

Prévention
Livre blanc

Travailleurs non- salariés et indépendants

Le guide complet pour un
quotidien plus serein

lamie-mutuelle.com



SOMMAIRE



PRÉFACE

p.3



CHAPITRE 1 Prévenir les risques

p.4



CHAPITRE 2 Prendre soin de soi

p.12



CONSEILS PRATIQUES

p.19



CONCLUSION

p.20

Préface



A la maison,
dans vos bureaux,
à votre compte,
pour être accompagné dans vos projets,
pour optimiser votre fiscalité,
quand vous avez besoin de préserver votre santé...

Lamie mutuelle est là pour vous protéger !

TNS, dirigeants de PME, libéraux, artisans, commerçants
Les TNS regroupent de nombreuses professions, mais vous faites tous face à des risques similaires comme une alimentation perturbée, des horaires atypiques, du stress particulier... S'ils ne sont pas surveillés, ces dangers risquent de dégrader votre santé et par extension nuire à votre société. Travailleurs TNS, ce petit guide est pour vous, parce que **rien n'est plus important que votre santé.**



**LAMIE
POUR
LA VIE.**



CHAPITRE 1

Prévenir les risques

Le statut de TNS relèvent de la SSI (sécurité sociale des indépendants), il génère moins de protection sociale que le régime des salariés. Ce n'est pas pour autant que vous n'êtes pas exposés aux risques ou que vous devriez renoncer aux soins !

Les maladies professionnels, les accidents de travail et les troubles psychosociaux ne regardent pas votre carte vitale ! Il est donc important de se rassurer avec une bonne complémentaire santé.

Votre santé est particulièrement précieuse puisqu'elle est gage de réussite de votre activité professionnelle.

Dans ce chapitre :

- **Les risques psychosociaux**
- **La dépression et le burn-out**
- **Les troubles musculosquelettiques**
- **Se fixer des limites**

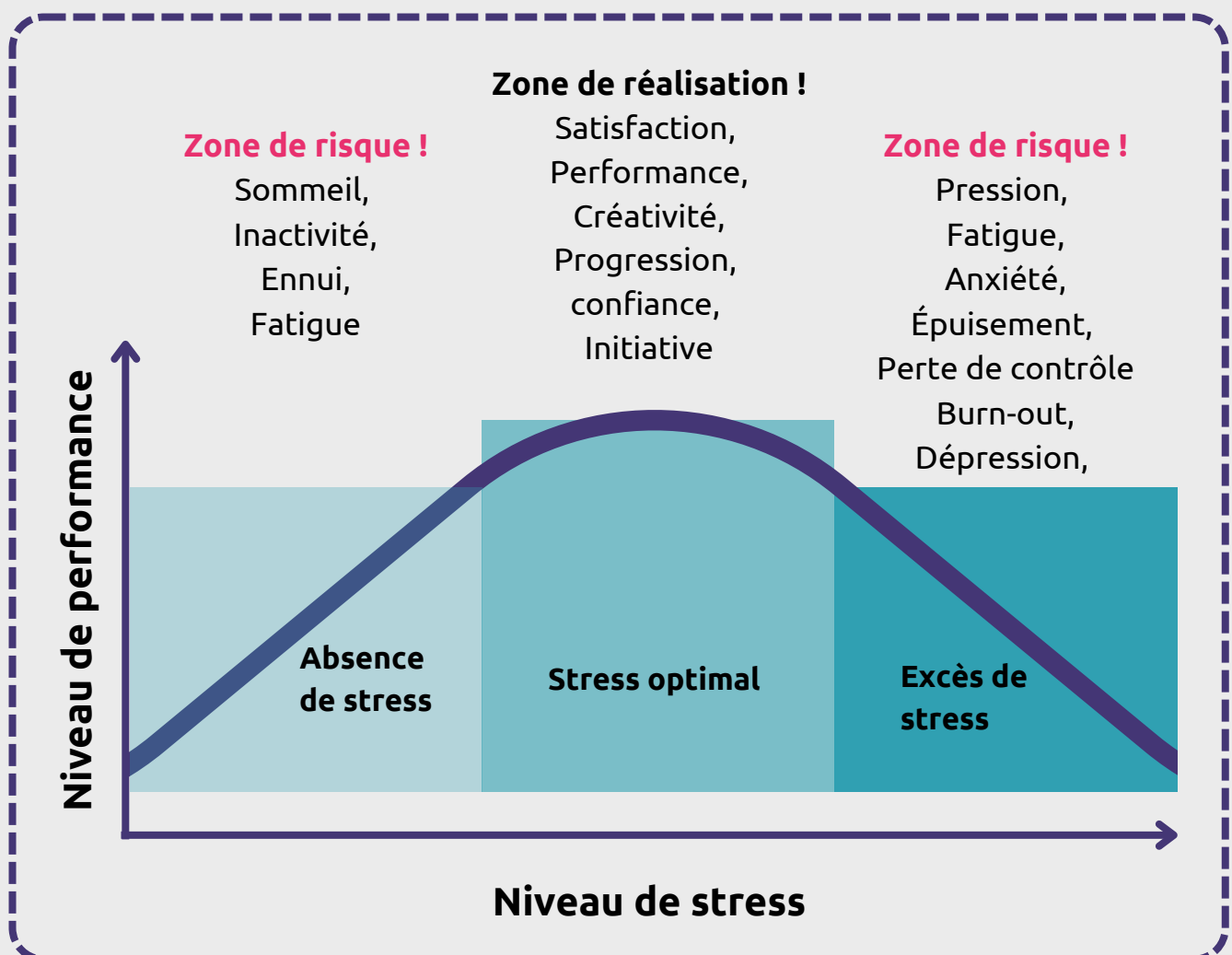
Les risques psychosociaux

es risques psychosociaux peuvent être dangereux pour la santé mentale et physique des individus. Ils sont généralement issus de conditions de travail inadéquates. Travailleurs non salariés, vous n'êtes pas à l'abri !

Quels sont ces risques ?

les risques dûs au stress

On considère qu'il existe deux sortes de stress. Le stress aigu et le stress chronique. Le stress aigu n'est pas forcément mauvais. c'est lui le "bon stress" qui motive et nous force à agir. Mais c'est aussi lui qui donne le trac, génère de l'adrénaline et survient suite à une situation imprévue.



Cependant, la deuxième catégorie de stress, le stress chronique, est mauvaise pour la santé. Cette forme intervient suite à une surexposition à des situations stressantes. Le stress chronique peut avoir de graves conséquences sur la santé car, déjà, il affaiblit, il fatigue et ensuite car il peut déclencher des maladies cardiaques, de la pression artérielle élevée, des taux de cholestérol élevés, du diabète de type II et de la dépression.

Mesurer son niveau de stress n'est pas simple et le calmer non plus. Toutefois, il existe des solutions d'apaisement pour gérer son stress comme la pratique d'activité physique, les moments de détente ou encore les rendez-vous avec des professionnels (psychologues, sophrologues...)

Les violences et conflits

Ils font parties des risques psychosociaux, ces situations anxiogènes : les violences internes à l'entreprise (harcèlement, conflit, mauvaise entente...) et les violences externes à l'entreprise (insultes, menaces, agressions...) sont dangereuses pour votre intégrité physique et mentale et peuvent déstabiliser.

Les symptômes des RPS

Les RPS provoquent des symptômes divers et variés touchant le système émotif, le fonctionnement du cerveau et même le corps.

On compte, par exemple :

- des symptômes émotionnels comme l'hypersensibilité, des crises de nerfs, des angoisses, de la tristesse, une sensation de mal-être, des accès de colère...
- des symptômes intellectuels comme des troubles de la concentration, des difficultés à prendre des décisions...
- des symptômes physiques : comme douleurs musculaires ou articulaires, des troubles du sommeil, des problèmes de transits, des maux de tête, des douleurs au dos, des pertes d'appétit ou de la boulimie, des sensations d'oppression, une transpiration excessive ou inhabituelle. .

La dépression et le burn-out

l'épuisement professionnel est une des conséquences des troubles psychosociaux. L'épuisement se caractérise par une demande d'effort supplémentaire pour accomplir des tâches, un manque de satisfaction, des problèmes de concentration, d'irritabilité et des troubles du sommeil. Aussi appelé burn out, il peut mener vers des troubles dépressifs qui eux peuvent conduire à une désinsertion sociale, des maladies chroniques, une tristesse profonde, un découragement, une perte d'élan vital et une tristesse profonde.

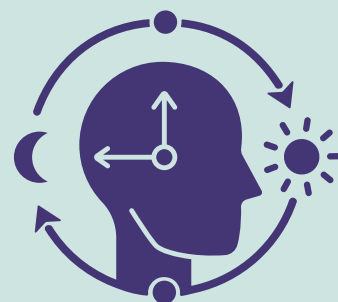
Les troubles psychosociaux et la dépression n'apparaissent pas instantanément mais sont le fruit d'une succession d'évènements. Le processus de guérison aussi ne peut être considéré à court terme.

Les signes d'alerte :

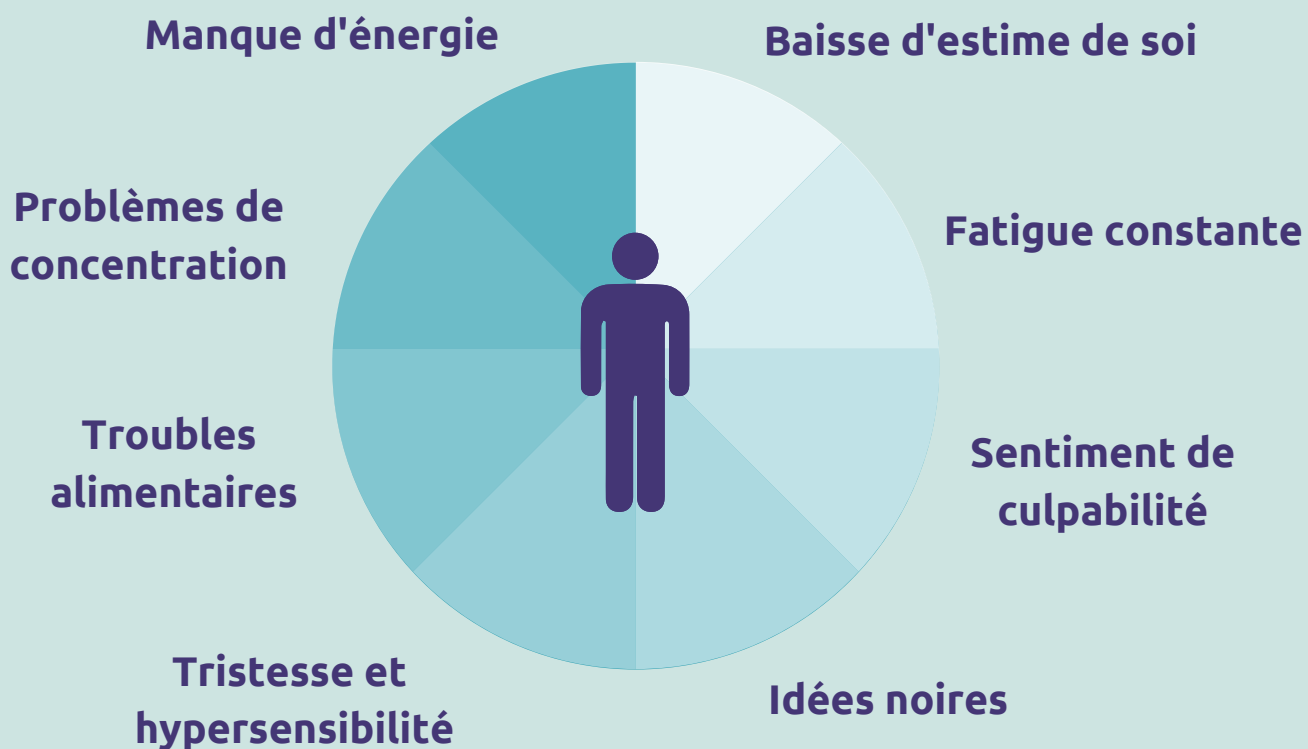


**Les sautes
d'humeur**

**L'isolement et
la perte de
sens**



**Le burn-in ou le
présentisme :
s'imposer soi-
même une
surcharge de
travail.**



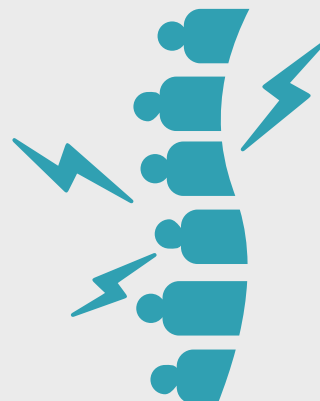
L'accompagnement psychologique

Il ne faut pas hésiter en cas de mal-être ou de suspicion de dépression, à recourir à un accompagnement psychologique. Des aides existent pour vous soutenir. Il ne faut pas négliger l'importance de "vider son sac" car, étant indépendant, la réussite de vos activités et/ou de votre entreprise repose sur votre capacité à prendre des décisions, ce qui est réalisable en ayant une bonne santé physique et mentale.



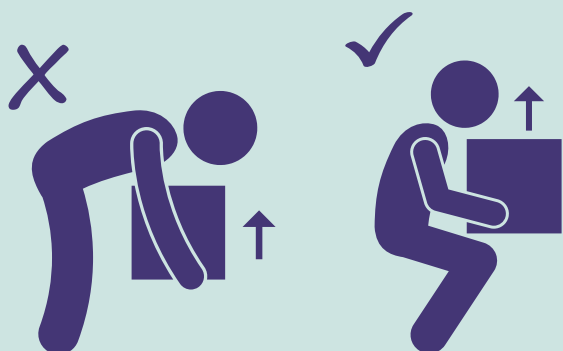
➤ Prévenir les TMS

Assis ou debout, le corps n'est pas fait pour supporter l'alternance entre une longue période d'attente et une période d'activité physique intense. Ces postures ajoutées aux charges lourdes et aux mouvements à risque sont les premières causes de douleurs et de troubles musculosquelettiques (TMS).

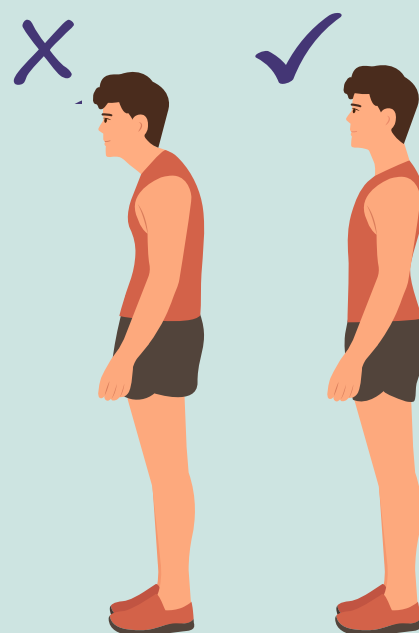


Que faire pour éviter les TMS ?

Porter les charges lourdes en pliant les genoux



Adapter sa posture



Les TMS sont des douleurs et une gêne fonctionnelle à répétition et différentes selon les individus. Elles peuvent être provoquées ou aggravées par le travail, par des gestes répétitifs, un travail statique, des efforts excessifs, des positions articulaires extrêmes, le port de charge lourdes ou une mauvaise posture. Il ne faut pas les négliger car ils provoquent des pathologies variées (cervicalgies, lombalgies, tendinites des épaules, des coudes, syndrome du canal carpien ...)

Adopter une bonne posture



- Positionner le ou les écrans à hauteur des yeux
- Avoir une chaise confortable, maintenant les cervicales
- Avoir le dos droit et les jambes perpendiculaires au sol
- Les bras doivent former un angle droit
- Les pieds doivent être posés au sol ou sur un rehausseur

Quelques conseils

1.	Faites des pauses : Une pause raisonnable mais suffisante pour s'aérer l'esprit toutes les deux heures
2.	Sortez : Au moins une fois par jour pour garder des relations sociales et un niveau d'activité physique
3.	Déconnectez : Eloignez vous des écrans en dehors des plages horaires imposées et profitez-en pour prendre soin de vous !



CHAPITRE 2

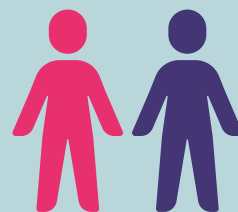
Prendre soin de soi



23% des répondants déclarent ainsi travailler plus de 60h par semaine.



79 % des artisans pensent que leur vie professionnelle empiète sur leur vie familiale.



un artisan sur **deux** travaillerait le dimanche

Vous vous reconnaissez dans ces chiffres ? Il est temps de déconnecter ! Pour garder une bonne hygiène de vie, il est conseillé de **se fixer des objectifs réalisables chaque jour, de s'imposer des limites et de déconnecter**. Quoi de mieux pour déconnecter que de prendre soin de soi ? **Voici quelques conseils.**

Dans ce chapitre :

- Pratiquer une activité physique régulière
- Garder une alimentation saine
- Gérer son sommeil
- Conserver une vie sociale et familiale

Pratiquer une activité physique régulière

Nous vous conseillons fortement de pratiquer une activité physique pour évacuer le stress et les tensions.

Les spécialistes recommandent d'ailleurs de pratiquer une activité physique intense ou modérée au moins 30 minutes par jour. Ce n'est qu'1/48 de la journée !

Selon l'OMS, l'activité désigne tous les mouvements que l'on effectue grâce aux muscles squelettiques et qui requièrent une dépense d'énergie dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre. Elle concerne aussi les loisirs sportifs, les activités extérieures... Les possibilités sont infinies



Regardez notre vidéo !



La pratique d'une activité physique régulière est bonne pour la santé mentale grâce à la production d'endorphines (dopamine, sérotonine...)

Pour garder la forme :



30 minutes par
jour de marche

**Une activité au
choix :** yoga,
pilate, gym
douce, marche,
natation



**Aller à son
rythme,**

+ Contrôle le poids et prévient les risques de maladies cardiovasculaires

En effet, l'activité physique favorise la circulation notamment les sports comme le cyclisme ou la marche. Il est important de d'avoir une bonne circulation ^pir permettre au sang de circuler dans l'organisme pour alimenter correctement les organes en oxygène. Une mauvaise circulation sanguine peut entraîner des maladies cardiovasculaires comme de l'insuffisance cardiaque, des AVC, de l'arythmie, de l'embolie pulmonaire, des phlébites.



+ Prévient les maladies chroniques (cancer, diabète, obésité, dépression...)

Le champ des maladies chroniques est vaste. Cancer, diabète, obésité, dépression... On parle de maladie chronique lorsqu'il y a des effets de longue durée, de plus de trois mois, parfois évolutive avec des conséquences sur la vie quotidienne. Les causes peuvent être multiples tout comme les symptômes que peuvent être visibles ou invisibles. L'activité physique serait utile pour les prévenir dans le sens où les principaux facteurs de risque (la sédentarité, le surpoids, l'hygiène de vie..) peuvent être diminuer par une pratique régulière de celle-ci.

Garder une alimentation saine

L'alimentation et le sommeil sont nos principales sources d'énergie. Cependant, le manque d'endurance n'est pas la seule conséquence à prévoir en cas de mauvaise alimentation. Il y a aussi un risque de prendre du poids, d'avoir un taux anormal de cholestérol, de troubles digestifs ou de transit. Ainsi, avoir une bonne alimentation prévient aussi les risques de maladies cardiovasculaires, le diabète et certains cancers. Attention, on ne parle pas de régimes draconiens ! Mais d'une alimentation saine et équilibrée. plus de conseils sur **mangerbouger.fr**

Conseils généraux :



Mangez des fibres pour favoriser la digestion. il y en a dans les légumes, dans les fruits, dans les céréales complètes ...



Evitez les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés comme les Fast Food, les éléments transformés, les sucreries ...



Préférez l'eau aux boissons sucrées et gazeuses (il existe des solutions pour boire plus d'eau comme aromatiser l'eau avec de la menthe...)



Limitez la consommation de viande rouge à 2 ou 3 fois maximum par semaine.



Il est conseillé de prendre **un déjeuner plus conséquent** que le dîner, qui lui, doit être **léger pour favoriser la digestion et le sommeil.**

La pyramide alimentaire :



Comment lire une pyramide alimentaire ?

Une pyramide alimentaire se lit du bas vers le haut. Les aliments situés en bas sont à manger en plus grande quantité que ceux situés vers le haut. Ainsi, il est conseillé

- de boire de l'eau à raison **d'1,5L** par jour ;
- de manger **5** fruits et légumes par jour ;
- de ne pas dépasser **1** féculent par repas ;
- de manger **1 à 2 fois par semaine** du poisson et maximum **300 grammes** de viande rouge ;
- de **limiter** les aliments transformés et trop gras.
- s'accorder **un petit plaisir** par jour

Gérer son sommeil

Un être humain ne peut survivre sans dormir. Au-delà de 72 heures sans sommeil, des troubles neurologiques apparaissent. Il est difficile d'allier horaires exigeants ou atypiques avec un bon rythme de sommeil. Cependant, c'est essentiel au maintien des activités cognitives ! Les troubles du sommeil ne sont pas non plus à négliger. Ils peuvent entraîner des conséquences pendant l'éveil comme de la somnolence excessive, une diminution des performances et de la concentration, des accidents, de l'absentéisme... et bien d'autre !

Un mauvais rythme de sommeil génère des dettes et trouble la facilité d'endormissement et la qualité du sommeil.

Ainsi, il est essentiel de respecter des temps de repos au cours des 24 heures de la journée. 7 heures consécutives sont l'idéal pour un sommeil réparateur mais il ne faut pas non plus oublier les pauses ou les siestes réparatrices de 20 minutes pour pouvoir garder le rythme.

Conseils pour mieux dormir :



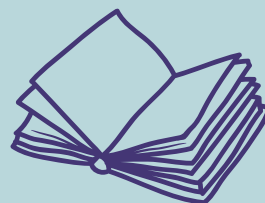
**Eviter les
excitants**



**Ecarter les
écrans**



**Manger
léger le soir**



**Privilégier les
activités calmes**



CONSEILS PRATIQUES



QUEL SUIVI MÉDICAL ?

L'Assurance maladie propose un bilan de santé gratuit, appelé examen de prévention en santé (EPS) accessible aussi aux travailleurs indépendants. Ce bilan permet de déceler les problèmes de santé et envisager une prise en charge rapide. Vous pouvez aussi bénéficier d'un accompagnement personnalisé par votre caisse d'assurance maladie.



Pour un bilan de santé complet et efficace, on prévoit :

- ☐ Un examen clinique,
- ☐ Une prise de sang,
- ☐ La mesure de la tension artérielle,
- ☐ La mesure de la taille,
- ☐ La prise du poids,
- ☐ Des analyses d'urine
- ☐ Un électrocardiogramme

et aussi :

- ☐ Un suivi bucco dentaire
- ☐ Une mise à jour des vaccins
- ☐ Un suivi gynécologique
- ☐ Un suivi psychologique





COMMENT PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE ?



EN PRENNANT SOIN DE SOI



En méditant



En faisant
des pauses



En ayant
confiance en soi



EN GARDANT UNE VIE SOCIALE

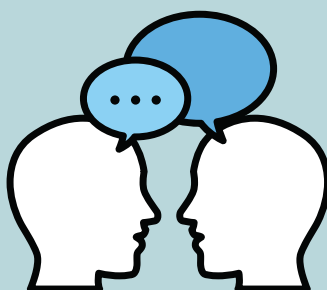
Reprendre contact
avec des amis, de la
famille...

S'intéresser aux
autres

Rejoindre un club

Se promener
et prendre l'air

Participer à des
événements



Conclusion

Votre vie, votre santé, notre priorité...

Votre santé est précieuse. Elle l'est aussi pour votre famille, pour votre entreprise, pour vos salariés si vous en avez, et **pour nous aussi !** Le manque de temps, la différence de statut ne doivent pas être un frein pour prendre soin de vous ! votre santé est mise en danger par les maladies, les aléas de la vie et les risques psychosociaux. **Lamie mutuelle s'engage pour votre santé avec sa gamme d'offres spéciale TNS entièrement digitalisée et facile à comprendre.**

Lamie mutuelle : qui sommes-nous ?

Votre vie, votre santé, sont notre priorité.

Que vous fassiez des études, que vous soyez déjà dans la vie active, que vous soyez célibataire ou en couple, que vous ayez ou non des enfants, que vous soyez fonctionnaire, professionnel indépendant ou salarié d'entreprise, que vous viviez en France ou à l'étranger, que vous soyez actif ou retraité, que vous soyez chef d'entreprise...

Lamie mutuelle est là pour vous protéger, tout au long de votre vie. Parce que quelle que soit votre situation, protéger votre santé est indispensable. C'est pourquoi notre engagement depuis plus de 70 ans consiste à vous proposer **des solutions santé et prévoyance adaptées à vos besoins, votre mode de vie et vos aspirations, et ce au juste prix.** À chaque étape, **Lamie mutuelle est là pour vous accompagner. Pour la vie.**



Sources :

- inrs.fr
- mutweb.fr
- ciamt.org
- stresshumain.ca

Retrouvez-nous sur :



www.lamie-mutuelle.com