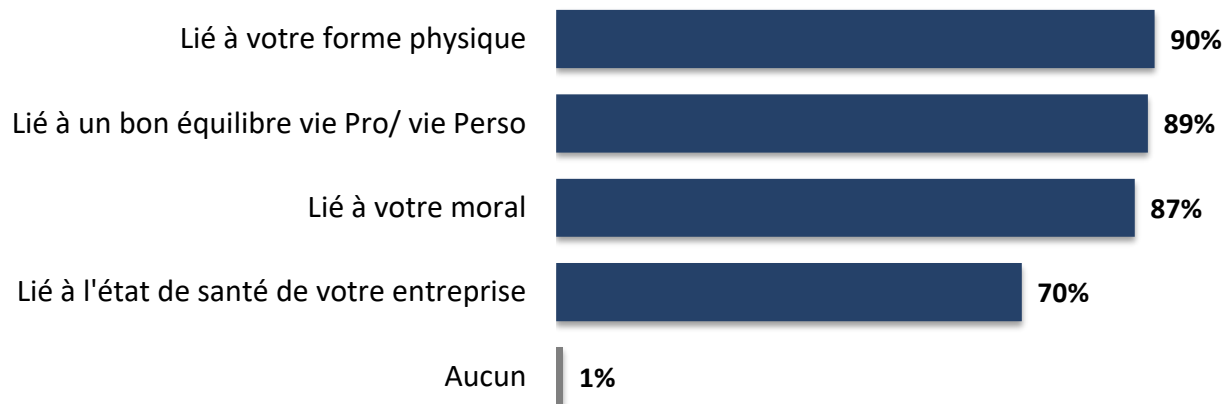
	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
Très bon	28%	28%	18%	18%-	30%	37%+	27%	21%-	30%	26%	31%	28%	27%	38%+

X / Y : Différence significative vs. total  Évolution significative vs. 2016

# “ Cet état de santé des dirigeants est déterminé par 3 piliers : forme physique, équilibre pro/perso et moral ; mais la santé de l'entreprise est également très importante !

B1c. Et votre état de santé général est-il pour vous...

- 1504 répondants -



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>base</i>	1504	238	292	257	315	219	183
Lié à votre forme physique	90%	92%	88%	92%	90%	88%	90%
Lié à un bon équilibre vie Pro/vie Perso	89%	77%-	88%	91%	93%+	88%	92%
Lié à votre moral	87%	84%	89%	85%	88%	89%	87%
Lié à l'état de santé de votre entreprise	70%	72%	75%	72%	61%-	73%	72%
Aucun	1%	1%	1%	1%	0%	2%	1%

X / Y : Différence significative vs. total

**b**



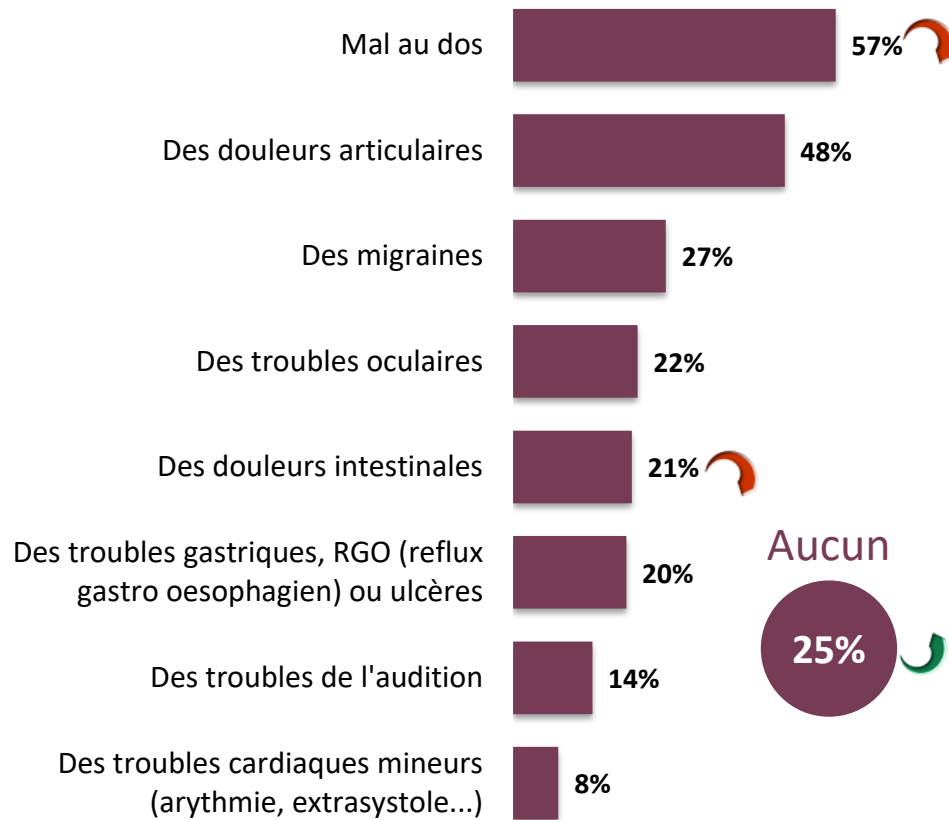
**Des affections toujours  
répandues chez les dirigeants**



# Des douleurs physiques toujours présentes, et les mauvaises postures physiques sont souvent pointées du doigt

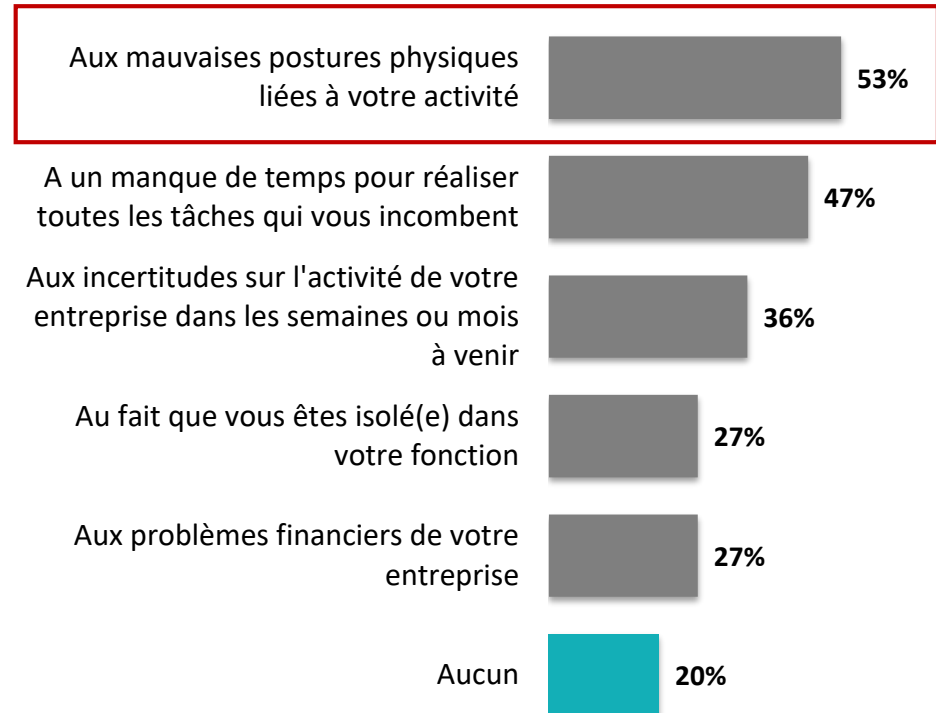
## C1a. Vous arrive-t-il de ressentir les douleurs physiques suivantes ?

- 1504 répondants -



## C1b. Diriez-vous que ces troubles physiques sont liés ? *Nouvelles modalités de réponse en 2017*

- 1046 répondants – souffrant d'au moins un trouble physique



X / Y : Différence significative vs. total



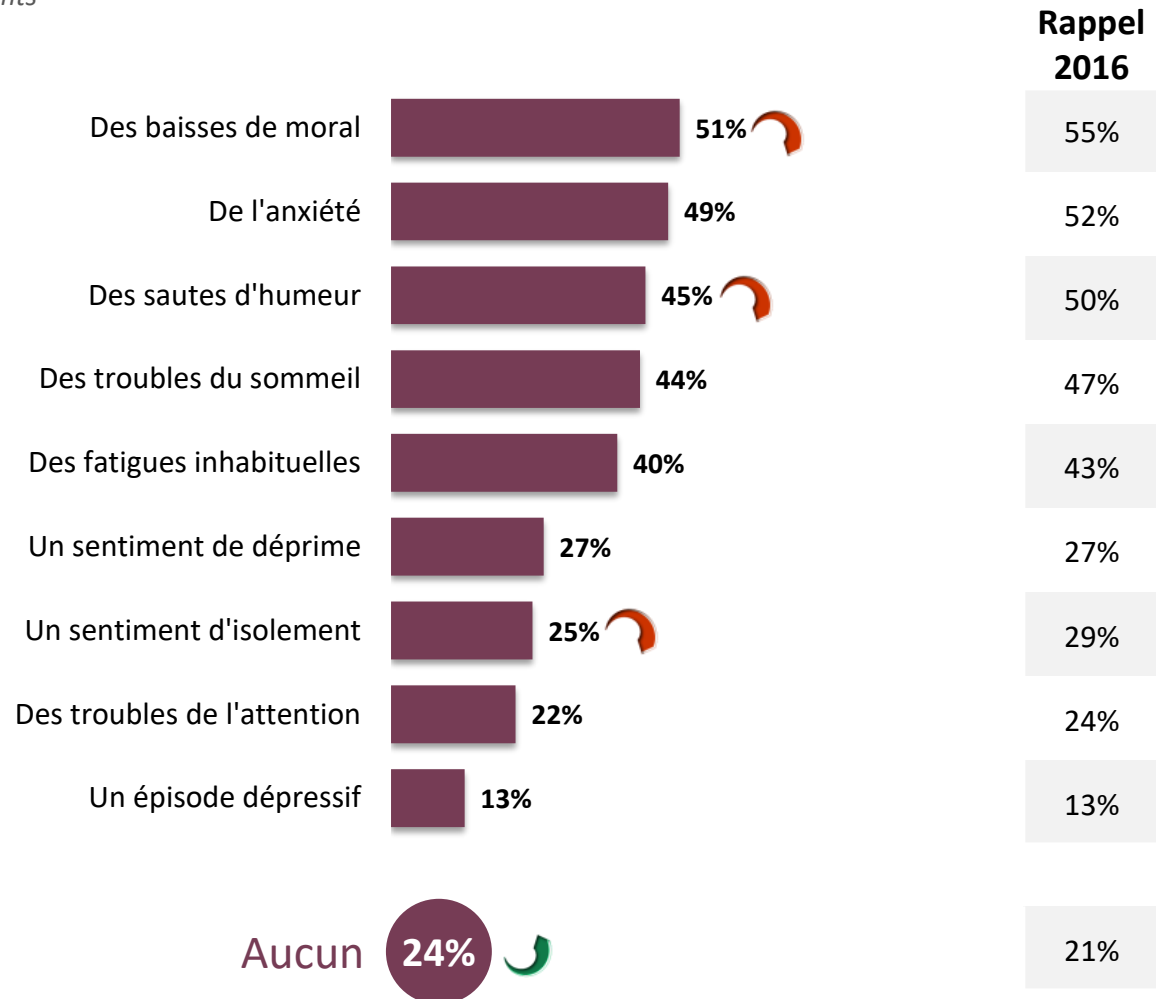
Évolution significative vs. 2016




# Les affections psychiques affectent quant à elle légèrement moins de dirigeants qu'en 2016

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

- 1504 répondants -



 Évolution significative vs. 2016

**C**



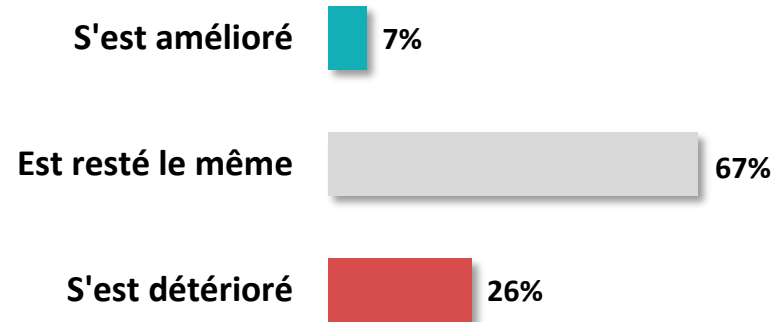
**Un niveau de stress qui ne diminue pas et impacte la santé des dirigeants**



# Un sentiment de détérioration de l'état de santé qui perdure...

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

- 1504 répondants -



	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>S'est amélioré</b>	<b>6%</b>	<b>7%</b>	3%	5%	7%	9%	5%	6%	7%	7%	6%	6%	7%	7%
<b>Est resté le même</b>	<b>67%</b>	<b>67%</b>	61%	<b>60%-</b>	67%	67%	68%	69%	66%	70%	68%	68%	73%	69%
<b>S'est détérioré</b>	<b>27%</b>	<b>26%</b>	36%	<b>35%+</b>	26%	24%	27%	25%	27%	23%	26%	26%	20%	24%
<b>Ratio</b>	<b>-21</b>	<b>-19</b>	-33	-30	-19	-15	-22	-19	-20	-16	-20	-20	-13	-17

X / Y : Différence significative vs. total



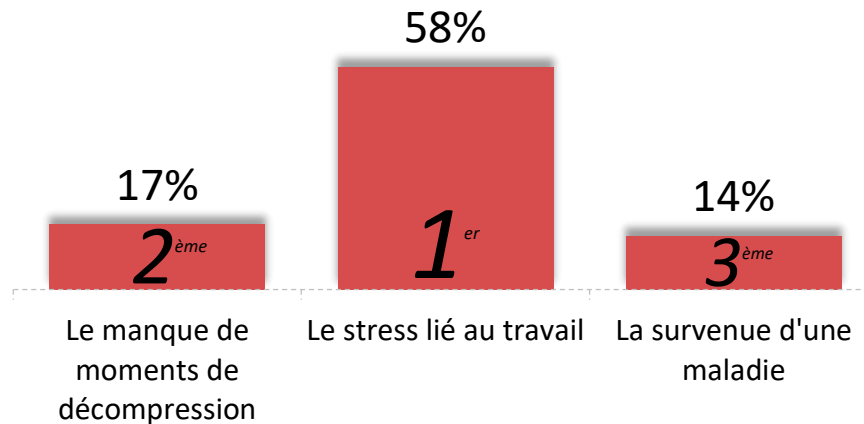
Évolution significative vs. 2016



# ...avec le stress comme principale cause !

C5. Pour quelles raisons, selon vous, votre état de santé s'est-il détérioré au cours des 5 dernières années ? *Nouvelles modalités de réponse en 2017*

- 392 répondants - déclarant que leur état de santé s'est détérioré



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>Base</i>	932	83	72	62	71	60	44
<b>Le stress lié au travail</b>	<b>58%</b>	63%	49%	61%	56%	66%	55%
<b>Le manque de moments de décompression</b>	<b>17%</b>	20%	18%	15%	10%	20%	17%
<b>La survenue d'une maladie</b>	<b>14%</b>	17%	24%+	11%	10%	8%	14%
<b>Le manque d'activité physique</b>	<b>12%</b>	3%-	11%	15%	13%	16%	17%

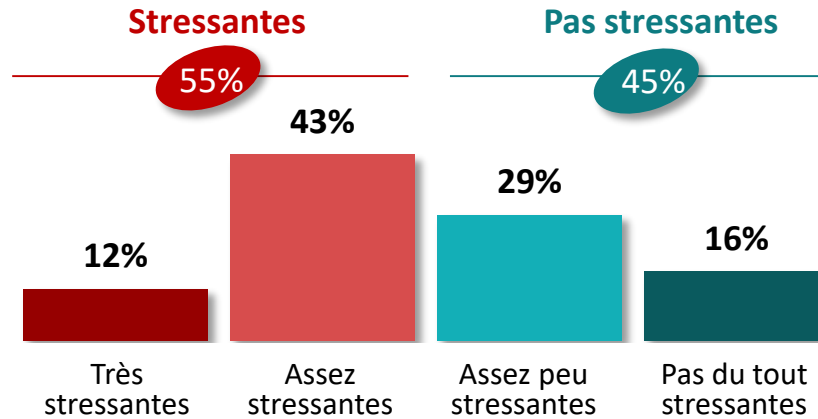
X / Y : Différence significative vs. total



# Le niveau de stress ne diminue pas pour ces dirigeants de PME

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

- 1504 répondants -



	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>ST Stressantes</b>	<b>58%</b>	<b>56%</b>	<b>56%</b>	<b>59%</b>	<b>57%</b>	<b>50%</b>	<b>61%</b>	<b>53%</b>	<b>57%</b>	<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>59%</b>	<b>58%</b>	<b>50%</b>
<b>Très stressantes</b>	<b>14%</b>	<b>12%</b>	18%	17%+	15%	10%	15%	12%	12%	12%	13%	12%	9%	13%
<b>ST Pas stressantes</b>	<b>42%</b>	<b>44%</b>	<b>44%</b>	<b>41%</b>	<b>43%</b>	<b>50%</b>	<b>39%</b>	<b>47%</b>	<b>43%</b>	<b>40%</b>	<b>44%</b>	<b>41%</b>	<b>42%</b>	<b>50%</b>
<b>Pas du tout stressantes</b>	<b>12%</b>	<b>16%</b>	12%	16%	11%	20%+	12%	19%	10%	12%	18%	12%	9%	14%

X / Y : Différence significative vs. total



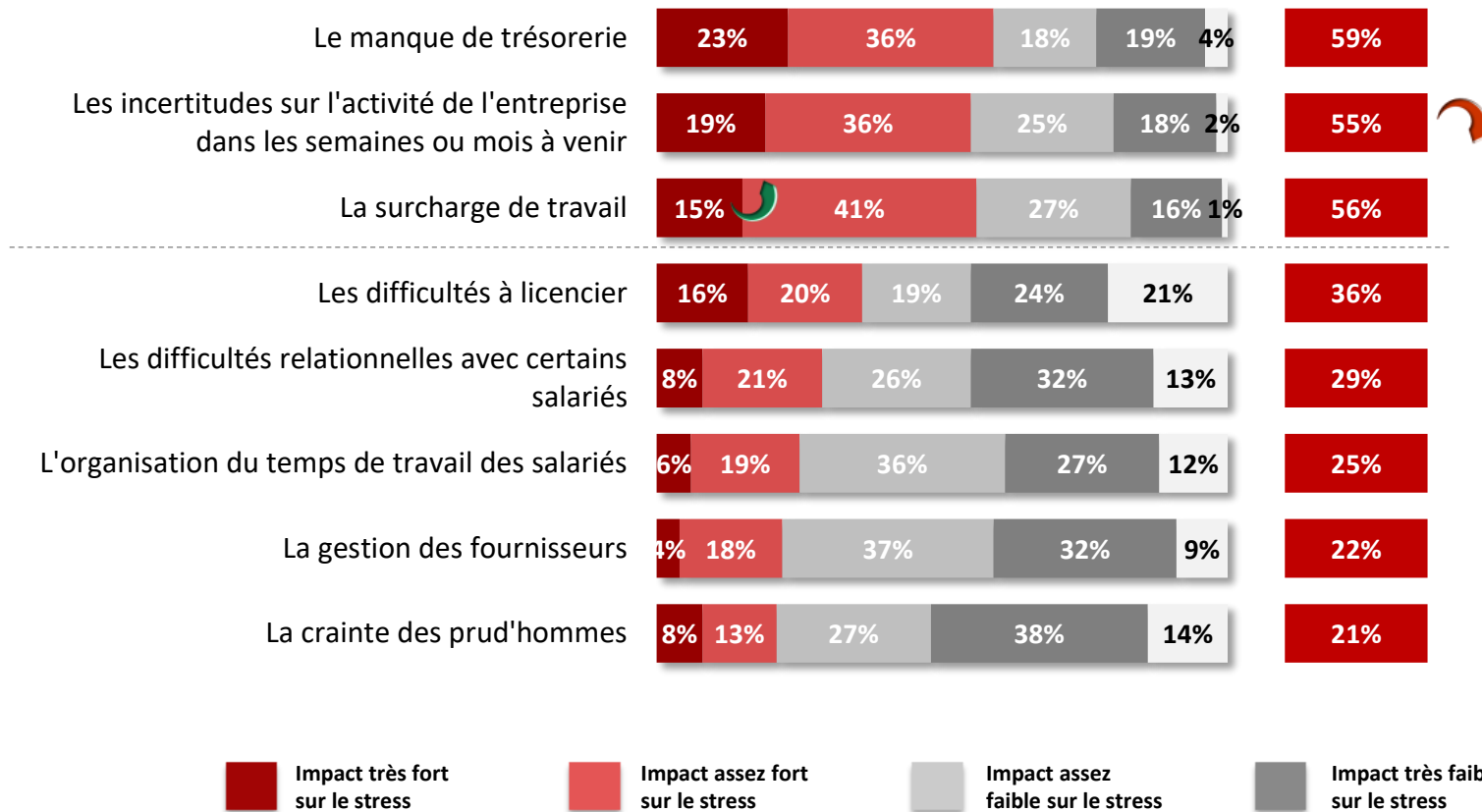
Évolution significative vs. 2016



# Un stress principalement lié aux difficultés économiques et la surcharge de travail

B10c. Et diriez-vous que chacune des situations suivantes que vous pouvez rencontrer ont un impact très fort, assez fort, assez faible ou très faible sur votre niveau de stress ?

- 1504 répondants -



Évolution significative vs. 2016

# “ Au final, l'impact du stress s'avère de plus en plus nuisible à la santé des dirigeants, notamment pour les artisans

## B10d. Selon vous ce stress est-il ?

- 835 répondants - éprouvant du stress



Positif et stimulant pour votre travail **49%**



Nuisible à votre santé **72%**

	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	727	835	98	141	165	147	154	136	126	190	121	129	63	92
<b>Positif et stimulant pour votre travail</b>	<b>51%</b>	<b>49%</b>	33%	40%	56%	55%	57%	52%	55%	51%	54%	48%	41%	49%
<b>Nuisible à votre santé</b>	<b>67%</b>	<b>72%</b>	75%	79%	75%	70%	66%	75%	55%	73%	70%	68%	64%	65%

X / Y : Différence significative vs. total



Évolution significative vs. 2016

**d**

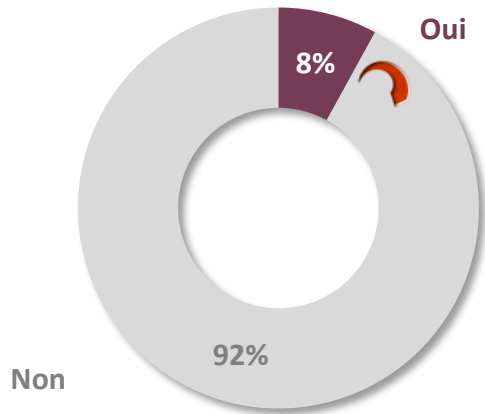


**La santé, un élément crucial  
pour la réussite de l'entreprise**

# Si moins de dirigeants ont subi des arrêts de travail, leur impact sur l'activité de ceux concernés s'avère bien plus important qu'en 2016

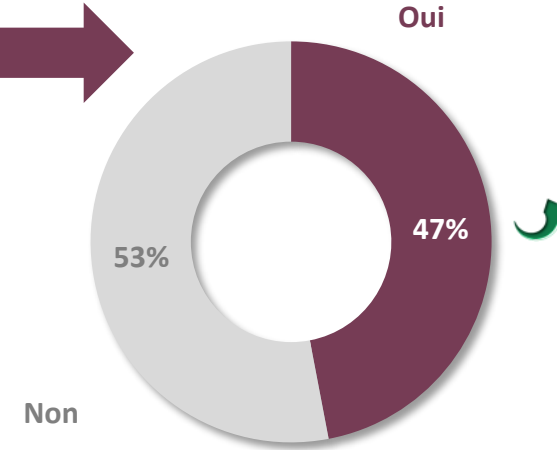
C2a. Avez-vous déjà été arrêté par votre médecin au cours des 12 derniers mois ?

- 1504 répondants -



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

- 115 répondants – ayant été arrêtés par un médecin



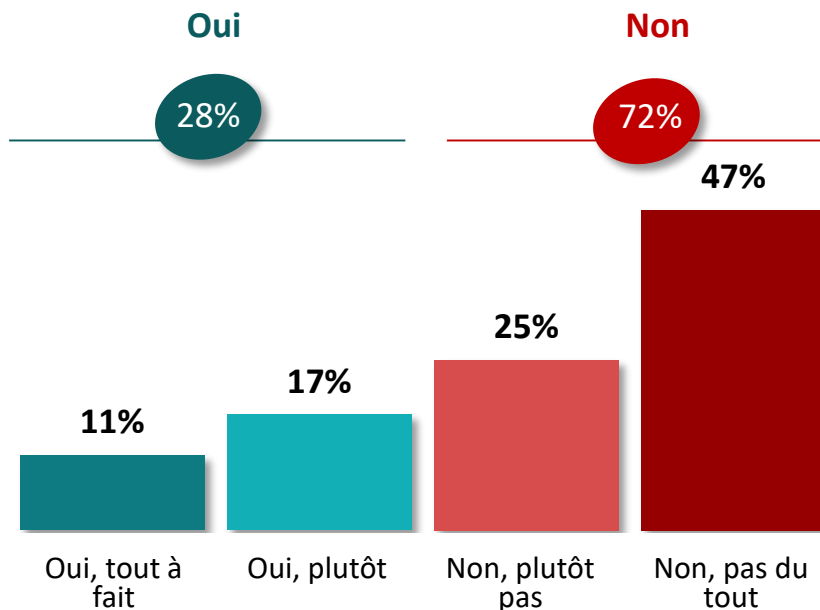
	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>A été arrêté par son médecin</b>	<b>11%</b>	<b>8%</b>	14%	11%	10%	6%	10%	9%	7%	6%	15%	8%	9%	5%
<b>Impact sur l'activité de votre entreprise</b>	<b>37%</b>	<b>47%</b>	45%	58%	<i>Bases trop faibles</i>	46%	<b>71%+</b>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>	<i>Bases trop faibles</i>

X / Y : Différence significative vs. total    Évolution significative vs. 2016

# “ D’où un sentiment très fort que la santé peut avoir un impact négatif sur la performance professionnelle

E1. Au final diriez-vous que sur l’année 2016, votre santé a pu avoir un impact négatif sur votre performance dans votre métier ? *Changement de libellé en 2017*

- 1504 répondants -



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
Sous-total Oui	28%	35%+	26%	34%+	22%-	27%	25%
Oui, tout à fait	11%	14%	12%	13%	8%-	12%	11%

X / Y : Différence significative vs. total

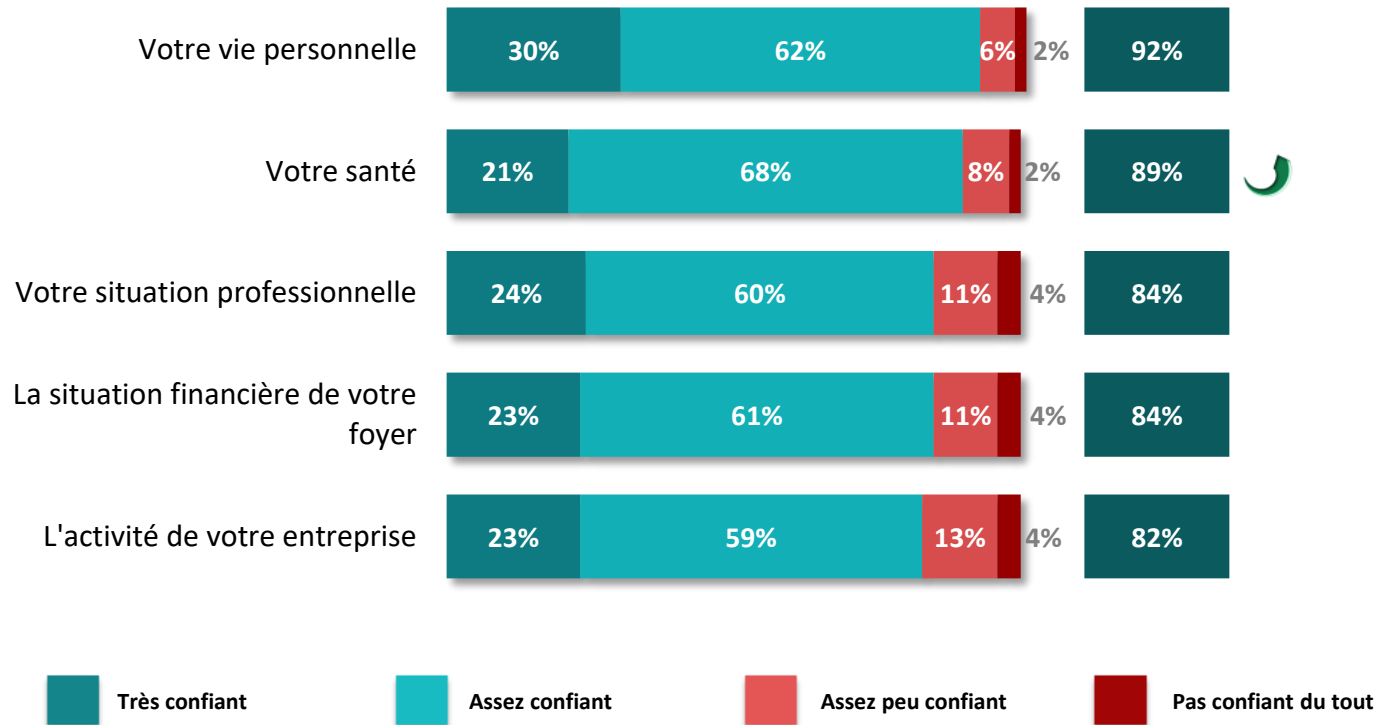
Évolution significative vs. 2016




# Les dirigeants conservent néanmoins un haut niveau de confiance en l'avenir, et sont plutôt plus optimistes sur leur état de santé

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

- 1504 répondants -



 Évolution significative vs. 2016

# 02



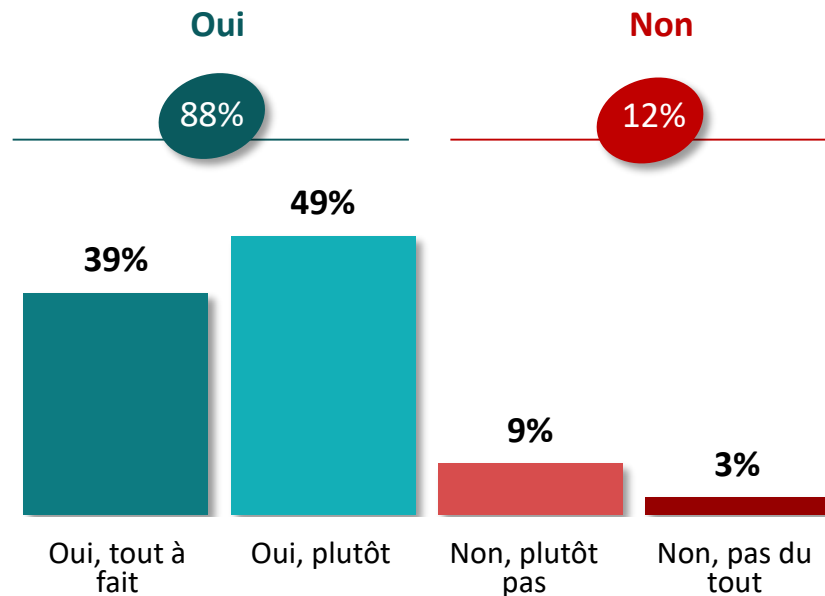
Quelles solutions  
d'accompagnement apporter  
aux dirigeants ?



# De prime abord, une très large majorité des dirigeants estime avoir une bonne hygiène de vie. Même si les managers de PME en sont moins convaincus qu'en 2016.

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

- 1504 répondants -



	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>Sous-total Oui</b>	<b>88%</b>	<b>87%</b>	<b>90%</b>	<b>92%+</b>	<b>82%</b>	<b>87%</b>	<b>91%</b>	<b>88%</b>	<b>85%</b>	<b>85%</b>	<b>89%</b>	<b>83%</b>	<b>92%</b>	<b>92%+</b>
<b>Oui, tout à fait</b>	<b>41%</b>	<b>39%</b>	43%	42%	41%	44%	40%	39%	37%	37%	44%	<b>32%-</b>	40%	39%

X / Y : Différence significative vs. total



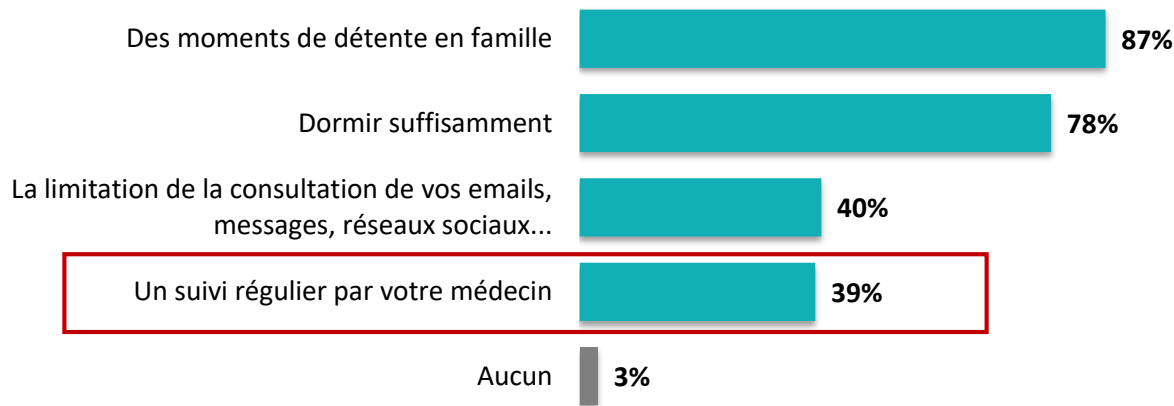
Évolution significative vs. 2016



# Avec des moments de détente et un sommeil suffisant pour beaucoup

D12. Et pouvez-vous indiquer, parmi ces autres comportements, ceux que vous mettez en place pour rester en forme ? *Nouvelle question en 2017*

- 1433 répondants - ayant adopté au moins un de ces comportements



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>base</i>	1504	238	292	257	315	219	183
Des moments de détente en famille	87%	84%	85%	88%	88%	87%	91%
Dormir suffisamment	78%	78%	81%	80%	74%	75%	81%
La limitation de la consultation de vos emails, messages, réseaux sociaux...	40%	38%	41%	38%	40%	37%	48%+
Un suivi régulier par votre médecin	39%	48%+	35%	37%	41%	36%	33%
Aucun	3%	3%	3%	3%	4%	4%	4%

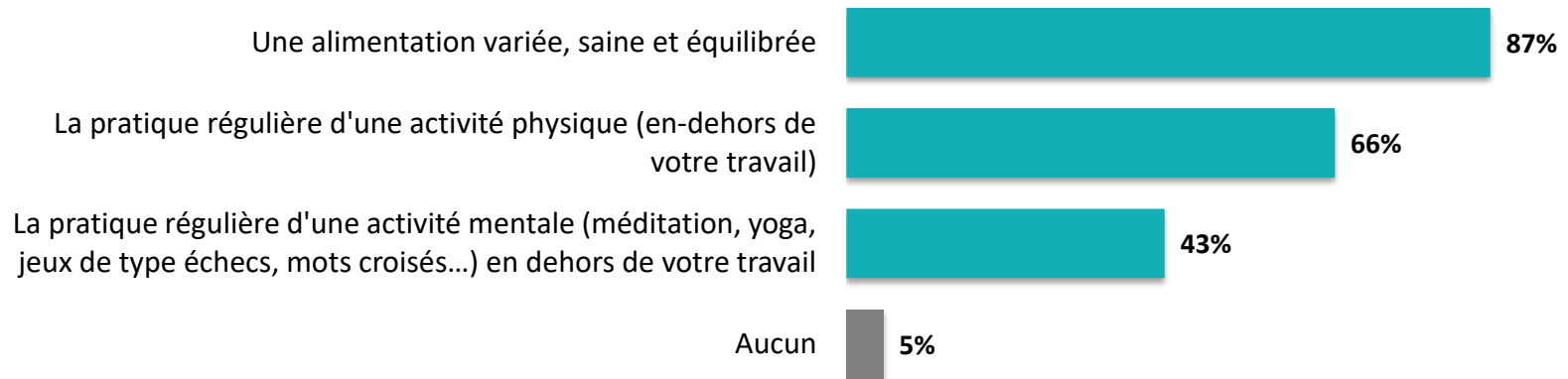
X / Y : Différence significative vs. total



# Mais des activités physiques et surtout mentales qui au second plan. L'importance d'une alimentation saine et variée semble mieux assimilée

D10. Pouvez-vous indiquer, parmi les comportements suivants, ceux que vous mettez en place pour rester en forme ? *Nouvelle question en 2017*

- 1504 répondants -



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>base</i>	1504	238	292	257	315	219	183
Une alimentation variée, saine et équilibrée	87%	89%	86%	87%	85%	85%	92%+
La pratique régulière d'une activité physique	66%	60%	60%	63%	73%+	62%	76%+
La pratique régulière d'une activité mentale	43%	31%-	43%	34%-	50%+	44%	54%+
Aucun	5%	4%	5%	6%	5%	5%	3%

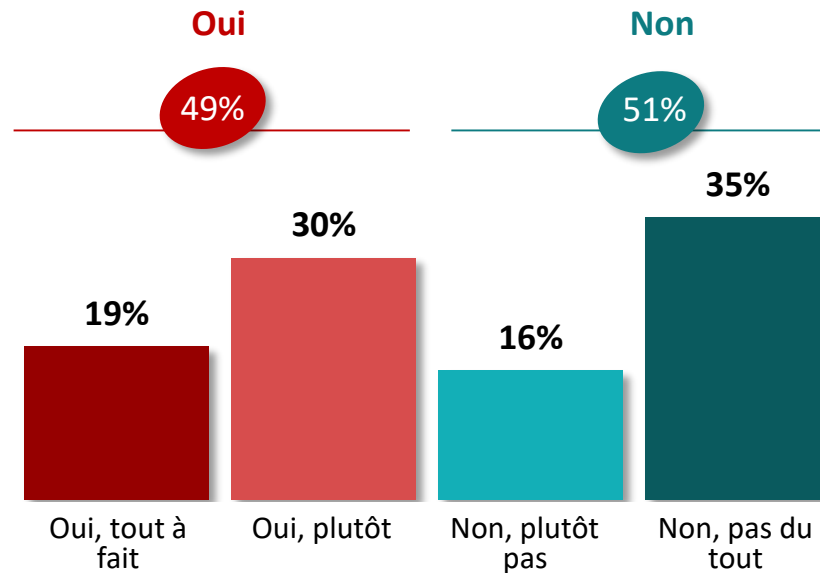
X / Y : Différence significative vs. total



# On observe par ailleurs toujours des difficultés à concilier vie personnelle et la vie professionnelle

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

- 1504 répondants -



	TOTAL		L'Investi / Petits Exploitants Agricoles		Petits commerçants		Soliste / Petits artisans		L'homme réseau		Manager de PME		Médical	
	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017	2016	2017
<i>base</i>	1284	1504	178	238	296	292	256	257	226	315	209	219	119	183
<b>Sous-total Oui</b>	<b>50%</b>	<b>49%</b>	<b>52%</b> ↗	<b>59%+</b>	<b>52%</b> ↘	<b>44%</b>	<b>57%</b> ↘	<b>47%</b>	<b>49%</b>	<b>47%</b>	<b>43%</b>	<b>52%</b>	<b>47%</b>	<b>45%</b>
<b>Oui, tout à fait</b>	21%	19%	24%	23%	24%	18%	27%	20%	16%	15%	18%	21%	15%	14%

X / Y : Différence significative vs. total



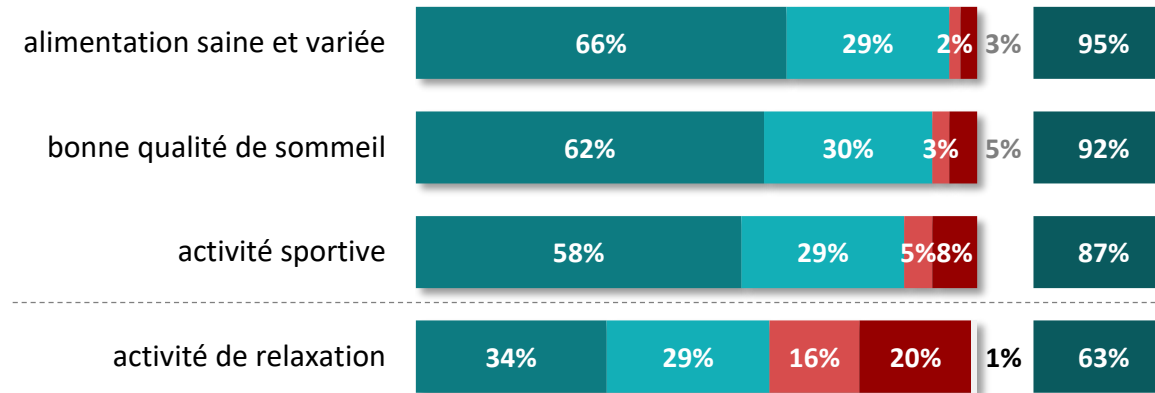
Évolution significative vs. 2016



# Les dirigeants s'estiment en majorité suffisamment informés sur les mesures de prévention santé, même si les bienfaits des activités de relaxation sont moins connus

D7. Pensez-vous être suffisamment sensibilisé aux bienfaits... *Nouvelle question en 2017*

- 1504 répondants -



■ Oui tout à fait   
 ■ Oui plutôt   
 ■ Non plutôt pas   
 ■ Non pas du tout   
 ■ Vous ne savez pas

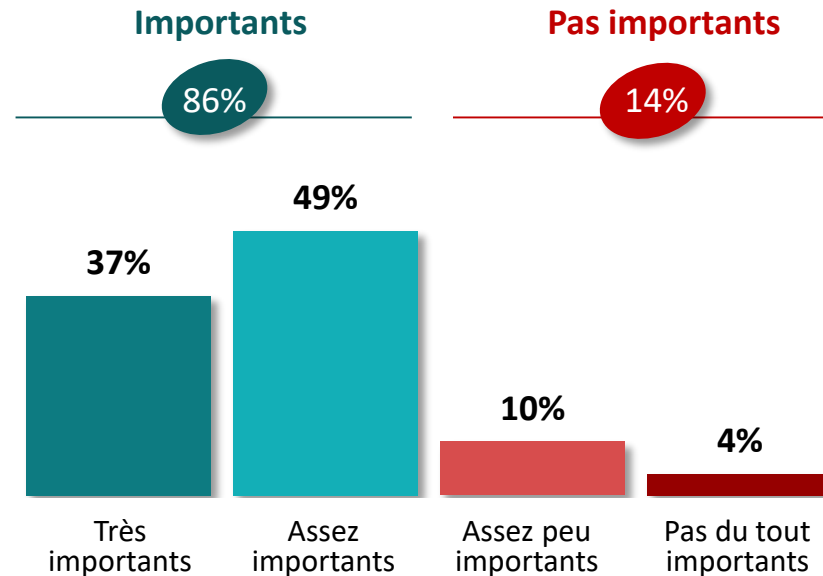
Sous-total sensibilisés	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>base</i>	1504	238	292	257	315	219	183
activité sportive	87%	75%-	83%-	85%	92%+	91%	97%+
alimentation saine et variée	94%	88%-	95%	91%	96%	96%	98%+
activité de relaxation	63%	53%-	62%	62%	61%	68%	76%+
bonne qualité de sommeil	92%	87%-	90%	92%	95%	92%	97%+

X / Y : Différence significative vs. total

# “ Un niveau d’information qui permet aux dirigeants de penser que ces éléments contribuent à la réussite de l’entreprise...

D11. Et dans quelle mesure ces comportements sont-ils importants pour la réussite de votre entreprise ? *Nouvelle question en 2017*

- 1433 répondants - ayant adopté au moins un comportement parmi : alimentation saine, activité physique ou mentale



	TOTAL	L'Investi / Petits Exploitants Agricoles	Petits commerçants	Soliste / Petits artisans	L'homme réseau	Manager de PME	Médical
<i>base</i>	1504	238	292	257	315	219	183
Sous-total importants	86%	84%	92%+	86%	81%-	84%	89%
Très importants	37%	30%-	43%+	37%	33%	35%	46%+

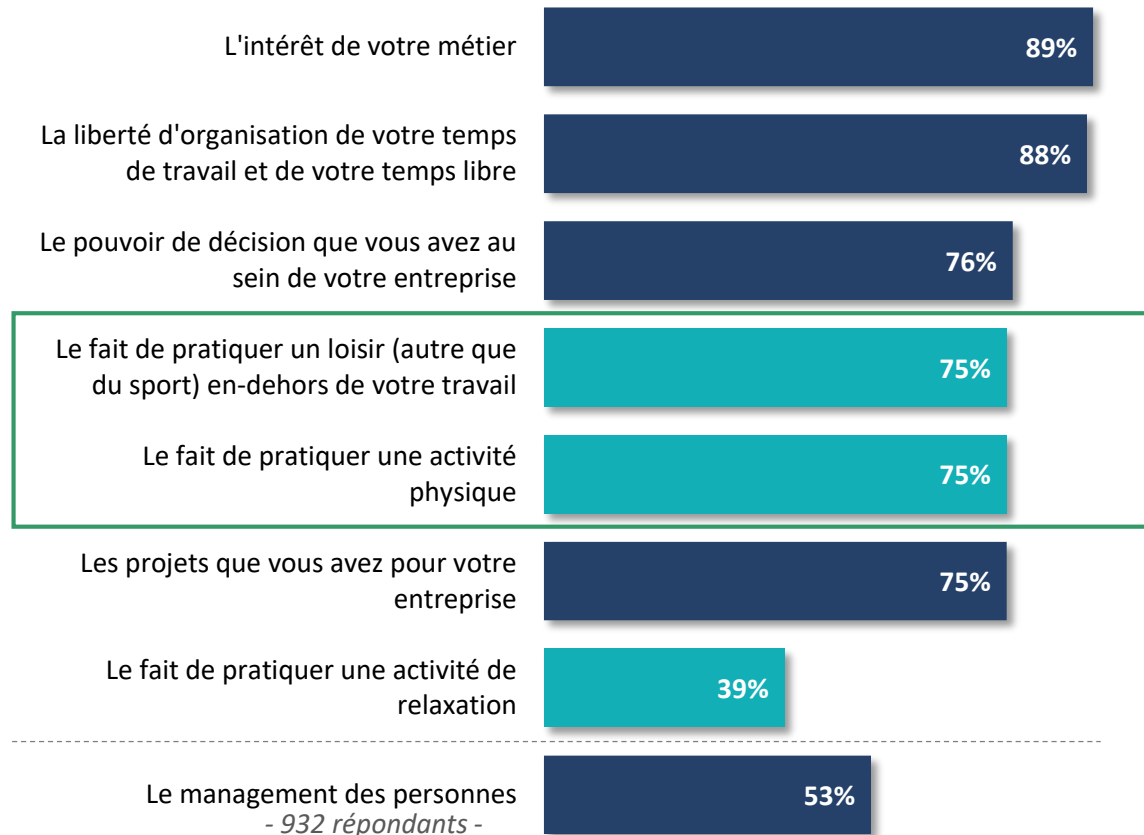
X / Y : Différence significative vs. total



# ...et peuvent jouer un rôle important dans leur épanouissement personnel

B0. Et parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui contribuent à votre épanouissement personnel ? *Modalités de réponses modifiée en 2017*

- 1504 répondants -



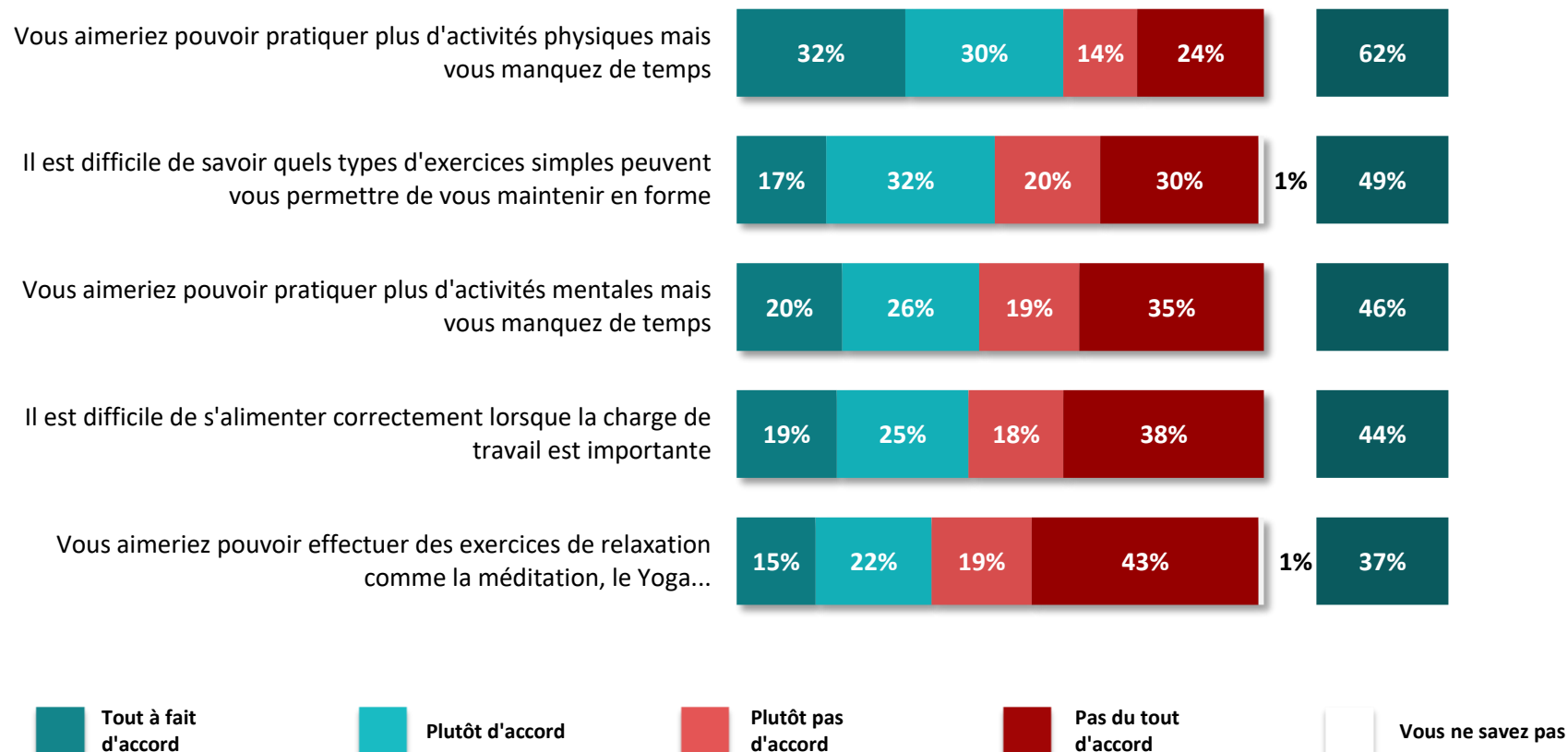
- 932 répondants -



# Dans les faits, ils sont nombreux à manquer de temps pour pratiquer des activités et beaucoup auraient besoin de bénéficier d'un accompagnement sur les bonnes pratiques de prévention santé

D13. Et quand quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ? *Nouvelle question en 2017*

- 1504 répondants -

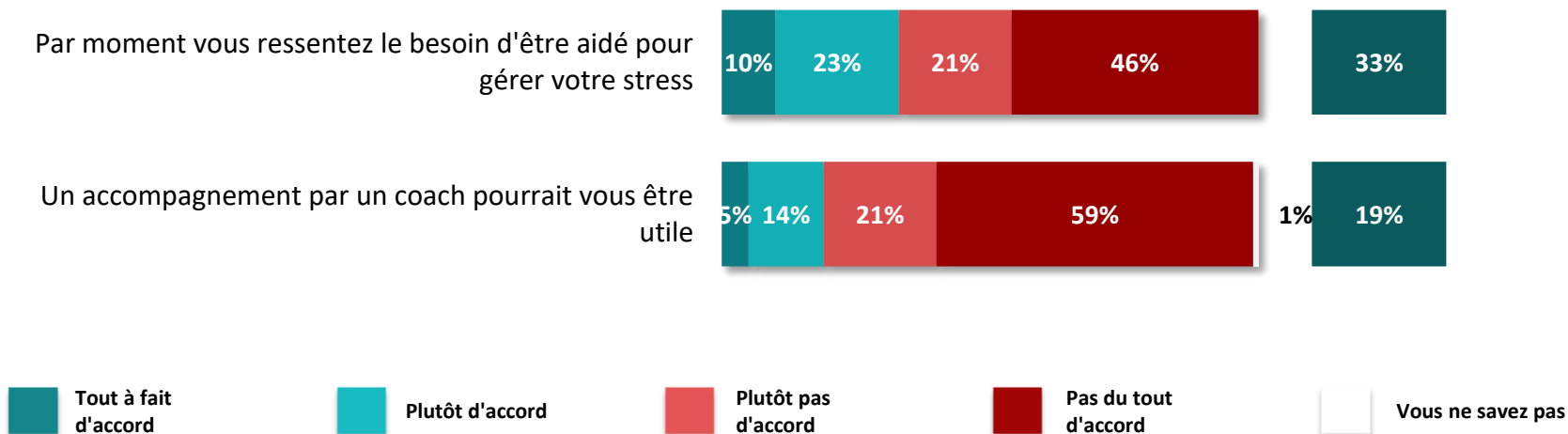




# Ainsi, 1 sur 3 ressent le besoin d'une aide pour la gestion du stress, et 1 sur 5 de l'accompagnement par un coach

D13. Et quand quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ? *Nouvelle question en 2017*

- 1504 répondants -



# “ Une part des dirigeants manifeste également un intérêt pour les solutions digitales susceptibles des les aider à améliorer leur santé

## D8. Un accompagnement via des outils digitaux (sites, applications) vous semblerait-il utile

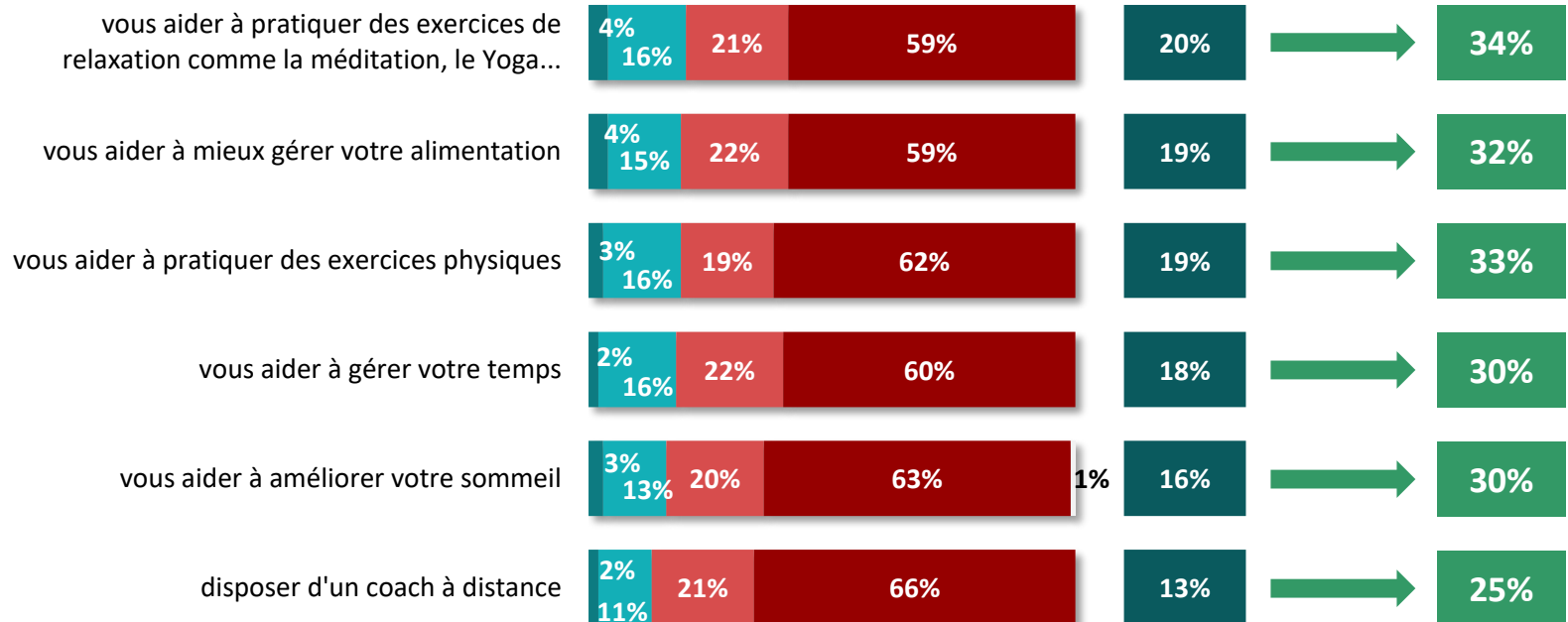
POUR... Nouvelle question en 2017

- 1504 répondants -

Dirigeants souhaitant un accompagnement ou une aide  
(base = 590)

**38% sont intéressés par au moins un de ces accompagnements**

→ **59%**



■ Oui très utile    
 ■ Oui assez utile    
 ■ Non plutôt pas utile    
 ■ Non pas du tout utile    
  NSP



*“opinionway*

15 place de la République 75003 Paris

« Notre mission est de permettre à nos clients de comprendre de manière simple et rapide leur environnement actuel et futur, pour mieux décider aujourd’hui, agir demain et imaginer après-demain. »