

Michel Cymes : « Le

Soixante-treize pour cent des Français se disent heureux dans leur vie professionnelle. Le bien-être au travail n'en reste pas moins un sujet qui intéresse. Pour preuve : Michel Cymes, la voix de la santé à la radio et à la télévision et Olivier Torrès, l'enseignant-chercheur de l'université de Montpellier qui étudie la santé des dirigeants poursuivent leur tour de France des conférences santé grand public. Ils en ont déjà tenu plus de cinquante et celle qui s'est déroulée hier soir à Nice a réuni plus de 1500 personnes à l'Acropolis. En amont de cet événement, le médecin et le fondateur d'Amarok ont rencontré quarante entrepreneurs azuréens pour un échange entre réalité et prévention. Un sujet qui touche aussi bien les salariés que les dirigeants.

DÉBAT ANIMÉ PAR :

PATRICE MAGGIO

TEXTES :

CHRISTELLE LEFEBVRE

PHOTOS :

FRANÇOIS VIGNOLA



Le médecin et animateur Michel Cymes est obnubilé par la prévention. Son obsession le conduit actuellement sur les routes de France avec Olivier Torrès, spécialiste de la santé des dirigeants d'entreprise et notamment des patrons des PME. Hier après-midi, quarante représentants du monde de l'entreprise sont venus à leur rencontre au siège du groupe Nice-Matin à Nice.

Burn-out : trois millions de Français concernés

Le bien-être au travail est-il encore un vrai sujet ?

Michel Cymes : On peut se le demander quand les deux tiers de Français déclarent être heureux au travail. En réalité, la question est tout sauf accessoire. Elle intéresse collaborateurs et dirigeants. Même si ça paraît un gros mot, les entreprises ont pris conscience que le bien-être au travail provoque un retour sur investissement. Les DRH savent qu'un collaborateur heureux travaille mieux.

Où en est-on du burn-out ?

Olivier Torrès : C'est l'une des premières questions quand on évoque le bien-être au travail. Aujourd'hui, trois millions de Français sont susceptibles de faire un burn-out. C'est bien cerné sur le plan médical. Mais toujours pas reconnu comme maladie professionnelle.

Quels en sont les symptômes ?

MC : Le désintéressement, l'obsession du boulot, le fait d'être irritable, la dette de sommeil. Il faut être attentif aux changements de vocabulaire : quand la personne ne se dit plus fatiguée mais

épuisée. Ce peut être un signe. OT : Je suis adepte de l'idée d'avoir des sentinelles en entreprise qui font attention à leur collègue et qui alertent.

Que faire après ?

MC : Après, c'est trop tard. Le traitement est du ressort de la médecine. En entreprise en revanche, on peut libérer la parole, réaménager des choses. Commencer par éviter les stressés, ces gens qui vous collent l'angoisse quand vous les croisez alors que vous respiriez normalement avant.



Ce qu'ils en pensent



Christian Muller
Ino Sens, Grasse
« J'ai fondé mon entreprise après plus de trente ans dans l'industrie et après avoir fait un burn-out. Je me demande si nous savons ce qu'est réellement le bien-être au travail ? Si on sait détecter les signes avant-coureurs du burn-out et comment réagir ? »



Margareth Barcouda,
Stop burn-out et FCE Nice
« Les gens ont besoin d'être accompagnés face au burn-out. C'est un fléau qui touche plus de personnes qu'on ne croit. Dans nos cellules d'aide, on voit des gens avec une souffrance énorme. Alors oui, il est urgent de parler de bien-être au travail. »



Jean-Baptiste Wiroth,
WTS, Nice
« Nous travaillons au développement du sport en entreprise et nous sentons que la question commence à être davantage considérée. Ceux qui ont mené des actions constatent qu'il y a un réel bénéfice, que le temps et l'argent ne sont pas perdus. »



Odile Diagana,
Azur Sport Santé
« Je milite pour l'instauration d'une pause pratique sportive au travail, comme la pause au volant toutes les deux heures. C'est une question de prévention et de bien-être général. La pratique d'une activité est essentielle pour l'équilibre de la personne. »



Christian Pradier,
CHU de Nice
« Proposer des actions qui concernent toutes les strates d'une organisation est à développer. Au CHU, un ambulancier a proposé d'aller déposer des galets en montagne en hommage aux victimes. La dynamique a été fructueuse de mieux-être. »

bien-être se travaille »

Et le stress du dirigeant, on en parle ?

Le stress du dirigeant est encore tabou ?

Olivier Torrès : Ce n'est pas parce qu'on en parle moins qu'il n'existe pas. Aujourd'hui, les études montrent que le risque de burn-out chez les dirigeants est de 15,6 %. Avec les conséquences dramatiques que ça peut avoir. Surtout dans les PME où quand le chef d'entreprise tombe, c'est toute l'entreprise qui est mise en péril. Avec Amarok, on mène d'ailleurs des actions

auprès des tribunaux de commerce pour suivre les dirigeants qui déposent le bilan. Ça provoque un état de stress conséquent et un accompagnement s'avère bénéfique. Michel Cymes : La faiblesse ne fait pas partie de l'idéologie du leadership. Combien de dirigeants ne prennent pas le temps d'aller voir ne serait-ce que leur médecin traitant. Ils sont dans l'erreur. Il faut un espace où exprimer son stress. L'isolement est un risque. Le surengagement

en temps et patrimoine peut générer de la déception et faire basculer. Ça vaut aussi pour les cadres.

Un dirigeant fait en moyenne 55 h par semaine. C'est tolérable par l'organisme ?

MC : Oui. Tout est faisable. À condition de se réserver des temps de repos. De décrocher vraiment. Quand votre voiture est au garage, vous ne la faites pas tourner. C'est pareil pour vous. Déconnectez.



La pratique du sport est-elle efficace ?

Encourager la pratique sportive au sein de l'entreprise est-elle une bonne chose ?

Michel Cymes : je suis obsédé par les messages sur l'activité physique ! Le sport s'adresse à des personnes qui sont déjà convaincus du bénéfice sur leur santé. Invitons déjà les réfractaires à l'activité physique. C'est chiffré. Pratiquer est bénéfique sur le plan cérébral. Ça peut retarder l'apparition de maladies dégénératives. Ceux qui prennent des médicaments contre le diabète diminuent les doses quand ils ont une activité physique réelle.

Comment faire davantage passer le message ?

Il espère être ambassadeur santé dans le cadre des Jeux Olympiques

de Paris 2024 et notre but va être de travailler à leur héritage, de faire bouger ceux qui ne bougent pas.

Que dire des 10000 pas par jour ?

Ce chiffre sort de nulle part ! L'OMS préconise 6000 pas et c'est déjà pas mal. Avoir des objectifs réalistes permet de se motiver davantage. Les atteindre crée un sentiment de fierté. Ça renforce l'estime de soi. Et pas besoin d'autre outil que son smartphone pour les mesurer. Vous ne les avez pas atteints, descendez un arrêt avant si vous utilisez les transports en commun, faite le tour du quartier à pied en rentrant si vous utilisez un autre moyen de transport. Prenez cette activité sur le plan ludique. L'homme est joueur par nature.

C'est dit

■ Michel Cymes : « On a la meilleure ministre de la Santé qu'on n'ait jamais eue. Enfin quelqu'un qui parle de prévention et qui s'attelle à lui donner une réalité dans les actes. »

■ Olivier Torrès : « Quand on a lancé l'observatoire de la santé des dirigeants, on avait plus de données sur la baleine bleue que sur les chefs d'entreprise. C'est dire la prise en compte. »

■ Olivier Torrès : « Ne pas confondre bien-être et bonheur au travail. Le bien-être est de la responsabilité de l'entreprise. Le bonheur est du ressort de chacun. Il a trait à l'individu et à l'intime. »

Prévenir ou guérir : le match du remboursement

Quel rôle joue la nutrition ?

Michel Cymes : Quand je fréquente les restaurants d'entreprise et que je vois comment les gens se nourrissent, j'ai peur. On sait par les études menées que ceux qui ont une restriction calorique voient les troubles du vieillissement se ralentir. La nutrition joue bien sûr sur notre bien-être au travail et sur notre santé.

Les diététiciens ne sont pas remboursés. Que feriez-vous si vous étiez ministre de la Santé ?

MC : Que j'en sois préservé ! Au grand jamais. Ceci dit, je trouve anormal qu'on ne puisse prendre conseil auprès d'un diététicien sans sortir le chéquier. Quand on

veut avoir une hygiène de vie, en France, il vaut mieux avoir de l'argent. C'est une réalité. Même si les mutuelles prennent conscience de l'importance de la prévention et commencent par rembourser certains actes.

De manière limitée dans l'année...

MC : Oui mais c'est déjà ça. Il faut bien commencer par un bout à un moment donné. Les choses viendront progressivement. On avance. Rembourser la prévention rentre dans l'air du temps. La politique se fait à court terme, c'est bien là tout le problème. Mais ça vient. Il y a une vraie prise de conscience autour de la prévention.

Ce qu'ils en pensent



Béatrice Breteginier
ANDRH

« Je ne suis pas convaincue que le bonheur soit une question qui appartienne à l'entreprise. Le bien-être est effectivement à travailler collectivement, mais considérer que le bonheur au travail est de la compétence de la DRH m'apparaît une ineptie. »



Muriel Agart
Arkopharma, Carros

« La question du bien-être au travail est au programme des DRH. Chez Arkopharma, nous y sommes attentifs. Nous mettons en place des actions pour prévenir. Mais que faire en entreprise une fois que la personne a basculé. Comment l'aider ? »



Audrey Delater,
Perfo Diet, Nice

« Je suis diététicienne et j'ai fondé ma structure pour aider les entreprises et les personnes à renforcer leur réussite en regardant comment elles s'alimentent. Tout le monde sait que la nutrition compte pour un sportif, c'est vrai pour tous. »



Johanna Schwital,
PSYA, Paca

« Le salarié a sa part de responsabilité. Qu'en est-il de sa maturité aujourd'hui à accepter des questionnaires sur sa qualité de sommeil, sur son niveau de stress, pour tenter d'évaluer son niveau de bien-être au travail ? Il y a encore des freins à lever. »



Albert Misseri
LIDER Diabète

« Je suis diabétique depuis des années. Je peux attester que la pratique du sport influe. Le jour où je golfe ou que je marche tout simplement, je n'ai pas besoin d'autant d'insuline. Il faut encourager les salariés et patrons à bouger plus. »