

Bien-être au travail : selon Fraïche Cancan, un salarié qui mange bien est un collaborateur épanoui, efficace... et reconnaissant

Communiqué de presse, Paris, le 31 mai 2022 - Depuis plus de 40 ans, les habitudes alimentaires n'ont cessé d'évoluer. Les pauses-déjeuner d'1h38 en moyenne en 1975¹ ont été réduites à 29 minutes en 2017 pour finalement augmenter de nouveau et atteindre 50 minutes en 2021². Cette diminution drastique de la durée de la pause-déjeuner s'explique par un manque de temps, la recherche de praticité ou encore une volonté de manger pour moins cher. Ainsi, les salariés se sont, au fur et à mesure des années, dirigés vers des repas rapides, peu onéreux et ont pris pour habitude de déjeuner devant leur écran, notamment pour les actifs du secteur tertiaire.

La crise sanitaire a complètement remis en cause ce statu quo comme en témoigne cet allongement significatif du temps moyen de la pause-déjeuner qui a presque doublé entre 2017 et 2021, preuve qu'une révolution en faveur du bien-être au travail et du mieux manger tend à s'opérer en entreprise. Ainsi, la pause déjeuner, instant central de la journée d'un collaborateur, n'est définitivement pas à sous-estimer. D'elle peut dépendre la productivité et la motivation pendant le reste de l'après-midi. **Fraïche Cancan, acteur engagé de la néo-restauration collective et activiste du bien manger, est convaincu qu'un salarié qui mange bien est un collaborateur épanoui, efficace... et reconnaissant !**

Une pause déjeuner qui doit être repensée par les employeurs

Depuis la crise sanitaire, force est de constater qu'une prise de conscience s'opère, poussant les collaborateurs à s'interroger sur leurs habitudes alimentaires, et parfois à remettre en cause cette routine qui s'était alors peu à peu immiscée dans leur quotidien. A long terme, ces pratiques – à savoir une pause courte, devant son écran sans prendre le temps de se régaler d'un repas équilibré, peuvent considérablement affecter la productivité des salariés et aller jusqu'à amplifier la fatigue, le stress et avoir une incidence grave sur la santé des Français.

A contrario, une alimentation saine exerce une influence positive sur le cerveau. Réduction des risques de stress, de dépression, augmentation de la vigilance, de la concentration, de la créativité, ou encore de l'efficacité. Plusieurs études ont établi le lien entre une bonne alimentation et la productivité des salariés, à l'instar d'une étude CBRE néerlandaise, affirmant qu'une bonne alimentation au travail, équilibrée, pas

trop grasse, sucrée ou salée, favoriserait la productivité de 20%³. Si désormais plus conscients et concernés au sortir de la pandémie, les salariés s'intéressent davantage à ce qui se trouve dans leurs assiettes, à leur empreinte sur la planète et à la recherche de la convivialité, dont le manque s'est fait ressentir durant les confinements successifs, les entreprises ont tout à gagner à proposer une solution de restauration adaptée aux besoins de leurs effectifs afin d'accroître la motivation, la productivité, et ainsi fédérer efficacement.

Aujourd'hui, 47% des employés de bureau considèrent que leur espace de travail ne correspond plus à leurs besoins⁴, 74% veulent consommer du frais ou du fait-maison et 68% des salariés veulent des produits locaux et de saison⁵. Cette révolution des usages et cette volonté de mieux consommer doit s'incarner par la mise en place par les entreprises de services en phase avec les attentes de leurs salariés. Les bureaux doivent être repensés, ouverts aux échanges et à la convivialité, offrant de vrais espaces de pauses avec pour objectif de mieux vivre et collaborer.

Porté par toutes ces valeurs, Fraîche Cancan entend répondre aux besoins des entreprises et de leurs salariés en apportant le bien manger avec des plats faits-maison, bons, sains, frais et zéro-déchet. A travers ses services de Cliqué-Livré, de Frigo Connecté, de Fraîche Cafet et de Fraîche Traiteur, Fraîche Cancan affiche pour objectif de réconcilier les salariés avec leurs assiettes autour de moments gourmands et conviviaux.

Plus qu'une tendance, un besoin de fond pour fédérer en entreprise

Si un Français passe en moyenne 99.117 heures au travail durant son existence, soit 15% de sa vie, il est crucial d'optimiser ce temps passé par des services complémentaires favorisant le bien-être des salariés. Il est donc important qu'un salarié soit épanoui, reconnu et motivé dans son travail. Cela passe par la bonne entente entre les équipes, un service de santé au travail, mais également par l'aménagement des espaces de détente et de restauration. Fraîche Cancan, par ses solutions de restauration collective, aide les entreprises à adapter leur offre de cantine aux nouvelles pratiques alimentaires et aux attentes de leurs salariés. Tout cela favorise ainsi le bien-être collaborateur, participe à la réduction du stress et des risques psychosociaux, mais agit également sur le climat collectif et sur la motivation générale des équipes.

Un besoin quotidien, mais aussi un vecteur de bien-être et de convivialité, les solutions de Fraîche Cancan permettent à chaque collaborateur d'être informé sur les repas et la nutrition, d'avoir accès à des menus variés et de pouvoir commander où et quand ils le souhaitent via leur smartphone grâce à une application pour les entreprises ayant opté pour l'option Cliqué-Livré. Les menus sont disponibles en ligne et chacun peut précommander son repas dès trois jours à l'avance et jusqu'à 10h le matin même sur un espace personnel dédié. Cet espace individuel permet également, à ceux qui le souhaitent, d'avoir des informations nutritionnelles et de suivre leur consommation.

Tous ces efforts faits par les entreprises pour adapter leurs bureaux au monde de demain contribuent dès aujourd'hui à leur attractivité. Proposer des bureaux intelligents, confortables et qui offrent des services adaptés aux attentes des collaborateurs, renforcer la marque employeur, prouve que l'épanouissement et le bien-être des collaborateurs est une priorité. Il s'agit d'ailleurs d'un argument de taille pour encourager les talents à choisir son entreprise plutôt qu'une autre.

¹ Selon un baromètre INPES publié en 2008 concernant la durée moyenne de la pause déjeuner des Français

² Selon une étude menée en 2021 par le cabinet CHD Expert pour le salon Sandwich & Snack Show Etude CBRE Research Pays-Bas : L'effet boule de neige des bureaux sains (Het Sneeuwbaaleffect van healthy offices) de 2 à leurs besoins⁴, 74% ve017

⁴[Selon une étude de la Chaire Workplace Management ESSEC de mai 2020](#)

⁵ Etude Yougov pour le compte de Fraîche Cancan menée en 2021 sur les ambitions alimentaires des Français face à la crise sanitaire