



Dossier de presse

Stress au travail et santé – situation chez les indépendants

Une Expertise collective de l'Inserm

Dans de nombreux secteurs d'activité, le stress au travail est considéré comme faisant partie des risques pour la santé auxquels peuvent être confrontés les travailleurs salariés et non-salariés ou indépendants.

Le terme de « stress », peut avoir plusieurs définitions en fonction des disciplines médicales, biologiques, médico-sociales, des sciences humaines et sociales qui y font référence. Quelle que soit l'approche disciplinaire, le stress peut être considéré comme un élément d'un processus complexe, à la fois biologique, psychologique et social en réponse à une situation aversive.

Le régime social des indépendants (RSI), qui assure la couverture maladie et de retraite des artisans et des commerçants, des professions libérales et des chefs d'entreprise indépendants, a sollicité l'Inserm dans le but de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques sur le stress d'origine professionnelle chez les travailleurs indépendants.

A travers la procédure d'expertise collective, l'Inserm a réuni un groupe pluridisciplinaire de 14 experts en sociologie du travail, santé publique, épidémiologie, économie de la santé, psychosociologie, santé mentale et neurosciences qui ont analysé près de 1500 articles. Ce travail a permis de dresser un bilan des données concernant les principaux troubles qui pourraient être associés au stress au travail chez les indépendants, les modèles explicatifs intégrant les différents concepts mettant en relation stress et travail, et les stratégies de prévention individuelles et collectives.

Au cours de la réflexion, les experts ont tenté de répondre à plusieurs questions telles que : Quelles sont les caractéristiques des travailleurs indépendants en France et leurs conditions générales de travail ? Quels sont les principaux problèmes de santé associés aux stress ? En quoi la position de l'indépendant peut-elle différer de celle du salarié vis-à-vis des « stresseurs » et vis-à-vis de la santé ?

Dans cette expertise, les experts se sont efforcés de faire une analyse critique de la littérature scientifique, largement dévolue aux salariés et d'adapter ou étendre les résultats aux différentes catégories de travailleurs indépendants ou secteurs d'activités et métiers.

Définition des indépendants et du stress

Les indépendants ou non-salariés

Est « présumé travailleur indépendant celui dont les conditions de travail sont définies exclusivement par lui-même ou par le contrat les définissant avec son donneur d'ordre » stipule l'article L8221-6 du Code du travail. Ainsi, l'autonomie décisionnelle dont est supposé être doté l'indépendant constitue l'assise de sa position sur le marché du travail. L'indépendant est qualifié de travailleur « non subordonné » par le juriste ou de « non-salarié » par les instances fiscales et administratives. Aujourd'hui bien qu'une norme juridique soit établie, aucun consensus ontologique n'émerge.

En France, selon les données de l'enquête « emploi en continu » (Insee, 2008), 10,8 % des actifs ayant un emploi sont non-salariés, soit 2,8 millions d'individus. Plus de la moitié d'entre eux ne sont pas employeurs. Cette population des non-salariés hors exploitants agricoles peut être divisée en trois grandes familles professionnelles: commerçants (42 %), artisans (40,5 %) et professions libérales (17,5 %).

L'expertise a pris en compte tous les travaux disponibles sur les salariés et les non-salariés. Le groupe d'experts réunis par l'Inserm a analysé plus particulièrement les données existantes sur les indépendants, c'est à dire les non-salariés, qu'ils soient employeurs ou non, hors exploitants agricoles.

Profil des indépendants

Les non-salariés sont en moyenne plus âgés que les salariés : 45,5 ans contre 39,5 ans respectivement. Les femmes sont 2 fois moins nombreuses que les hommes. Les revenus des non-salariés sont fortement corrélés au secteur d'activité, à l'âge et au sexe de l'individu, à son ancienneté dans la profession et à la taille de l'entreprise pour les indépendants employeurs. La variation de ces revenus correspond à l'hétérogénéité des métiers. L'attrait pour l'indépendance reste, d'après l'Insee, l'un des principaux déterminants de l'entrée dans le non salariat. Cependant, depuis quelques années, une nouvelle catégorie d'indépendants qualifiée de « nouveaux indépendants » regroupe d'une part des personnes, qui suite à la perte d'un emploi ou face aux difficultés d'en trouver un, se mettent à leur compte et, d'autre part, des anciens salariés poussés par leurs employeurs à prendre le statut d'indépendant. Ce groupe de travailleurs contraints au statut d'indépendant, certains étant peu qualifiés, est en augmentation dans plusieurs pays occidentaux.

Stress, « stressseurs » et facteurs psychosociaux

Quelle que soit l'approche disciplinaire, le stress peut être considéré comme un élément d'un processus complexe, à la fois biologique, psychologique et social en réponse à une situation aversive. Le stress constitue, du point de vue biologique, une réponse adaptative qui permet à l'organisme de gérer les stimuli menaçants ou « stressseurs ».

Ces éléments « stressseurs » rencontrés en milieu de travail encore appelés facteurs de risques psychosociaux au travail¹ regroupent des contraintes psychologiques, sociales et relationnelles dérivées de l'organisation du travail. Il s'agit, en d'autres termes, de l'ensemble des expositions professionnelles qui ne relèvent pas d'agents physico-chimiques.

¹ Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser (rapport Gollac, Avril 2011)

Etat de santé des indépendants et effets du stress

Etat de santé des indépendants

La notion de travailleur indépendant recouvre des réalités très diverses, regroupant des professions intellectuelles ou manuelles, travailleurs isolés ou chefs de petites entreprises. Les conditions de vie et de travail de ces diverses professions exposent à des risques différents et plus ou moins importants pour la santé.

D'après les données des enquêtes nationales (Enquêtes Insee, enquête « santé et protection sociale » Irdes, 2008, enquêtes RSI), les indépendants présentent :

→ **Une mortalité à âge égal plus faible que la moyenne de la population française**

A l'âge de 35 ans, l'espérance de vie (nombre d'années restant à vivre) est de 44,4 ans pour les hommes et de 50,1 ans pour les femmes pour une moyenne nationale respectivement de 42,8 ans et de 48,8 ans.

Par rapport aux ouvriers, la catégorie professionnelle des artisans, commerçants, chefs d'entreprise a un risque de décès nettement plus faible à âge égal.

→ **Une perception de leur état de santé plutôt positive**

Globalement, l'état de santé des indépendants semble plutôt satisfaisant. À âge et sexe égal, les indépendants, identifiés par leur affiliation au Régime social des indépendants (RSI), se déclarent en meilleure santé que les personnes appartenant au régime général, et ce, quel que soit l'indicateur de santé utilisé : santé perçue, limitations fonctionnelles et présence de maladie chronique. Ces écarts disparaissent à situation sociale équivalente (revenu, niveau d'éducation...) ce qui signifie que la situation sociale explique en grande partie les différences entre indépendants et salariés.

→ **Une utilisation plutôt moindre des prestations sociales**

Cet état de santé globalement favorable peut expliquer les taux d'absentéisme plus faibles des indépendants par rapport aux salariés à temps plein : 8,2 % d'arrêts de travail en moyenne pour les indépendants, contre 20 % pour les salariés au cours des douze derniers mois.

Toutefois, l'état de santé seul n'explique probablement pas ces différences. La crainte de perdre son travail, la pression financière ou celle de la clientèle peuvent être autant de facteurs dissuasifs de déclaration des arrêts de travail pour le travailleur indépendant. En revanche, la pénibilité du travail et la fréquence des accidents ou traumatismes dans certaines professions les favorisent.

→ **Des pathologies propres à chaque profession**

La prévalence des affections de longue durée (ALD) au sein de la population masculine du RSI est plus élevée dans le secteur des transports, de l'alimentation, de la restauration, et de la construction. Elle est nettement en dessous de la moyenne pour les professions libérales et les autres catégories d'artisans et commerçants.

Les caractéristiques de l'état de santé des indépendants dépendent plus de la profession que du statut d'indépendant en tant que tel.

Les employeurs de petites entreprises souffrent davantage de stress et de fatigue que les salariés à temps plein et les entrepreneurs isolés travaillant à temps plein cumulent en plus des douleurs de dos et des douleurs musculaires.

Les travailleurs manuels sont plus exposés aux problèmes physiques et les travailleurs non manuels aux problèmes psychiques. Les agriculteurs et les travailleurs du secteur primaire cumulent les deux sortes de difficultés souffrant plus fréquemment que la moyenne des

indépendants de problèmes physiques (mal de dos, douleurs musculaires, fatigue) et tout aussi souvent de problèmes psychologiques (mal de tête et stress).

Chez les artisans, les maladies du système ostéoarticulaire, de même que les traumatismes sont plus fréquents que chez les commerçants, alors que les troubles psychiatriques sont plus fréquents chez ces derniers.

Concernant les professions médicales, la santé physique est similaire à celle de la population générale. En revanche, la fatigue, le stress, le risque de *burnout*, les problèmes de santé mentale ainsi que le suicide semblent plus fréquents.

Les travailleurs des hôtels et restaurants, et les travailleurs au service des personnes sont les plus exposés au stress.

Ces différentes études confirment l'existence d'un stress, ou la perception d'un stress chez les indépendants.

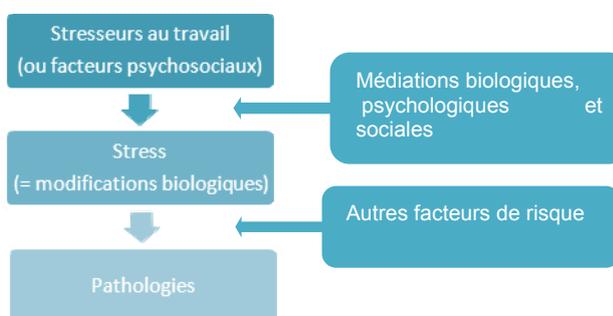
Effets du stress sur la santé

→ Processus impliqués dans la survenue des pathologies

Les "stresseurs" induisent des mécanismes :

- biologiques (influencés par des facteurs individuels, et épigénétiques)
- psychologiques (liés à la personnalité, au contexte et à l'expérience de l'individu)
- sociaux (le contexte et les relations sociales qui conditionnent le sens des situations et l'environnement de travail)

Si la présence des "stresseurs" se prolonge, la réponse au stress se dégrade aboutissant à un état de stress chronique qui est associé à la survenue à moyen ou long terme de différentes pathologies, telles que les maladies cardiovasculaires, les troubles de la santé mentale, les désordres métaboliques, les maladies du système immunitaire et les troubles musculosquelettiques.



→ Maladies cardiovasculaires

Les études récentes confirment la relation existant entre le stress et de nombreux facteurs de risque cardiovasculaire tels que : l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, le syndrome métabolique... Les augmentations de risque cardiovasculaire sont liées à l'exposition à plusieurs situations de travail telles qu'une forte demande psychologique associée à un faible pouvoir décisionnel ou des efforts élevés associés à des récompenses faibles.

→ Santé mentale : troubles anxieux et dépressifs, comportements à risques, suicide

Le terme de « santé mentale » fait référence à une altération de l'état de santé allant du « simple » mal-être jusqu'à la pathologie psychiatrique.

Les problèmes de santé mentale en lien avec le travail prennent une importance qui semble actuellement grandissante dans notre société.

Les professions indépendantes n'échappent probablement pas à cette situation. Les catégories d'indépendants (artisans, commerçants et chefs d'entreprise) semblent occuper une position intermédiaire en termes de prévalence d'épisodes dépressifs et de troubles anxieux, entre les catégories de salariés les moins favorisées (employés et ouvriers) et les plus favorisées (cadres).

Les études analysées permettent de considérer qu'il existe des liens de causalité entre des expositions professionnelles au stress et une altération de la santé mentale, tels que les troubles dépressifs et anxio-dépressifs. Il existe encore un déficit de connaissance quant aux effets liés à la durée et l'intensité des expositions en cause.

Concernant les comportements à risque, les résultats tendent vers une association entre l'exposition aux facteurs psychosociaux au travail et les problèmes d'alcool. Le risque accru de consommation d'antidépresseurs est également mis en évidence. Quant aux troubles du sommeil, les résultats ne permettent pas de tirer de conclusions générales. Enfin, très peu de données épidémiologiques permettent actuellement de documenter le lien entre les conditions de travail et les actes suicidaires.

→ **L'épuisement professionnel ou *burnout***

Le *burnout* est caractérisé par le fait de « ne pas y arriver, s'user, être épuisé par une exigence excessive en énergie, force ou ressources ». Il est décrit plus récemment comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes. Chez les indépendants, la prévalence du *burnout* semble plus élevée chez les médecins.

→ **Troubles musculo-squelettiques (TMS)**

Le terme « affections musculosquelettiques » recouvre un ensemble large de diagnostics et de symptômes. Les troubles fréquents incluent : les rachialgies (principalement : lombalgies et cervicalgies), les troubles musculosquelettiques (TMS) du membre supérieur, ainsi que les TMS du membre inférieur, principalement les problèmes de genou. Sont le plus souvent rapportées, les douleurs cervicales, à l'épaule, au cou et au bras.

Pour la plupart des sites de douleur, de nombreuses études montrent des liens avec les expositions au stress au travail, mais les associations sont souvent d'intensité modeste. Pour les douleurs cervicales et les douleurs d'épaules, les associations avec la « demande » psychologique au travail (exigences au travail), le manque de pouvoir décisionnel, et le manque de soutien social, sont retrouvées de façon assez constante.

→ **Accidents de travail**

Le stress et la fatigue, entraînant un manque d'attention ou des réflexes moins rapides, sont considérés comme augmentant les risques d'accidents. Plusieurs auteurs insistent sur le rôle du nombre d'heures travaillées : au-delà d'un horaire de 8 heures par jour ou 40 heures par semaine il existe un risque accru d'accident. Cette situation peut être liée à une charge de travail élevée, à l'existence de problèmes financiers, aux contraintes du contrat de travail ou encore au lien de subordination vis-à-vis de donneurs d'ordres.

Quelles sont les sources de stress chez les indépendants ?

Des conditions de travail stressantes

Les facteurs de stress majeurs liés au travail sont :

→ **Horaires de travail**

Lorsqu'ils sont longs ou étendus ou encore atypiques (travail le week-end), les horaires de travail deviennent un facteur de stress qui peut créer un déséquilibre entre la vie professionnelle et privée. Les longues heures de travail sont reconnues comme un facteur de risque psychosocial par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail.

Le nombre d'heures hebdomadaires en moyenne est bien plus élevé chez les indépendants : 45 % travaillent plus de 50 heures par semaine contre 3 % des salariés, plus fréquemment le samedi et le dimanche. Les indépendants en France travaillent en moyenne 53 heures par semaine (les employeurs travaillant 57 heures) contre 38 heures pour l'ensemble de la population active occupée.

Au-delà de l'augmentation du risque d'accidents, les horaires étendus ont des conséquences à plus long terme sur l'état de santé général et augmentent le risque de maladies cardiovasculaires mais l'effet semble atténué lorsque le travail indépendant correspond à un choix.

→ **Exigences du travail : rythme, intensité**

En matière d'exigences du travail, le rythme et l'intensité du travail des non-salariés ne semblent pas plus élevés que ceux des salariés.

→ **Fortes exigences émotionnelles : relation au public**

La plupart des non-salariés exercent des professions au contact du public. Les exigences émotionnelles de leur travail peuvent être élevées, notamment pour les professions médico-sociales. La reconnaissance provient principalement du public, des patients ou des clients, ceci place les indépendants dans une situation de plus grande vulnérabilité au risque d'épuisement professionnel.

→ **Isolement professionnel : faible soutien social**

Si les indépendants bénéficient d'une certaine autonomie et d'une absence de routine, ils subissent en contrepartie, une plus grande solitude. Selon les experts, il est difficile de conclure que les non-salariés sont protégés du stress par leur plus grande autonomie. A l'exception des professions libérales, la plupart des indépendants déclarent peu souvent des possibilités d'entraide, notamment parmi les hommes.

→ **Insécurité et précarité de l'emploi**

Le sentiment d'insécurité quant à l'avenir de son emploi semble globalement partagé entre salariés et non-salariés. L'insécurité de l'emploi en règle générale est liée à la perte éventuelle de l'emploi et l'accumulation de désavantages sociaux.

Chez les indépendants, l'incertitude quant au revenu et sa variabilité d'un mois à l'autre peuvent constituer une source importante de stress. Bien que l'effet des restructurations n'ait pas fait l'objet d'études pour les indépendants et plus particulièrement pour les employeurs : la pression temporelle accrue en cas de réduction d'effectifs et le sentiment de culpabilité doivent les concerner tout autant.

→ **Violences au travail caractérisées par leur répétition et leur durée**

Outre les violences physiques et sexuelles qui représentent un aspect particulier, il apparaît que les violences psychologiques seraient très largement répandues.

Les conditions de travail des indépendants sont aussi variées que celles des salariés. Au sein d'un même métier, salariés et non-salariés présentent souvent les mêmes

contraintes, sources de stress. Ils se distinguent toutefois par des horaires de travail, plus importants et atypiques, la dimension émotionnelle des relations avec le public plus fréquente, l'isolement professionnel et une plus grande insécurité de leur emploi.

Des facteurs de stress individuels

Différents modèles de la littérature scientifique permettent de faire émerger l'importance :

- de la perception et le vécu des événements stressants déterminés par la personnalité de l'individu (perception de son niveau d'autonomie notamment)
- de l'engagement au travail, par lequel on distingue « la passion » (engagement positif) et l'addiction au travail
- d'un facteur individuel (génétique, épigénétique, trajectoire de vie...) de vulnérabilité au stress

Les expériences vécues tout au long de la vie peuvent façonner la réactivité d'un individu au stress, à l'âge adulte avec des vulnérabilités acquises en particulier durant la petite enfance, lors de la maturation du cerveau, mais aussi pendant l'adolescence.

Recommandations en matière de prévention

En France, il n'existe pas de réglementation spécifique à la prévention du stress au travail. La prévention du stress et des risques psychosociaux a donné lieu depuis 35 ans à une panoplie de méthodes de prévention, individuelles ou collectives, à destination des salariés et /ou des organisations. Cependant, l'efficacité des démarches de prévention est difficile à évaluer. S'il n'est pas possible de conclure sur les modes d'intervention les plus efficaces, il apparaît qu'agir en amont sur les conditions d'organisation du travail permettrait de garantir au mieux la santé des salariés comme des non salariés.

Parmi les pathologies associées au stress professionnel, les troubles de santé mentale ont un impact économique important, dans la mesure où ils entraînent des dépenses de santé élevées, des pertes de production liées à l'absentéisme (et parfois au décès) et des pertes de productivité (présentisme), ainsi qu'une détérioration de la qualité de vie des salariés.

Le groupe d'experts a formulé plusieurs axes de recommandations qui s'appuient sur le consensus d'inclure la prévention du stress et des risques psychosociaux dans le cadre général de la prévention des risques professionnels. D'une manière générale, cette expertise tend à renforcer les connaissances jusqu'alors parcellaires, aussi bien sur les accidents de travail et les maladies professionnelles, que sur l'impact des contraintes de travail par métier sur la santé, chez les indépendants.

L'intégralité des recommandations du groupe d'experts est consultable en ligne :

<http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/expertises-collectives>

Groupe d'experts :

Elisabeth ALGAVA, Département Conditions de travail et santé, Dares (Direction animation recherche et études statistiques), Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, Paris

Dominique CHOUANIÈRE, Département Homme au travail, INRS (Institut national de recherche et de sécurité), Vandoeuvre-lès-Nancy ; IST (Institut universitaire romand de Santé au travail), Lausanne

Christine COHIDON, Département Santé travail, InVS (Institut de veille sanitaire) ; Umrestte (Unité mixte de recherche épidémiologique et de surveillance transport travail environnement), Ifsttar – Université Lyon I, Bron

Jean-Yves DUBRÉ, Direccte (Direction régionale des entreprises, de la consommation, de la concurrence, du travail et de l'emploi), Pays de la Loire, Nantes

France KITTEL, Unité épidémiologie et prévention des maladies cardiovasculaires et Unité psychologie de la santé, Département d'épidémiologie et promotion santé, Université libre de Bruxelles, Belgique

Annette LECLERC, Inserm U 1018, Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (CESP), Équipe 11 - Épidémiologie des déterminants professionnels et sociaux de la santé, Université de Paris- Sud 11, Villejuif

Michel LE MOAL, Neurocentre Magendie, Inserm U 862, Université de Bordeaux, Bordeaux

Marc LORIOL, CNRS UMR 8533, Institutions et dynamiques historiques de l'économie (IDHE), Institut des sciences sociales du travail, Université Paris I Panthéon-Sorbonne, Paris

Marie-Pierre MOISAN, Laboratoire NutriNeuro, Inra UMR 1286, Université de Bordeaux 2, Bordeaux

Isabelle NIEDHAMMER, Inserm U 1018, Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (CESP), Équipe 11 – Épidémiologie des déterminants professionnels et sociaux de la santé, Université de Paris-Sud 11, Villejuif

Valérie PEZET-LANGEVIN, INRS (Institut national de recherche et de sécurité), Département expertise et conseil technique, Paris

Catherine SERMET, Irdes (Institut de recherche et documentation en économie de la santé), Paris

Hélène SULTAN-TAIEB, Laboratoire d'économie et de gestion (UMR CNRS 5118), Université de Bourgogne, Dijon

Laurence WEIBEL, Cram (Caisse Régionale Assurance Maladie) Alsace-Moselle, Service Prévention, Strasbourg

Le centre d'expertise collective Inserm a assuré la coordination scientifique de cette expertise collective



3 Questions à Jean-Paul MOATTI

Directeur de l'Unité mixte de recherche Inserm/IRD/Université de la Méditerranée "Sciences économiques et sociales, systèmes de santé, sociétés"

Directeur de l'Institut Santé Publique Aviesan

1 Quel est l'apport de l'expertise collective de l'Inserm sur la question du stress au travail ?

Le thème de la souffrance au travail, et des rapports entre subjectivité et travail, a longtemps été sous-estimé par les pouvoirs publics. Quelques événements dramatiques de suicides de salariés de grandes entreprises ont récemment attiré l'attention de l'opinion. Une meilleure valorisation du large corpus de littérature scientifique qui s'est constitué sur le sujet du stress au travail était indispensable. Le rapport remis en Avril 2011 au Ministre du Travail, de l'Emploi et de la Santé sur « [Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser](#) », coordonné par Michel Gollac et Marceline Bodier, s'est concentré sur les améliorations à apporter au système de suivi statistique de ces risques. L'expertise collective de l'Inserm est complémentaire et apporte, à mon sens, une véritable valeur ajoutée.

La procédure d'expertise collective de l'Inserm procède d'une pluridisciplinarité que je qualifierais de « totale » allant de la biologie aux sciences sociales en passant par l'épidémiologie et la clinique. C'est ce qui fait de l'ouvrage publié une référence quasi exhaustive sur ce que nous savons aujourd'hui des chaînes causales complexes qui associent l'intensité et le temps de travail, une mauvaise qualité des rapports au travail ou une insécurité de la situation de travail avec des conséquences physiopathologiques cardiovasculaires, musculo-squelettiques et de santé mentale. Enfin, je salue la contribution de longue date que le Régime Social des Indépendants apporte à la recherche en santé publique qui se concentre sur la population des travailleurs non-salariés qui avait fait l'objet jusqu'à présent de moins d'attention et de recherches spécifiques.

2 Quelles ont été les difficultés spécifiques rencontrées sur ce sujet ?

Elles tiennent à l'hétérogénéité des situations que vivent les différentes catégories non salariées de la population et au nombre restreint des recherches santé/travail qui leur sont consacrées en comparaison des salariés. Les sociologues Luc Boltanski et Laurent Thévenot ont bien montré en quoi les catégories socioprofessionnelles de l'INSEE, qui avaient été inventées à la suite de 1936 et de la mise en place de l'État-providence, ont été utilisées par les acteurs sociaux eux-mêmes pour définir leur propre identité. La mise en place d'un système de reconnaissance des maladies professionnelles chez les indépendants et l'adaptation de la liste de ces maladies à leurs spécificités, qui est l'une des principales recommandations découlant de l'expertise collective, peut contribuer à cette identification commune.

3 Quelles perspectives pour les prolongements de recherche faites en France et à l'étranger ?

Le rapport 2010 de la Commission sur les Déterminants sociaux de la Santé de l'OMS, présidée par Sir Michaël Marmot, a bien identifié ce que devrait être le programme scientifique « fort » de la recherche internationale en santé publique des décennies à venir : identifier d'une part les mécanismes qui font que des variables, des inégalités sociales et économiques, se traduisent en conséquences pathologiques pour les individus et les groupes ; évaluer d'autre part les interventions susceptibles de prévenir ou contrecarrer ces mécanismes. La recherche sur le stress au travail doit être au cœur de ce programme.



Le Régime Social des Indépendants (RSI), par le biais de ses administrateurs et de son réseau de caisses régionales, a identifié une problématique de risques psychosociaux chez les travailleurs indépendants. En raison de l'absence de couverture du risque professionnel, permettant un système de recueil d'informations structuré, ce constat ne pouvait être ni quantifié, ni qualifié. Or, le stress et les risques psychosociaux qui en découlent semblent très présents chez les professionnels indépendants sans pour autant avoir fait l'objet d'études.

Fort de ce constat, le RSI, a sollicité l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) afin de disposer d'un bilan des connaissances scientifiques sur le stress d'origine professionnelle chez les travailleurs indépendants. Les analyses et résultats de cette étude lui permettent ainsi de poursuivre activement le développement de sa politique prévention adaptée aux conditions de travail de l'ensemble de ses assurés.

Ainsi, cette étude confirme que la problématique des risques psychosociaux chez les travailleurs indépendants se doit d'être appréhendée différemment de celle des salariés. En effet, les résultats permettent d'identifier clairement les facteurs liés à la prévalence des risques psychosociaux chez les travailleurs indépendants : si ces derniers ne subissent pas l'effet du stress relatif aux liens de subordination propres aux salariés, ils font face en contrepartie à des horaires et à un rythme de travail intenses (45 % travaillent plus de 50 heures par semaine contre 3 % des salariés), à de fortes exigences émotionnelles dues à l'importance de la relation avec la clientèle, à un isolement professionnel notable ou encore à l'incertitude de leur revenu mensuel et de l'efficacité de leur entreprise.

Les recommandations issues de cette expertise s'inscrivent donc pleinement dans la politique de « santé au travail des travailleurs indépendants » menée par le RSI, axée principalement sur la prévention :

- Le RSI a pour priorité de développer ses connaissances sur les risques professionnels dont les risques psychosociaux, en participant entre autres, à la réalisation d'études.
A ce titre, le RSI collabore à la cohorte COSET - RSI « surveillance épidémiologique de la morbi-mortalité des travailleurs indépendants » menée sous l'égide de l'INVS. En parallèle de cette étude, la caisse Professions Libérales Provinces du RSI a réalisé une étude visant à mieux connaître le phénomène de souffrance psychologique chez les avocats et les pharmaciens d'officine, dont les résultats viennent nourrir les réflexions et actions de prévention menées par la Caisse nationale.
- Sur le plan organisationnel, le réseau des caisses régionales est doté de services de prévention structurés, qui ont pour mission de déployer la politique de prévention au niveau régional et développer l'expertise sur la prévention du risque professionnel, au plus près de ses assurés.
- Le RSI développe également dans le cadre de sa politique de prévention des risques, un axe sur l'amélioration des conditions de travail en lien avec les CARSAT et les organisations professionnelles. Cette démarche vise notamment à prévenir les sources de stress, en agissant en amont sur les facteurs organisationnels et sur les contraintes de l'activité.
- Le RSI développe enfin une approche médicale de la prévention à travers l'expérimentation du programme *RSI PREVENTION PRO*, qui propose aux travailleurs indépendants une consultation de prévention des risques professionnels chez leur médecin traitant.

Cette étude permet donc au RSI d'enrichir son programme de prévention visant à sensibiliser ses assurés aux conséquences du stress sur leur sécurité, leur santé et sur leur activité professionnelle et les prévenir ainsi d'une situation d'épuisement professionnel. C'est en agissant en amont sur les conditions de travail qu'il sera possible de garantir au mieux la santé de nos assurés.