

LA GESTION DES ENTREPRISES

Par Tancrède Blondé / 27 décembre 2012 / À la une Widoobiz, Actualités, L'entrepreneur pratique

Avec l'épidémie de grippe qui s'annonce, il est grand temps de se remémorer les gestes qui sauveront votre capital santé en 2013.

Se laver les mains

Ça y est, selon le réseau de surveillance Sentinelle, l'épidémie de grippe a démarré. Avec 130.00 syndromes grippaux constatés la semaine dernière, le pic de contamination devrait être atteint d'ici 4 à 5 semaines.

Alors, si personne ne peut décemment vous demander d'éviter les endroits bondés ou d'éviter de serrer la main à vos interlocuteurs, il est, en revanche, impératif de se laver plusieurs fois les mains par jour. Et avec du savon, s'il vous plaît. Sinon, ça ne sert à rien.

Un réflexe d'autant plus important, si vous comptez passer à table. Se laver les mains après avoir éternué n'est pas non plus une mauvaise idée.

Bien dormir

Ça n'a l'air de rien, mais, en à peine 50 ans, les Français ont perdu en moyenne une heure et demie de sommeil. Au final, si les Français dorment en général 7 heures par nuit en semaine, un tiers des jeunes adultes ne somnolent que 6 h 40, selon une étude INSV/MGEN.

Or, sans parler des effets de l'insomnie, le manque de sommeil influe sur la qualité de travail du dirigeant : somnolence, mauvaise humeur, lenteur. À cela s'ajoute la mauvaise qualité d'apprentissage. En effet, mal dormir c'est se priver du sommeil lent, cette phase de repos où le cerveau fait le tri entre les informations recueillies pendant la journée.

Bref, mieux dormir la nuit c'est améliorer ses performances mentales à moyen terme

Aller régulièrement voir son médecin

Entre les rendez-vous professionnels, les déjeuners d'affaires, les réunions, la gestion des dossiers, sans parler de la vie privée et familiale, la visite chez le médecin est bien la dernière chose à laquelle on pense.

Et pourtant, ces deux heures (déplacements allers-retours + consultation) allongeront, à n'en pas douter, votre espérance de vie. Que ce soit les yeux, les dents, le cœur, les poumons, le ventre, il est grand temps de voir ce qu'il se passe à l'intérieur de votre corps d'entrepreneur.

Faire du sport

Les Français avaient beau en 1812 servir sous les drapeaux napoléoniens ou effectuer les travaux de la terre, aujourd'hui « on peine à atteindre une demi-heure » d'activité physique, selon le Pr Claude Le Feuvre.

Un constat d'autant plus déprimant qu'il a été maintes fois prouvé que la pratique d'un sport augmente les fonctions cognitives d'un individu.

Jogging, tennis, squash, marche, ne vous reste qu'à choisir selon votre bon plaisir. Sachez que, pour l'entretien du cœur, 30 à 45 minutes d'exercices physiques à peine sont nécessaires pour réduire les probabilités de maladies cardio-vasculaires avant 45 ans.

Rester imperméables aux fortes émotions

De même que la maîtrise de ses nerfs est nécessaire à la conduite de ses affaires, la zen attitude vous permettra également d'atténuer au maximum les risques d'infarctus.

Par conséquent, dans le cas d'un choc affectif puissant et soudain, il est fortement conseillé d'aller rendre une visite à son cardiologue. Bien entendu, la prise de calmants peut servir, mais pendant quelque temps seulement. Enfin, pour tous les fumeurs, buveurs et mangeurs de junk-food, faites en sorte de ne pas trop abuser en 2013. « Mens sana in corpore sano », comme on dit.

* Un esprit sain, dans un corps sain.