



**LE BIEN-ÊTRE**

AU TRAVAIL

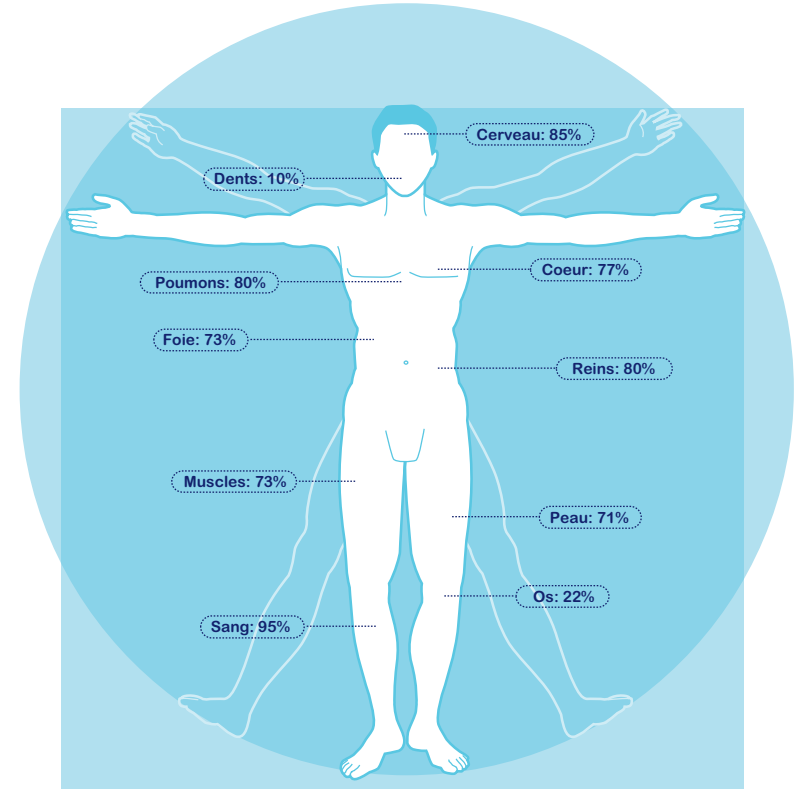


## POURQUOI METTRE A DISPOSITION **DE L'EAU FRAICHE** SUR **LE LIEU DE TRAVAIL**

Le corps d'un adulte est constitué, en moyenne, de 60% d'eau. Cette eau est essentielle au bon fonctionnement de l'organisme. Toutes les parties du corps sans exception, ont un besoin vital d'eau : le cerveau, le cœur, le foie, les reins, les poumons, les muscles, le sang, la peau... Tout dépend de l'eau.

Les fonctions normales de l'organisme provoquent une perte constante d'eau – entre 2,5 et 3 litres par jour – qui doit être compensée pour assurer un fonctionnement sain du corps. Pourtant, la sensation de soif n'apparaît qu'une fois le processus de déshydratation du corps enclenché. C'est pourquoi il est extrêmement important de boire régulièrement, sans attendre d'avoir soif. Lorsque vous commencez à avoir soif, le corps s'est déjà déshydraté, à hauteur de 0,8 à 2% du poids du corps.

Le fait de boire de l'eau constitue l'une des façons les plus simples et les plus efficaces d'assurer un fonctionnement optimal de l'organisme. Cette brochure vous fournira de plus amples informations sur le rôle joué par l'eau et sur d'autres facteurs jouant un rôle important sur le bien-être au travail.





## LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL POURQUOI EST-IL SI IMPORTANT ?

On dispose aujourd'hui de plus en plus d'éléments prouvant que les résultats d'une entreprise sont directement liés au bien-être de ses employés. La plupart des gens passant la majeure partie de leur journée au travail, il est tout à fait logique que le lieu de travail se doive d'être un lieu de bien-être pour les employés.

De nombreuses entreprises internationales ayant mis en place des programmes de santé au travail confirment le fait que le bien-être des employés bénéficie également aux activités de l'entreprise. Les efforts mis en place pour améliorer le bien-être des employés ont démontré les bienfaits suivants:

- ◆ Baisse du risque de maladie chronique des employés
- ◆ Economie pour l'entreprise, qui réduit les dépenses liées aux problèmes de santé et souffre moins des absences et des incapacités
- ◆ Amélioration du moral des employés et meilleures relations de travail
- ◆ Amélioration de la productivité des employés
- ◆ Amélioration des résultats financiers de l'entreprise
- ◆ Et, d'après nous, des employés plus heureux

Le fait de mettre gratuitement à la disposition de tous les employés une eau fraîche et saine constitue l'un des moyens les plus efficaces qui soient pour améliorer le bien-être de ces derniers sur leur lieu de travail.



## Votre bien-être au travail vous importe-t-il ?

### 1 HYDRATATION

Compte tenu du besoin d'eau nécessaire à toutes les fonctions de l'organisme, doit-on encore s'étonner du rôle essentiel que celle-ci joue dans une alimentation équilibrée ? L'eau ne contient aucune calorie, aucune graisse et aide l'organisme à métaboliser les graisses, ce qui crée un sentiment de bien-être dans tout le corps.

### 2 NUTRITION

Les études montrent qu'une majorité de la population a de mauvaises habitudes alimentaires, ce qui a des conséquences négatives sur la santé, sur la productivité et sur les résultats de l'entreprise.

### 3 EXERCICE

Il est parfois difficile de trouver un moment au cours d'une journée chargée pour faire de l'exercice. Il existe cependant quelques mouvements simples que vous pouvez effectuer pour rester en forme...

### 4 GESTION DU STRESS

Arriver à concilier les exigences de votre vie professionnelle et de votre vie privée peut constituer une source importante de stress : quelques techniques simples peuvent vous aider à améliorer votre bien-être et votre qualité de vie.

### 5 ERGONOMIE

Un espace de travail correctement conçu constitue une composante importante du bien-être au travail. Quelques astuces simples peuvent faire la différence.

## 10 conseils pour améliorer le bien-être au travail



### 1 Faites une pause !

Pour éviter l'apparition de tensions et de douleurs musculaires, faites une pause au moins une fois par heure.



### 2 Buvez de l'eau !

Une diminution du niveau d'hydratation, même minime, peut avoir un effet négatif sur votre capacité de concentration.



### 3 Étirez-vous !

Des étirements simples tout au long de la journée permettent d'apaiser les tensions et les contractions musculaires.



### 4 Mangez correctement !

Gardez toujours en réserve quelques snacks sains dans votre bureau, et ayez toujours une bouteille ou un verre d'eau sur votre bureau pour boire régulièrement.



### 5 Bougez !

Les médecins recommandent un minimum de 30 minutes d'activité physique quotidienne pour rester en bonne santé.



### 6 Offrez une pause à vos yeux !

Fermez régulièrement vos yeux pendant 5 secondes; efforcez-vous de cligner plus régulièrement des yeux afin d'éviter le dessèchement de ces derniers.



### 7 Organisez votre poste de travail !

Votre clavier et votre écran doivent être en face de vous.



### 8 Asseyez-vous correctement !

Prenez le temps de régler votre fauteuil afin d'adopter la position dans laquelle vous serez le plus à l'aise.



### 9 Lumière !

La lumière éclairant votre poste de travail doit être suffisamment forte.



### 10 Apprenez à vous reposer !

La respiration et la méditation peuvent vous aider à gérer le stress et à conserver un bon équilibre dans votre vie.



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



Votre expert en solution d'hydratation au travail



**Energie** | **Santé** | **Equilibre** | **Convivialité** | **Concentration**