

Zeitschrift: Revue économique franco-suisse
Herausgeber: Chambre de commerce suisse en France
Band: 47 (1967)
Heft: 1: L'hygiène de l'homme d'affaires

Artikel: La fatigue de l'homme d'affaires
Autor: Baylon, H. / Vigne
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-887852>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

La fatigue de l'homme d'affaires

par le Médecin Général H. BAYLON

Professeur agrégé du Val-de-Grâce

et le Médecin Colonel VIGNE

Professeur agrégé du Val-de-Grâce

Actuellement, c'est dans l'industrie, le commerce, les hautes fonctions administratives que l'on trouve ce type particulier de chef, le manager, c'est-à-dire celui qui dirige, coordonne, en définitive assume la responsabilité de toute l'œuvre à la tête de laquelle il est placé.

Un fait de notre temps est la « fatigue ». Il serait vain de vouloir résumer en une phrase ce qu'est la fatigue; des Congrès, de très nombreuses études menées dans des disciplines variées, n'ont pas encore réussi à donner une explication logique, ni synthétique de ce phénomène. C'est une maladie de notre temps parce que, actuellement, l'homme dispose de tels moyens, qu'il a d'ailleurs lui-même conçus, moyens d'efficacité, moyens d'action, moyens d'information, moyens de déplacement, que ses ressources physiologiques sont souvent utilisées au maximum de leur possibilité et parfois, au-delà de leurs limites. La fatigue apparaît alors; la fatigue se ressent, la fatigue témoigne de ses effets regrettables, son retentissement est évident aussi bien sur celui qui est fatigué que sur son œuvre, et pourtant la fatigue ne se définit pas aisément. Nous savons simplement qu'elle résulte de l'épuisement des ressources d'énergie, des moyens de défense de la victime. Si une thérapeutique efficace et rapide de la fatigue n'a pas encore été trouvée, ni clairement conçue, du moins savons-nous quelles sont les grandes lignes de sa prévention. Nous allons dans cet avant-propos analyser les principaux facteurs de la fatigue qui menace l'homme d'affaires *lors de ses déplacements*, situation très particulière et paradoxale; paradoxale en effet car l'homme d'affaires croit trouver en eux un repos ou l'occasion d'une relaxation; par ignorance il peut

en faire un facteur supplémentaire de fatigue ou tout au moins s'exposer à des phénomènes pathologiques qui accroîtront sa fatigue de départ.

Voici donc ce chef d'entreprise, ce directeur d'industrie, ce haut fonctionnaire dans le feu de son action quotidienne, entouré de collaborateurs, ayant plusieurs téléphones sur sa table, levé dès l'aube, se tenant au courant de toutes les informations importantes, devant prendre des décisions rapides, exposé à la concurrence, désirant être en avance sur son temps dans une vue prospective de projets utiles. Il souffre d'insomnie et cherche dans l'abus des somnifères un sommeil qui ne donne qu'un repos bien fallacieux. S'il utilise au réveil des produits dits psycho-stimulateurs, ces produits entraînent un déséquilibre profond du système neuro-végétatif et du système nerveux central; nous excluons l'hypothèse, bien souvent vérifiée, d'une recherche dans l'alcool, de l'euphorie ou d'un brio de mauvais aloi. Et ainsi passent les semaines et les mois dans une activité continue auto-entretenu; le sujet est néanmoins un homme « fatigué ». Sa fatigue provient du travail mais elle est très souvent majorée par certaines activités hors du travail, activités auxquelles cet homme est obligé ou se croit obligé. Ce sont les nombreuses réceptions, nocturnes en général, auxquelles il n'assiste que partiellement mais qui entraînent un retard du sommeil; c'est aussi la pratique de certains sports, souvent mal choisis en fonction de mauvaises conceptions ou du caractère mondain de ces sports; il est en effet de bon ton de se montrer sur certains courts de tennis ou dans certains clubs hippiques. L'hiver, il est nécessaire d'être présent aux sports d'hiver dans les

stations déterminées par la mode ; il est vrai qu'on y rencontre d'autres hommes d'affaires ; l'été c'est la fréquentation des plages à la mode pour également être vu en certains lieux. Or, ces fréquentations de clubs, de plages, de sports d'hiver se font sans contrôle médical préalable, sans conseil médical et il arrive bien souvent qu'elles constituent une fatigue supplémentaire en raison d'efforts sportifs souvent déraisonnables ; il est beaucoup plus logique de pratiquer chaque fois que cela est possible la marche, marche en forêt, marche en campagne ou le

en proportions définies. Or, que se passe-t-il dans la vie d'un homme d'affaires ? Les repas dits « repas d'affaires » sont nuisibles parce qu'ils réalisent un triple déséquilibre ; ils apportent trop de calories en un seul repas, trop de graisses, trop d'alcool, or l'alcool fournit des calories qui ne sont pas utilisables pour l'activité physique mais favorisent la mise en réserve du tissu graisseux. Le simple cocktail est également dangereux lors de ces réunions si brèves soient-elles ; on absorbe de l'alcool et une importante quantité de petits mets



Golf d'Évian-les-Bains (Haute-Savoie) (Photo Karquel - Commissariat général au tourisme).

golf ; voilà deux occasions de détente ; de l'esprit et détente physique, il n'y a en aucun cas dépense brutale d'énergie, le cœur, le système cardio-vasculaire, les muscles, le squelette ne sont pas brutalement soumis à des changements de rythme qui sont plus nuisibles qu'utiles.

Au cours de ces réceptions, au cours de ces pseudo-vacances fatigantes la fréquence de « cocktails » est souvent très grande. Nous évoquons là le déséquilibre alimentaire qui guette certaines professions. Si l'on adopte un apport quotidien de 3 000 calories, rappelons que les différents aliments énergétiques doivent être apportés

salés qui favorisent la rétention d'eau dans les tissus et ouvrent les voies de l'obésité. Pour pallier ces tristes résultats la victime sera alors tentée de se priver du repas du soir lorsqu'elle a eu un déjeuner important à midi ou de ne pas déjeuner s'il y a un important repas le soir ; c'est une erreur car un apport en une seule fois du même nombre de calories entraîne un engraissement plus important que l'apport du même nombre de calories réparties sur les 24 heures. Il s'agit donc là d'une attitude illogique et qui n'entraîne qu'une fausse correction.

On sait, d'autre part, que le petit déjeuner doit être substantiel et le Professeur H. Gounelle y insiste dans

son article. Nous attirons également l'attention sur le danger de certains régimes conseillés par des auteurs à la mode qui n'ont de diététiciens que la réputation qu'ils s'accordent eux-mêmes, régimes qui sont profondément déséquilibrés. Ils n'entraînent un amaigrissement apparemment favorable que grâce à une véritable dénutrition. On sera passé de la suralimentation à la malnutrition.

*
* *
*

FATIGUE ET DANGERS DE CERTAINS DÉPLACEMENTS

Ainsi rien d'étonnant si après quelques mois de travail et de cette alimentation déséquilibrée accompagnée d'un sommeil artificiellement entretenu ou artificiellement raccourci, l'homme d'affaires soit fatigué et aspire au voyage comme une véritable détente. Or, les voyages ne sont pas une détente constante et efficace. L'ennemi constant lors de ces déplacements quelle que soit la distance, quelle que soit la durée, est *le manque de sommeil*. La fatigue devient une fatigue grave. Nous voyons un très grand danger dans les déplacements la nuit au volant d'une puissante voiture, silencieuse et rapide. On voyage de nuit pour gagner du temps, on part dans l'euphorie d'un très bon repas, l'ingestion de quelques grammes d'alcool supplémentaires n'entraîne pas d'ivresse légale mais une ivresse humorale déjà pathologique. Elle ne trouble pas l'intelligence, le sujet est brillant, il estime ses qualités de chauffeur remarquables. Cela explique les accidents réputés inexplicables ; défaut de jugement lors d'un dépassement, lors d'un croisement ; le sujet a surestimé ses possibilités de réaction et d'appréciation des distances. Le sommeil a parfois gagné le conducteur et l'accident se produit.

Si le voyage nécessite un déplacement important ou un changement de continent, l'avion sera alors emprunté. Le voyage aérien pour des distances qui ne sont pas excessives n'est pas plus fatigant que le train, mais certains aspects des voyages aériens nécessitant le franchissement de faisceaux horaires sont précisés dans l'article du Pr Panier.

Le voyage en train, assis dans un compartiment confortable, et si l'on a la chance assez fréquente de ne pas avoir de compagnons bavards, constitue bien souvent une occasion de repos et une possibilité de méditations solitaires. Le voyage de nuit en ce qui concerne la fatigue dépend de l'aptitude du voyageur à pouvoir dormir ou non.

Pour l'homme d'affaires européen ce sont surtout les voyages vers l'Afrique, l'Asie ou l'Amérique du Sud qui offrent certains dangers. Il règne sur ces continents une pathologie infectieuse ou parasitaire endémique. La stricte obéissance aux conseils médicaux permet le plus souvent d'éviter cette pathologie, mais elle ne met

pas toujours le voyageur à l'abri, par exemple des piqûres d'insectes vecteurs de maladies. Pour goûter les joies du folklore culinaire, le voyageur peut vouloir échapper à la nourriture internationale et dépersonnalisée des hôtels et se soumettre à la cuisine locale, trop souvent contaminée. N'insistons pas outre mesure sur la fréquence des maladies vénériennes en certains continents ou certaines villes de passage, la méfiance vis-à-vis des curiosités folkloriques en ce domaine doit être très grande.

Énumérons la liste des maladies qui risquent d'assaillir notre voyageur transcontinental et dont il doit au moins connaître l'existence pour pouvoir s'en préserver. *Par voie digestive*, en particulier lors de la dégustation de curiosités gastronomiques locales en certaines auberges pittoresques, peuvent être contractées typhoïde et paratyphoïdes, dysenterie amibienne, différentes parasitoses intestinales dont les conséquences sont parfois difficiles à guérir. Une eau contaminée peut être source d'une hépatite infectieuse, maladie qui peut être très grave et contre laquelle nous n'avons guère de thérapeutique assurée... La mauvaise hygiène des locaux sanitaires est un facteur favorisant des dysenteries bacillaires. Si lors d'une excursion le sujet veut se baigner dans un lac ou une rivière, il s'expose à cette redoutable maladie qu'on appelle Bilharziose dont les localisations viscérales sont multiples ; qu'il se contente donc de se délasser dans une piscine d'hôtel bien surveillée. Les maladies transmises par les *insectes vecteurs* sont nombreuses : le *paludisme* d'abord dont la prévention est si simple, prévention qui repose sur l'absorption de comprimés anti-paludéens, quelques jours avant, pendant et après le séjour en zone d'endémie.

Et nous arrêterons là cette énumération sinon il nous faudrait aussi évoquer toutes les autres maladies infectieuses et tropicales, choléra, fièvre jaune, typhus, voire peste. Mais toutes ces affections ne touchent plus qu'exceptionnellement le voyageur européen.

Que ces dangers plus ou moins immédiats ne détournent pas l'homme d'affaires de ses voyages professionnels, de ses désirs d'évasion, de sa recherche d'un séjour délassant en dehors de ses préoccupations et occupations habituelles. Mais, si nous avons quelque peu insisté sur certains dangers, c'est pour bien faire comprendre qu'il ne s'agit pas de dangers fictifs, mais réels et que le voyageur, quelle que soit sa position éminente par ailleurs, doit se soumettre avec discipline à toutes les mesures de prophylaxie, vaccinations, prises de médicaments, alimentation surveillée et plus généralement à toutes les règles d'hygiène.

L'homme d'affaires, le meneur d'industrie, le haut fonctionnaire a le souci constant et nécessaire de rester jeune et actif. Il n'est pas de source de jouvence, il n'est pas de médicament rajeunissant. La fatigue est l'antichambre du vieillissement ; aussi importe-t-il, par tous les moyens, d'éviter les sources de fatigue inutile. C'est ce que nous nous sommes proposé de souligner dans cette étude.