

Le bien-être au travail : Pourquoi les entreprises commencent à s'en préoccuper



en collaboration avec : **Docteur Jacqueline Ravel**,
Clinique de Genolier, Suisse

Dans ce Numéro :

L'importance du bien-être au travail

Pourquoi de plus en plus d'entreprises se préoccupent du bien-être de leurs employés.

Quelle quantité d'eau faut-il boire ?

La vérité sur la consommation d'eau

Nutrition

Des conseils pratiques pour améliorer vos habitudes alimentaires au travail



A venir dans le prochain Numéro :

Les fontaines d'eau – où les installer ?

Conseil d'un designer de bureaux

L'eau et la santé

Pourquoi l'eau est si essentielle

De plus en plus d'éléments démontrent que les performances d'une société sont directement liées au bien-être de ses salariés. La plupart des gens passant la majeure partie de leur journée au travail, il est simplement logique que le lieu de travail soit aussi un lieu de bien-être pour les employés.

De nombreuses multinationales ayant mis en place des programmes sanitaires peuvent attester du fait que le bien-être des salariés est bénéfique pour les affaires. Les efforts fournis pour améliorer le bien-être du personnel ont généré les avantages suivants :

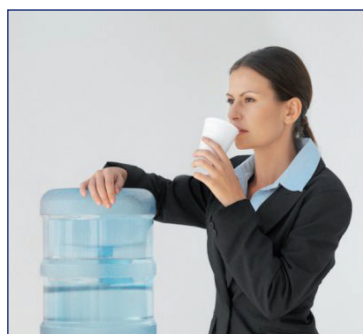
- Diminution des risques de maladie
- Economies réalisées grâce à la réduction des coûts liés à la santé, et à un absentéisme et des arrêts de travail limités
- Amélioration du moral et des relations de travail
- Amélioration de la productivité
- Améliorations des performances financières de l'entreprise



Des études conduites par certaines des compagnies les plus performantes au monde, comme General Motors, Johnson & Johnson, Procter & Gamble, et Chevron, ont montré que les programmes de bien-être peuvent s'avérer financièrement avantageux – ils peuvent faire économiser plus d'argent qu'ils n'en coûtent, tout en générant un retour sur investissement positif. Une étude récente comparant les programmes de 10 des 500 plus grandes sociétés Américaines montre que le retour sur investissement moyen était de 3\$ de bénéfice pour 1\$ dépensé.

(suite page suivante...)

Quelle quantité d'eau faut-il boire ?



Le corps humain perd des fluides tout au long de la journée par l'exercice de ses fonctions naturelles, telles que la respiration, la transpiration, l'évaporation ou le fait d'uriner. Pour rester en bonne santé, il faut remplacer les fluides perdus. La quantité varie d'une personne à l'autre, car chacun a un métabolisme, un régime, un niveau d'activité, et un environnement professionnel différent.

(suite page suivante...)



Le bien-être au travail, (suite...)

Les entreprises ont découvert que les fontaines d'eau sont l'un des moyens les plus simples et les plus économiques de procurer du bien-être sur le lieu de travail. L'importance de l'eau pour le bien-être général est bien connue ; pourtant de nombreuses personnes ne boivent pas assez. Des études montrent que les salariés ayant accès à une fontaine d'eau augmentent leur consommation de manière significative, et améliorent par conséquent leur santé.

Le bien-être en action :

Glaxo Welcom a mis en place dans une de ses usines un programme de bien-être pour les salariés incluant consultations médicales, exercices physiques, des menus plus diététiques à la cantine, et l'accès à des fontaines d'eau installées dans l'ensemble du complexe.

Les résultats : baisse de 15% de la consommation des boissons sucrées et augmentation de 50% de la consommation d'eau ; diminution de l'absentéisme, passant de 3,7 à 1,9 jours par an ; amélioration du taux de cholestérol et de l'indice de masse corporelle des employés, et diminution de 13% des dépenses médicales engagées par la société.

Quelle quantité d'eau faut-il boire ? (suite...)

- L'homme sédentaire moyen a besoin d'absorber environ 2,9 litres de liquides par jour
- La femme sédentaire moyenne a besoin de 2,2 litres par jour
- Plus on est actif, et plus l'environnement est chaud et sec, plus le corps a besoin d'eau

Environ un tiers de nos besoins quotidiens peuvent être satisfaits par la nourriture, surtout si l'on mange suffisamment de fruits et de légumes. Le reste provient de l'absorption de fluides. L'eau plate en est la forme la plus simple et la plus saine : elle est économique, facilement évacuée par le corps, et ne contient ni calories ni graisses.

Saviez-vous....

...Que l'eau est la substance la plus abondante sur terre (environ 524 763 500 kilomètres cubes), mais que seulement 0,3% de cette eau convient à la consommation humaine.

Manger au travail - conseils pratiques pour améliorer votre alimentation

Des études montrent que la plupart des individus ont de mauvaises habitudes alimentaires au travail, ce qui affecte négativement leur productivité. D'après l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), une alimentation appropriée peut améliorer la productivité de 20%. Pour améliorer votre alimentation et vos performances au travail, suivez ces simples conseils :



- Buvez de l'eau au lieu de boissons à la caféine ou sucrées
- Ne sautez pas de repas ; travailler de longues heures sans s'alimenter convenablement diminue votre productivité et peut augmenter vos grignotages impulsifs
- Gardez dans votre bureau un stock d'en-cas sains afin d'éviter de vous jeter sur les produits du distributeur qui contiennent beaucoup de calories mais aucun élément nutritif ; essayez plutôt un fruit, des noix, un yaourt, du muesli, des céréales complètes, etc.
- Buvez de l'eau pendant le repas pour aider à la digestion
- Pour vous aider à faire le plein d'énergie durant une pause, évitez les nourritures lourdes en calories comme les beignets ou les croissants ; essayez plutôt un fruit et du pain complet.
- Rappelez-vous de boire de l'eau à intervalles réguliers en mettant une bouteille ou un verre sur votre bureau ; vous pouvez aussi programmer un rappel automatique sur votre ordinateur.

Produit en collaboration avec :

Docteur Jacquelin-ravel,
Clinique de Genolier, Suisse



énergie | santé | équilibre | convivialité | concentration