

ÉTUDE 2025

# SANTÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL :

Où en sont les entreprises du Grand Ouest ?

Enquête auprès des décideurs de Bretagne, Normandie et Pays de la Loire



Étude menée par Harmonie Mutuelle  
en partenariat avec le Groupe Sipa Ouest-France



Harmonie  
mutuelle

GROUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

## » Éditorial

### Pourquoi cette étude ?

« En 2024, Harmonie Mutuelle a lancé le mouvement de l'**Éco-santé**, un mouvement pour permettre au grand public et aux entreprises d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur leur santé.

Ce mouvement s'appuie sur un constat : le **système de santé français est sous tension**. Aujourd'hui la France est au 3ème rang mondial des dépenses de santé les plus élevées par habitant. L'espérance de vie en France stagne depuis 2014. Il y a donc urgence à agir, et les entreprises ont un rôle à jouer dans la santé de leurs salariés.

Concrètement, l'Éco-santé, c'est insérer simplement dans le quotidien des Français et des entreprises des solutions concrètes pour relever les **défis de santé d'aujourd'hui et de demain**.

Dans ce contexte, les résultats de cette étude permettent de mieux comprendre la prise en compte du sujet de **la santé dans les entreprises**. L'étude révèle que la santé et le bien-être des salariés est une priorité pour les décideurs du Grand Ouest.

Investir dans la santé de ses salariés, c'est non seulement améliorer leur **bien-être**, mais c'est aussi permettre à l'entreprise de **gagner en performance**, de **fidéliser** ses salariés et en **attirer** de nouveaux. »



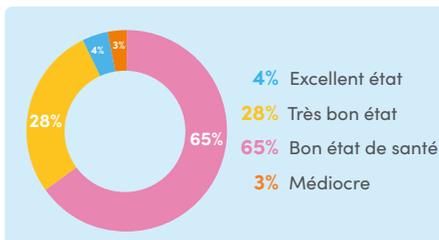
**Stéphane Graveleau**  
Directeur territorial Grand Ouest  
Harmonie Mutuelle

## Sommaire

 La santé et le bien-être au travail au coeur des priorités des entreprises .....	4
 Quel budget dédié à la santé au sein des entreprises du Grand Ouest ? .....	6
 Les actions plébiscitées par les entreprises pour prendre soin de leurs salariés .....	7
 <b>ZOOM SUR</b> la sédentarité, un défi majeur pour la santé des salariés .....	8
 La sensibilisation et la prévention, un accompagnement attendu par les entreprises .....	9
 <b>ZOOM SUR</b> la santé du dirigeant .....	10
 L'étude en résumé .....	12
 Contact : ils vous accompagnent .....	14
 Méthodologie de l'étude .....	15

## La santé et le bien-être au travail au coeur des priorités en entreprise

**97%** des décideurs estiment que les salariés de leur entreprise sont **en bonne santé**



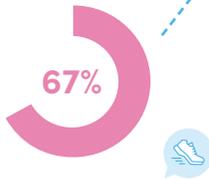
**95%** des répondants estiment que la **santé et le bien-être** de leurs salariés est un sujet important

Les décideurs placent le bien-être de leurs salariés au même niveau de priorité que la performance économique

Pour **35%** des entreprises, le capital humain et le bien-être au travail sont des sujets prioritaires pour leur entreprise



## Des entreprises conscientes de l'impact du travail sur la santé de leurs collaborateurs



### Santé physique

77% pour les secteurs de l'industrie et du BTP

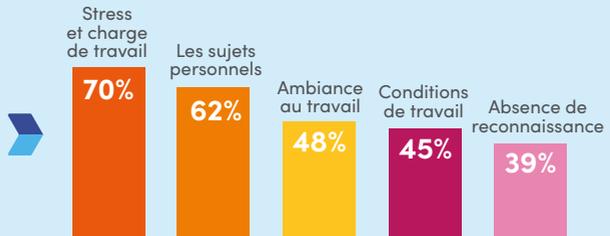


### Santé mentale

**Le saviez-vous ?**

La santé mentale a été désignée comme grande cause nationale pour l'année 2025

### Les 5 facteurs qui impactent le plus la santé des salariés selon les décideurs

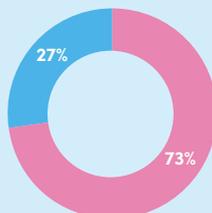


## ➤ Quel budget dédié à la santé au sein des entreprises ?

**1** entreprise sur **4** dispose d'un **budget dédié à la santé**



**49%** des décideurs estiment que ce budget aura tendance à **se stabiliser** et **49%** à **augmenter** dans les années futures



**73%** Ne disposent pas d'un budget dédié à la santé

**27%** Disposent d'un budget dédié à la santé

Les décideurs accordent une **grande ou très grande attention** aux dépenses de santé suivantes dans leur entreprise

Accidents du travail et maladies professionnelles

**93%**

Prévention et amélioration des conditions de travail

**91%**

Absentéisme et indemnisation

**88%**

Frais médicaux et prestations de santé

**82%**

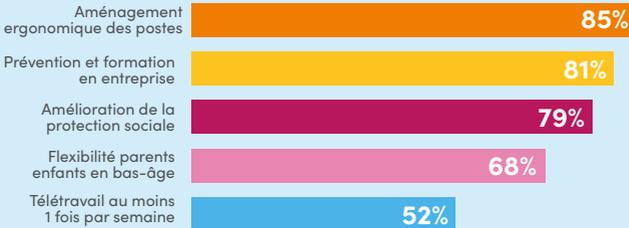
« Les entreprises ont tout intérêt à investir sur des actions de santé préventives car, on le constate, le curatif pèse bien davantage sur leur budget et leur performance. »

**Magali Mahé**  
Responsable prévention Grand Ouest  
Harmonie Mutuelle



## Les actions plébiscitées par les entreprises pour prendre soin de leurs salariés

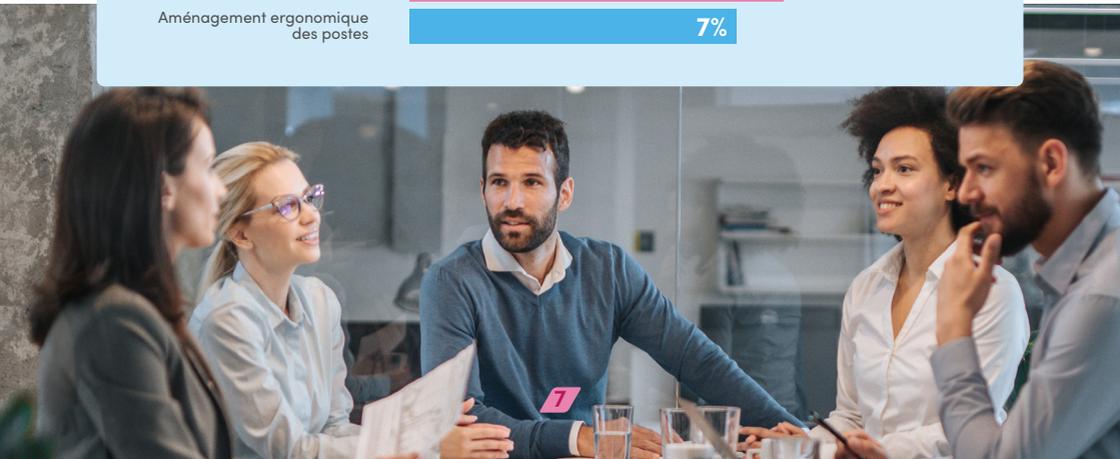
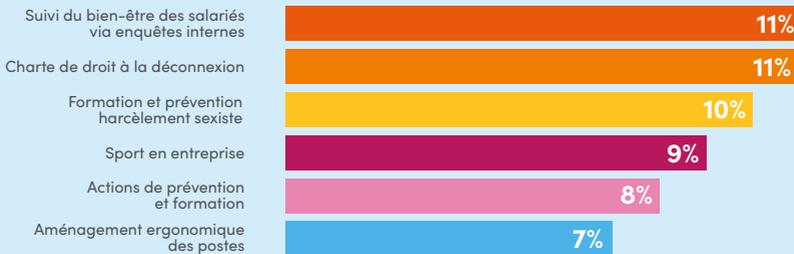
### Ce qui est déjà en place dans les entreprises aujourd'hui



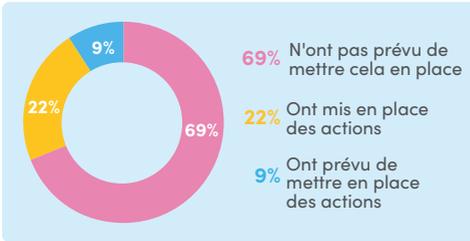
**61%** des décideurs déclarent mettre en place des **mesures non obligatoires** pour contribuer à la santé de leurs salariés

En matière de santé et de bien-être des salariés, les entreprises vont plus loin que le simple respect du cadre légal.

### Ce que les entreprises souhaitent mettre en place demain



## ➤ ZOOM SUR La sédentarité, un défi majeur pour la santé des salariés



**22%** des décideurs ont mis en place des actions pour favoriser la pratique d'une activité physique en entreprise



- En moyenne, un salarié passe **12 heures par jour<sup>1</sup> en posture assise** les jours travaillés, selon les secteurs d'activité.
- Le manque d'activité physique est considéré par l'OMS<sup>2</sup> comme le **quatrième facteur** de risque de mortalité prématurée.
- La sédentarité a un impact fort sur la **santé et la performance** des salariés, c'est la **première cause d'absentéisme**.

### 5 conseils pour encourager l'activité physique en entreprise

(selon la taille des entreprises)



- **1** Encourager les salariés à utiliser les mobilités douces (vélo, marche...)
- **2** Organiser des activités internes et défis entre collègues
- **3** Sensibiliser sur les bienfaits du sport (affichage, encourager l'utilisation des escaliers...)
- **4** Mettre à disposition des petits matériels sportifs (tapis, poids, swissball...)
- **5** Aménager des espaces dédiés (salle de sport interne, espace détente...)

<sup>1</sup> Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité

<sup>2</sup> Organisation Mondiale de la Santé



## ➤ La sensibilisation et la prévention, un accompagnement attendu par les entreprises

Le top 3 des attentes des décideurs vis-à-vis de leur assurance santé :

60%

### Actions de prévention et de sensibilisation

(sensibilisation autour de l'alimentation, sommeil, addictions...)

50%

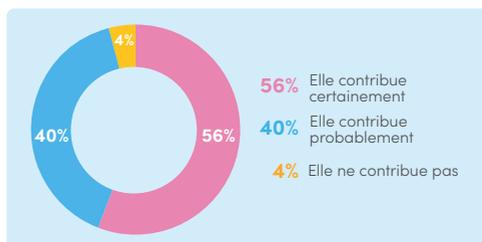
### Actions sociales

(assistance aux aidants familiaux, fonds social, etc)

28%

Contrats de **complémentaire santé ou de prévoyance** adaptés

**96%** des décideurs estiment que les actions menées en faveur de la **protection sociale** contribuent au bien-être des salariés

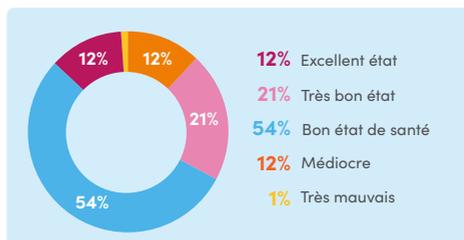


15 milliards d'euros par an : c'est le coût de l'imprévoyance en France. Incapacité de travail, invalidité, perte d'autonomie ou décès : souscrire à un contrat de prévoyance, c'est se prémunir contre ces situations difficiles et pouvoir, le cas échéant, maintenir son niveau de vie.

<sup>3</sup> Observatoire de l'imprévoyance du Groupe VYV, 2022

## ➤ ZOOM SUR La santé du dirigeant, impactée par la charge mentale et des difficultés d'accès aux soins

87% des dirigeants se considèrent en **bonne santé**



➤ Pourtant, le travail a un fort impact sur la santé des dirigeants



des dirigeants estiment que leur activité a des conséquences sur leur **santé mentale**



des dirigeants estiment que leur activité a des conséquences sur leur **santé physique**

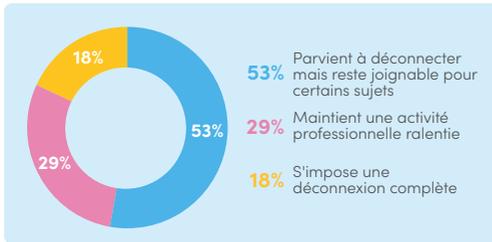
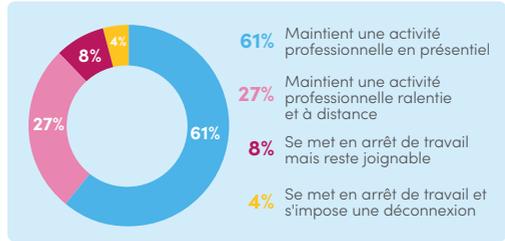


Près de la moitié des dirigeants a déjà renoncé à des soins ou des examens médicaux par manque de temps



## ➤ Santé mentale des dirigeants : de plus en plus de difficultés à déconnecter

En cas de maladie, **61%** des dirigeants **maintiennent une activité professionnelle en présentiel**



Bien que la moitié des dirigeants parvient à **déconnecter** en congés, ils restent encore **joignables** auprès de leurs salariés

« Les dirigeants évoluent la plupart du temps dans un environnement changeant, et peuvent rencontrer des difficultés liées à la santé mentale, au stress ou à l'épuisement professionnel. Des solutions existent pour les aider à faire face à ces défis : on peut notamment citer le dispositif APESA (Association d'Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aigüe) ou encore l'Association des Rebondisseurs Français »



**Stéphane Graveleau**  
Directeur territorial Grand Ouest - Harmonie Mutuelle

## » En résumé

### La santé est un sujet majeur en entreprise

- 35% des décideurs font du **capital humain et du bien-être au travail le sujet prioritaire** de leur entreprise (un thème cité dans les mêmes proportions que la performance économique et la croissance).
- Selon les répondants, l'état de santé des salariés est bon mais la **conscience que celui-ci peut être impacté par le travail est forte**.
- **Les facteurs pouvant dégrader la santé des salariés sont multiples** (charge de travail, stress et charge mentale, relation avec les collègues, etc.) et varient selon le secteur d'activité.

### Des entreprises volontaires et engagées

- Face à ce constat, une majorité d'entreprises déclare **dépasser le strict cadre légal et met en place des mesures non obligatoires** afin d'améliorer les conditions de travail et le bien-être de leurs collaborateurs.

### Un sujet sous contrainte

- Si les acteurs économiques partagent le constat des enjeux de la santé en entreprise, leurs capacités d'intervention diffèrent **selon l'existence ou non d'un budget dédié**.
- Les entreprises de 100 salariés et plus (plus nombreuses à disposer d'un budget santé), ont une **marge de manœuvre plus grande et peuvent intervenir sur davantage de domaines d'actions** : organisation d'activités bien-être, mise en place du télétravail et d'une charte de droit à la déconnexion, formations sur le harcèlement et les agissements sexistes.
- **L'activité physique et sportive**, grande cause nationale 2024, est encore **peu valorisée en entreprise** : 22% des entreprises interviennent sur ce domaine (33% des entreprises de 100 salariés et plus).

### La santé mentale et le renoncement aux soins au coeur des enjeux de santé des dirigeants

- Si la majorité des dirigeants se déclare en bonne santé, ils sont néanmoins **conscients que leur activité impacte leur santé mentale (70%) et leur santé physique (57%)**. Par manque de temps, ils ont souvent tendance à **renoncer aux soins**. **Peu de dirigeants s'autorisent une déconnexion complète** lors de congés ou en cas de maladie.

## Ensemble, soyons tous acteurs de l'Éco-santé

### 10 conseils pour agir sur la santé de ses salariés

En 2024, Harmonie Mutuelle a lancé le mouvement de l'Éco-santé, un mouvement pour apporter des solutions collectives, efficaces et durables aux défis de santé d'aujourd'hui.

Face à un système de santé sous tension, Harmonie Mutuelle s'engage aux côtés des entreprises pour permettre à chacun d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé.

#### AGIR PLUS TÔT » Éviter les maladies évitables

- 1 Actions de sensibilisation à la pratique d'une **activité physique**
- 2 Mise en place d'actions de **vaccination** en entreprise
- 3 **Dépistages** des maladies cardio-vasculaires ou du diabète en entreprise
- 4 Dispositif **APESA**<sup>4</sup> pour préserver la santé mentale des dirigeants
- 5 **Vivoptim**, un service d'accompagnement santé au quotidien

#### AGIR PLUS VITE » Faciliter l'accès aux soins

- 6 **Deuxième avis médical**, un service gratuit inclus dans la complémentaire santé Harmonie Mutuelle pour obtenir un deuxième diagnostic médical de la part d'un expert
- 7 **La téléconsultation avec Maia**, proposée par Harmonie Mutuelle, pour faciliter l'accès aux professionnels de santé
- 8 **Harmonie Service Social** pour accompagner les salariés dans leurs problématiques personnelles ou professionnelles

#### AGIR AUTREMENT » Consommation responsable des soins

- 9 Harmonie Mutuelle accompagne les entreprises dans la réalisation de leur **bilan carbone** en partenariat avec l'ADEME
- 10 **Kalixia**, un réseau de professionnels de santé partenaires, à tarifs négociés, inclus dans chaque contrat santé Harmonie Mutuelle

<sup>4</sup> Association d'Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aigüe

## ➤ Ils vous accompagnent

### Vos experts protection sociale Harmonie Mutuelle sur le Grand Ouest



**Sébastien OTTO**

Responsable marché Entreprises Bretagne  
 sebastien.otto@harmonie-mutuelle.fr  
 07 86 77 06 11



**Caroline LE FRIEC**

Responsable marché Entreprises Normandie  
 caroline.le-friec@harmonie-mutuelle.fr  
 06 73 89 03 09



**Sandra CLÉOMENE**

Responsable marché Entreprises Pays de la Loire  
 sandra.cleomene@harmonie-mutuelle.fr  
 06 03 23 91 39

✓ Complémentaire santé collective

✓ Prévoyance collective

✓ Épargne salariale et retraite

✓ Bilan carbone

### ▮ Votre expert prévention Harmonie Mutuelle sur le Grand Ouest

**Vous souhaitez échanger sur vos enjeux de prévention en entreprise ?**

Ateliers, sensibilisation, webinaires, formations : nos experts prévention sont à votre disposition pour vous orienter vers des solutions adaptées à vos besoins.



**Marine Hureau**

Cheffe de projet prévention  
 marine.hureau@harmonie-mutuelle.fr  
 07 86 50 85 12

### Nos domaines d'intervention



**Qualité de vie et des conditions de travail**

(service social du travail, sport en entreprise...)



**Santé mentale**

(premiers secours en santé mentale, risques psychosociaux, gestion de crise...)



**Santé physique**

(ergonomie, troubles musculosquelettiques, sédentarité...)



**Capital santé individuel**

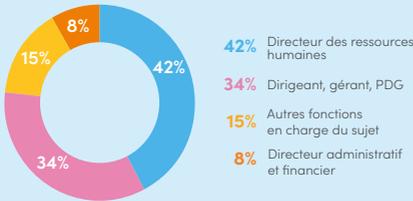
(alimentation, sommeil, addictions, dépistages, activité physique...)

## ➤ Méthodologie de l'étude

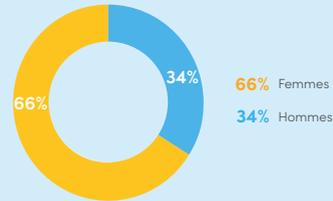
Cette étude quantitative, réalisée par téléphone et en ligne, a été menée d'avril à mai 2025 par le Groupe SIPA Ouest-France pour Harmonie Mutuelle, auprès de dirigeants et professionnels décideurs en matière de santé et de bien-être en entreprise du Grand Ouest.

Plus de **300** répondants sur le Grand Ouest  
(Bretagne, Normandie et Pays de la Loire)

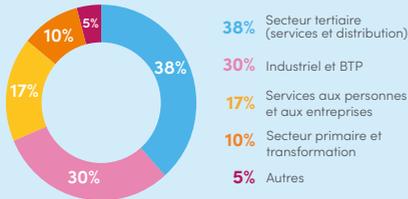
### Fonctions



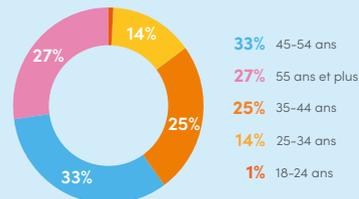
### Répartition hommes/femmes



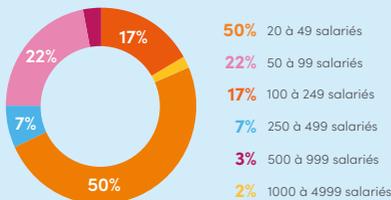
### Secteur d'activités



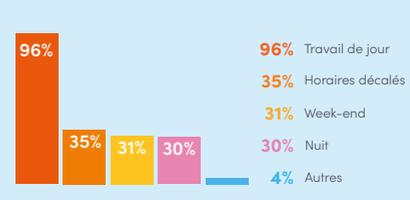
### Tranches d'âge



### Taille des effectifs



### Rythme de travail des salariés





**Harmonie**  
**mutuelle**

GR O U P E **vyv**

**AVANÇONS** *collectif*

Retrouvez tous les engagements sur

[harmonie-mutuelle.fr](https://www.harmonie-mutuelle.fr)