



Conférence  
mercredi 18 octobre 2023

---

# Clé du succès et de la durabilité :


## L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE SUR LA SANTÉ DU DIRIGEANT

Dans le cadre de leur convention tripartite et sous l'impulsion de **Thierry Doll**, président de la section services de la CPME, une conférence est organisée autour de la **santé du dirigeant**, avec la présence inédite d'**Eric Loizeau**, navigateur et alpiniste français, de **Stéphane Morin**, ostéopathe, ancien joueur de rugby et directeur d'Atid Consulting et de **représentants de CPME territoriales** en réaction aux propos des intervenants.

**cpme**  
CONFÉDÉRATION DES PME

  
**MINISTÈRE  
DES SPORTS  
ET DES JEUX OLYMPIQUES  
ET PARALYMPIQUES**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

GRUPE  
**vyv**



La CPME, le Groupe VYV et le **ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques** perçoivent dans l'activité physique et sportive un enjeu-clé : la **bonne santé morale et physique du dirigeant contribue à la performance de l'entreprise.**

## Astuces pratiques pour bouger au quotidien

- Utilisez les **escaliers** à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- **Levez-vous le plus souvent possible** (réunions en marchant par exemple).
- Si vous utilisez le bus ou le tramway, prenez-le **un arrêt plus loin** ou descendez **un arrêt avant** votre destination.

**45%** des dirigeants d'entreprise déclarent se sentir isolés et **75%** pas assez entourés.

Source : Enquête réalisée en 2016 par la Banque Publique d'Investissement (BPI) auprès de 2 400 dirigeants de PME.

## Le sport et l'activité physique : antidotes au stress du dirigeant

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. Que le stress soit aigu ou chronique, **la récurrence et la durée des phases de stress auront des effets néfastes sur la santé.**

Le stress pour le dirigeant d'entreprise peut être lié à la pérennité de l'entreprise, aux exigences entrepreneuriales, au sentiment d'isolement, aux pressions managériales, aux pressions techniques et aux pressions du marché et au manque de reconnaissance sociale.

**Le sport et l'activité physique peuvent alors être des antidotes au stress.** Chaque effort physique évacue les tensions accumulées et apporte du réconfort, en libérant des endorphines, aux vertus anti-stress améliorant ainsi l'endurance aux épreuves et facilitant 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.

## Bouger pour lutter contre les troubles musculo-squelettiques et notamment les maux de dos

Les **maux de dos** sont en général à la jonction de plusieurs facteurs : sédentarité, manque d'exercice physique, surpoids, auxquels s'ajoutent souvent certaines conditions de travail et des origines psychologiques.

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**. 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.

## L'alimentation : la recette de l'équilibre

Entre les repas d'affaires trop riches et les repas « sautés » pour gérer les urgences, difficile de trouver un équilibre alimentaire. Voici nos conseils pour un **repas d'affaires équilibré** :

- 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 ! 1,5 litre d'eau par jour.**
- 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.

## Retrouvez les ressources indispensables du ministère des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques, de la CPME et du Groupe VYV

- Initiatives sport-santé du Groupe VYV, 1<sup>er</sup> acteur de protection sociale avec plus de 10 millions de personnes protégées

<https://www.groupe-vyv.fr/nos-initiatives-sport-sante/>

- Plateforme  
Solution Sport Entreprise



- Bouger au travail



Place pour parler des CPME régionales



GRUPE  
vyv

— SANTE ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT —



Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 532 661 832, numéro LEI 969500E016R11L14UF62. Siège social : 62-68, rue Jeanne-d'Arc - 75013 Paris.  
Réalisation : Dir PEPS Groupe VYV - © GettyImages - 10/23.

[www.groupe-vyv.fr](http://www.groupe-vyv.fr)