

Communiqué de presse

Le mardi 26 mai 2026

Santé mentale des chefs d'entreprise : une urgence silencieuse révélée par les premiers résultats du programme inédit de prévention

Le Groupe Matmut a lancé en novembre 2024, via la Mutuelle Ociane Matmut, un programme innovant, « B.A.S.E.- Bilan Annuel de Santé de l'Entrepreneur » mené en partenariat avec le psychologue clinicien Jean-Luc Douillard, relatif à la santé des chefs d'entreprise. Un an et demi après le lancement, les premiers résultats confirment l'importance de la prévention santé à destination des chefs d'entreprise.

Alors qu'un Français sur cinq est concerné par des troubles psychiques, **37 % des dirigeants présentent un risque d'épuisement professionnel, contre 17 % en 2019¹.**

Paradoxalement, si le chef d'entreprise est garant de la santé et de la sécurité de ses salariés, aucune obligation de santé n'existe pour lui. Or, sa santé constitue le premier capital immatériel de son entreprise, avec des impacts directs sur la performance, la pérennité et l'emploi.

Face à ce constat, la Mutuelle Ociane Matmut a souhaité jouer pleinement son rôle d'acteur engagé en lançant, avant même que la santé mentale soit déclarée Grande Cause Nationale, un programme innovant de prévention et de recherche dédié aux dirigeants.

À ce jour, aucun dispositif en France ne combine recherche, prévention à la fois physique et mentale, data et accompagnement personnalisé des dirigeants à cette échelle.

Les premiers enseignements du programme expérimental B.A.S.E - Bilan Annuel de Santé de l'Entrepreneur

Un an et demi après le lancement les indicateurs de santé analysés dans le cadre des bilans de santé préventifs dédiés aux entrepreneurs montrent des réalités alarmantes :

90 % des dirigeants se déclarent en bonne santé, mais 82 % présentent en réalité un problème de santé

90 % n'ont jamais réalisé de bilan cardiovasculaire

→ Des pathologies peuvent évoluer silencieusement pendant des années, alors même qu'elles constituent la première cause de mortalité évitable.

¹ Étude de l'Observatoire Amarok

56 % sont préoccupés par leur poids

→ Un indicateur souvent révélateur de déséquilibres liés au stress, aux rythmes de travail et aux habitudes de vie, avec des impacts directs sur la santé globale.

25 % dorment moins de 6 heures par nuit et 36 % jugent leur sommeil de mauvaise qualité

→ Le manque de sommeil affecte durablement les capacités de concentration, de décision et de régulation émotionnelle.

21 % jugent leur santé mentale passable et 3 % mauvaise

→ Un facteur clé de performance et d'équilibre, encore insuffisamment pris en compte dans les démarches de prévention.

Ces écarts révèlent une sous-estimation massive des risques, justifiant pleinement l'approche du programme et ces chiffres² confirment l'exposition particulière des dirigeants au stress chronique, à la fatigue mentale et aux risques de burn-out.

L'un des enseignements majeurs de cette étude **est l'importance d'agir avant l'apparition des situations critiques**. Les professionnels de santé qui se mobilisent pour ce projet rappellent que prendre soin de sa santé ne relève pas d'une démarche personnelle secondaire, mais bien d'un investissement stratégique au service de l'entreprise, des équipes et de sa pérennité.

Une nécessité : développer la prévention santé à destination des chefs d'entreprise

Longtemps restée taboue, la santé des dirigeants apparaît aujourd'hui comme un sujet stratégique. Elle influence directement la capacité de décision, la qualité des relations humaines et la performance globale de l'entreprise. Fatigue chronique, troubles du sommeil, irritabilité, perte de motivation ou difficultés à prendre des décisions constituent autant de signaux d'alerte souvent ignorés. Les troubles non détectés ou non pris en charge peuvent conduire à des erreurs stratégiques, des difficultés organisationnelles ou financières.

À travers le programme B.A.S.E., la Mutuelle Ociane Matmut met en lumière ces signaux faibles et accompagne les dirigeants dans une démarche proactive de prévention.

Le programme se poursuit en 2026 avec plusieurs ambitions :

- L'enrichissement des données et des analyses ;
- L'élargissement du nombre de participants ;
- L'amélioration continue du parcours de prévention.

À terme, l'objectif est de faire émerger un dispositif national de référence en matière de santé des dirigeants.

² Réponses sur un échantillon de + 200 répondants, 61 % sont des hommes et 39 % des femmes. Âgés de 28 à 62 ans, ils sont majoritairement concentrés dans la tranche des 45-60 ans (80 %).

Les bilans de santé dédiés aux dirigeants, construits et financés par Ociane Matmut, démontrent aujourd'hui toute leur utilité. Ils permettent de sensibiliser les chefs d'entreprise à l'importance d'une approche préventive de leur santé physique et mentale.

Ces premiers résultats soulignent également la nécessité de :

- favoriser un meilleur suivi médical des dirigeants ;
- encourager la prise en charge des troubles du sommeil et du stress ;
- démocratiser l'accompagnement psychologique ;
- inscrire durablement la santé du dirigeant comme un enjeu économique et humain majeur.

Un programme inédit de prévention

Ce programme repose sur une approche scientifique et opérationnelle unique :

Un protocole expérimental structuré autour de deux groupes :

- **1 groupe test** (≈150 dirigeants) répond à un large questionnaire de santé physique et mentale en ligne. Ce questionnaire confidentiel sert de base à un bilan de santé complet d'une demi-journée, réalisé soit au Centre de Santé du Square de la Mutualité à Paris, soit au Medical Stadium à Bordeaux.

- **1 groupe témoin** (500 à 1 000 dirigeants) répond à un questionnaire de santé en ligne anonyme. Les réponses sont exploitées dans le cadre d'une grande étude, visant à mieux comprendre les préoccupations et la réalité des déterminants de santé des entrepreneurs. Cette étude a pour but de permettre au Groupe Matmut d'adapter au mieux ses offres et services d'assurance santé.

Une hybridation inédite entre digital et santé avec :

- un questionnaire en ligne structurant la collecte de données ;
- l'exploitation à grande échelle pour une étude nationale ;
- un point d'entrée vers un parcours de prévention personnalisé.

Cette approche globale de la santé permet d'objectiver les bénéfices réels de la prévention intégrant 10 indicateurs clés (la qualité du sommeil, la qualité des relations sociales, la qualité des relations familiales, le sentiment d'estime de soi, la capacité à parler de sa santé à un professionnel, la capacité à demander de l'aide en cas de besoin dans la gestion du projet d'entreprise, la qualité du temps libre dédié à soi-même, la santé économique de l'entreprise, le sentiment d'être en bonne santé physique, le sentiment d'être en bonne santé psychologique) avec un suivi dans la durée (1 an).

La Mutuelle Ociane Matmut est engagée de longue date sur les enjeux liés à la santé mentale. Ses offres d'assurance santé intègrent notamment un forfait solidaire de soutien psychologique, ainsi que des forfaits médecines douces. Elle propose également un service de coaching santé en ligne pour gérer son stress ou retrouver le sommeil ainsi qu'un service de téléconsultation, permettant de joindre un psychologue ou un psychiatre 24h/24 et 7j/7.

« En tant qu'acteur mutualiste, nous considérons que la prévention ne doit pas s'arrêter aux salariés. La santé des chefs d'entreprise est un enjeu humain, mais aussi économique et collectif. Les premiers résultats du programme montrent une réalité préoccupante : beaucoup de dirigeants pensent aller bien, alors même que les indicateurs révèlent fatigue chronique, troubles du sommeil ou fragilités psychologiques. Prévenir l'épuisement des dirigeants, c'est aussi protéger l'économie réelle. » **a déclaré à ce sujet Stéphane Hasselot, membre du Comité exécutif du Groupe Matmut en charge de la Direction Assurance Santé.**

À propos du Groupe Matmut

Groupe mutualiste français, le Groupe Matmut est, avec 5 millions de sociétaires et 8,9 millions de contrats d'assurance gérés à fin 2025, un acteur majeur sur le marché français de l'assurance. Il offre à tous – particuliers, professionnels, entreprises, associations – une gamme complète de produits d'assurance des personnes et des biens (auto, moto, bateau, habitation, responsabilités, protection de la famille, santé, prévoyance, protection juridique et assistance) et de services financiers et d'épargne (crédits auto, projet, assurance emprunteur, livret d'épargne, assurance vie, plan d'épargne retraite...). Le Groupe Matmut compte aujourd'hui 7 000 collaborateurs. La SGAM Matmut a réalisé un chiffre d'affaires (primes acquises et collecte épargne) de 3,7 milliards d'euros en 2025.

Instrument financier coté sur Euronext Growth Paris : MATMU4.625%23FEB36. Code ISIN FR001400ZQ88.

Notation Moody's groupe : A2 IFSR (stable) au 14 novembre 2024.

À propos de la Mutuelle Ociane Matmut

La Mutuelle Ociane Matmut compte plus de 900 000 personnes protégées bénéficiant d'une complémentaire santé, pour un chiffre d'affaires de plus de 400 millions d'euros. Ociane, spécialiste de la santé depuis plus de 90 ans, a rejoint le Groupe Matmut au 1^{er} janvier 2017.

Contacts presse

Marion Falourd - 02 27 08 84 07 - falourd.marion@matmut.fr

Guillaume Buiron - 02 35 63 70 63 - buiron.quillaume@matmut.fr