

# L'avis des consommateurs...

## Et vous, surveillez-vous votre alimentation ?

J'ai arrêté de fumer, il y a 10 ans et j'ai pris 10 kilos ! Un kilo par année d'abstinence, c'est pas mal, non ? J'aimerais maigrir un peu quand même mais le monde est fait de trop de tentations et j'adore manger... Kasher, bien sûr ! Je crois que mon vrai souci, c'est de ne pas faire de sport. A mon âge, ça ne pardonne pas !



Fredéric Zylber, 41 ans,  
styliste



Thomas Plochberger, 31 ans,  
prestidigitateur

Ma future femme dit que j'ai un peu de ventre pour me taquiner ! Je fais attention à mes repas mais je ne me prive pas pour autant. Mon vrai problème, je crois c'est d'aimer un peu trop la bière ! Mais je bouge beaucoup pour mon travail et je fais pas mal de sports très physiques, du vélo, de la randonnée, du coup je garde un bon équilibre.



**Thomas D, 27 ans,  
consultant**

J'ai vécu pendant plus de 10 ans avec 25 kilos en trop. Petit, j'étais un blondinet très mignon avec de bonnes joues que mémé adorait pincer, ado, je devenais le rebus du collège, jeune adulte, j'ai fait une dépression. Les moqueries et les quolibets, je les ai connus pendant des années. A 19 ans, j'ai eu le déclic et j'ai commencé un régime. Depuis, je me suis même trouvé une petite copine...

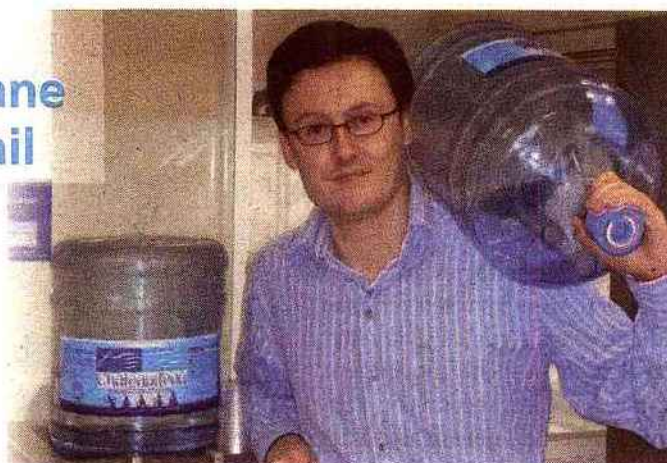
Après 5 ans chez les parachutistes, je peux vous dire ce que c'est de mal manger ! Depuis que j'ai pris ma retraite, je soigne mon alimentation d'autant plus que maintenant je fais beaucoup moins de sport que lorsque j'étais à l'armée. Je ne grignote jamais, j'évite les aliments trop gras et je ne mange que très rarement des sucreries. J'essaie aussi de courir, au moins 3 heures par semaine.



**Cécile Carlicchi, 29 ans,  
en recherche d'emploi**

## La santé, c'est aussi une question de bonne hydratation au travail

**Nicolas Milési, vous êtes Directeur Général de Chateaud'eau, qui est leader sur le marché de la fontaine à eau en France. Pouvez-vous nous expliquer quel bénéfice Chateaud'eau apporte à ses clients ?**



« Chateaud'eau apporte chaque jour à ses clients, sur la France entière, de l'eau fraîche, de qualité, et gratuite pour les salariés. Les salariés d'une entreprise servie par Chateaud'eau ont l'assurance d'avoir accès sans contrainte à une eau fraîche, de source ou filtrée, donc sans goût de chlore notamment. »

**Un sondage récent, mentionné dans le Parisien, attestait que 40 % des entreprises ne fournissaient pas d'eau à leurs employés. Comment expliquez-vous cela ?**

« La fontaine à eau est très présente chez les grandes entreprises. Elle reste plus rare dans les PME qui ne sont pas forcément au courant du Code du Travail qui stipule que l'employeur doit mettre à la disposition des travailleurs de l'eau potable et fraîche pour la boisson. Or le coût pour une entreprise de mettre à disposition

une fontaine pour leurs salariés est de l'ordre de 1€ par jour. Avec nous, une entreprise peut contribuer à faible coût au bien-être au travail de leurs salariés. »

**Pourquoi les nutritionnistes préconisent-ils de boire de l'eau au travail ?**

« Le corps consomme beaucoup d'eau au travail et il est important, tout au long de la journée, de s'hydrater. Au moment où l'on commence à ressentir la soif, le corps s'est déjà déshydraté de 1 à 2 % de son poids. Il est donc important de boire au moins 8 verres d'eau par jour pour maintenir ses performances physiques et intellectuelles. Les nutritionnistes, notamment pour lutter contre le surpoids, conseillent la consommation d'eau plutôt que des boissons sucrées ou édulcorées car boire de l'eau donne une impression de satiété plus rapidement. »

**Pourquoi, d'après vous, une entreprise devrait choisir Chateaud'eau ?**

« Chateaud'eau se différencie à 3 niveaux. D'abord par son choix d'être un professionnel centré uniquement sur l'hydratation au travail. Livrer de l'eau requiert une hygiène parfaite, notamment dans les véhicules, et est incompatible à mon sens avec la livraison d'autres produits non alimentaires. Ensuite, Chateaud'eau est un acteur véritablement national et peut donc servir aisément des clients multi-sites partout en France. Enfin, Chateaud'eau offre une large gamme de fontaines à bonbonne et de fontaines filtrantes connectées sur le réseau d'eau potable, ce qui permet de mieux répondre aux besoins de nos clients. »

[www.chateaud'eau.com](http://www.chateaud'eau.com)