

LA SANTÉ DE L'ENTREPRISE PASSE AUSSI PAR LA SANTÉ DU DIRIGEANT

Publi-rédactionnel

Des études le prouvent : la santé du dirigeant est intimement liée à celle de son entreprise. Un souci de santé peut avoir un impact direct sur la performance et la pérennité de l'entreprise, d'où la nécessité de se préserver au quotidien.

Pas de santé sans santé mentale

72 % des fondateurs d'entreprise qualifient leur état physique et mental de « mauvais »*. Souvent liées à l'épuisement professionnel et au stress, certaines situations constituent un risque pour leur santé mentale :

- la pression constante liée à la concurrence, à la prise de décisions importantes, à la gestion des opérations quotidiennes, au management des équipes… ;
- la solitude, en portant seul les responsabilités pour piloter et assurer la pérennité de l'entreprise.

Il est donc essentiel d'établir des limites et de trouver des moyens de réduire ce stress quotidien qui affecte leur santé mentale et influe directement sur leur capacité à réussir dans leur entreprise.

Trouver le bon équilibre

Près de 88 % des entrepreneurs disent s'être déjà sentis émotionnellement épuisés par leur travail, et un quart d'entre eux ressentent cet épuisement chaque semaine. La fatigue ne s'arrête pas le soir : 84 % se sentent déjà fatigués dès le matin*. Or, la première étape du bien-être est de trouver le bon équilibre. Sur le plan professionnel, le dirigeant gagnera en efficacité et en sérénité. Sur le plan personnel, cela lui permettra d'avoir du temps pour soi et ses projets, mais aussi pour prendre soin de sa santé. En adoptant un mode de vie sain avec une alimentation équilibrée adaptée au rythme de travail, un sommeil récupérateur indispensable pour mieux lutter contre le stress et une activité physique pour prendre soin de son corps, le dirigeant entretiendra sa bonne santé physique et mentale.

Il sera ainsi mieux équipé pour faire face aux défis et maintenir une vision claire de son entreprise.

Harmonie Mutuelle accompagne les dirigeants

La santé du dirigeant, comme celle de ses salariés, est un enjeu essentiel pour gérer et développer sereinement une organisation. En rejoignant le mouvement de l'Éco-santé lancé par Harmonie Mutuelle, la protection sociale devient un investissement stratégique plutôt qu'un centre de coûts. Agir plus tôt, agir plus vite et agir autrement pour la santé, c'est adopter une approche durable, bénéfique pour la planète comme pour l'entreprise.

- Faire de la santé un levier de performance entrepreneuriale : les solutions de prévention proposées par Harmonie Mutuelle, comme le programme de coaching individualisé et les aides psychologiques incluses dans nos solutions santé, contribuent au bien-être physique et mental des dirigeants et de leurs salariés, tout en favorisant la réduction des arrêts maladie.
- Bénéficier d'un accompagnement adapté au rythme de l'entreprise : grâce à l'application mobile, les démarches sont 100 % dématérialisées. Les demandes de devis obtiennent une réponse sous 24h et le service de téléconsultation est accessible 24h/24h, 7j/7. De quoi simplifier le quotidien et faire gagner un temps précieux.
- Maîtriser les dépenses de santé : avec le réseau Kalixia, les dirigeants et leurs salariés accèdent à près de 19 000 praticiens en optique, dentaire, audiologie et ostéopathie. Harmonie Mutuelle permet ainsi de bénéficier de soins de qualité à des tarifs négociés, tout en maîtrisant les dépenses de santé.

* Étude Willa, Harmonie Mutuelle, CSA, 2024.

Accédez à notre page dédiée pour en savoir +

Pour plus d'informations, contactez-nous :
relation.partenaire@harmonie-mutuelle.fr

MUTUALITÉ FRANÇAISE MEMBRE DE LA

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. DADGC - © GettyImages - 10/2026.