

Communiqué de presse - Juin 2023

## SEMAINE DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL : FOODCHERI ET LUCCA REPENSENT LE DÉJEUNER AU BUREAU ET DÉVOILENT LEUR PLAT SIGNATURE

Un tiers des français déclarent ne pas manger sainement au bureau. En effet, s'il n'est plus à prouver qu'une alimentation saine est à la fois un facteur clé de bonne santé mais aussi de productivité, nombreux sont encore les salariés qui négligent cet aspect de leur vie, notamment par manque de temps ou d'information. Pour remédier à cela, à l'occasion de la Semaine de Qualité de Vie au travail, **FoodChéri**, la cantine engagée des entreprises, et **Lucca**, la scaleup experte du bien-être en entreprise, ont associé leurs expertises pour repenser l'alimentation au travail et révèlent 4 conseils nutrition faciles à mettre en place pour améliorer son quotidien au bureau.

- 1. PRENDRE UN BON PETIT-DÉJEUNER AVANT D'ARRIVER AU TRAVAIL** : Véritable carburant pour bien commencer la journée, ce repas essentiel doit notamment se composer de :
  - 1 boisson, indispensable pour bien s'hydrater dès le réveil comme le thé vert, riche en antioxydants
  - 1 source de protéines comme 1 œuf pour booster la motivation grâce à la dopamine, à consommer de préférence à la coque pour préserver la richesse nutritionnelle
  - Des oléagineux, comme 30 à 50 grammes d'un mélange d'amandes et noix riches en oméga-3 et les oméga-9 qui aident au bon développement du cerveau, des muscles et des os
  - 1 fruit de saison, plutôt qu'en jus, pour conserver les fibres
  - 1 tranche de pain complet en bonus avec un indice glycémique faible comme au levain et à base de farine complète ou semi-complète
- 2. PRENDRE LE TEMPS DE BIEN MANGER** : En télétravail, comme au bureau, il est également nécessaire de marquer de vraies pauses. Petit déjeuner, déjeuner ou encore collation, il est indispensable de fermer son ordinateur à heures régulières pour boire et manger. Il est préconisé de consacrer au moins 20 minutes à sa pause déjeuner. C'est le temps nécessaire au cerveau pour recevoir le signal de satiété. Bien mastiquer est également une étape essentielle de la digestion et permet de mieux apprécier les saveurs. Le plus ? Déjeuner bien accompagné.es pour plus de convivialité, et sans parler de travail, pour mieux s'aérer l'esprit.
- 3. PENSER AUX LÉGUMES** : Les céréales ne sont pas obligatoires au cours d'un repas. En trop grande quantité, elles provoquent un pic de glycémie qui se traduit souvent par un coup de barre à 14H ou une fringale à 15H. On les accompagne d'un apport de légumes crus ou cuits, riches en vitamines et en fibres, et facilitant la satiété. Pour des repas équilibrés, on peut également ajouter une protéine animale ou végétale.

4. **OPTER POUR UNE COLLATION À 16H** : Le goûter n'est pas réservé aux enfants, mais attention au choix des aliments. La collation idéale se compose d'un mélange d'oléagineux : amandes, noix, noisettes, un fruit entier, deux carrés de chocolat noir. En télétravail, il est possible d'opter pour un smoothie de fruits ou légumes en évitant les fruits trop riches en sucre comme la banane. Par exemple : 80 gr de feuilles d'épinard + 1 branche de céleri + gingembre + 1 pomme + 10 cl de jus de pomme.

*“La nutrition joue un rôle important dans le maintien du bien-être au travail. D'après une étude menée par ILO (International Labour Organization), une alimentation saine stimule la productivité, réduit le taux d'absentéisme et diminue la frustration professionnelle. Si elle contribue à favoriser une bonne santé et le bien-être, elle maintient également l'énergie et la concentration à niveau optimal. Aujourd'hui, chaque employeur peut influencer positivement les habitudes nutritionnelles de ses employés, en mettant à leur disposition un espace agréable où ils peuvent partager un moment de convivialité, en subventionnant leurs déjeuners et/ou en choisissant un partenaire de qualité avec une offre de restauration à la fois équilibrée, gourmande et engagée mais aussi en proposant des animations ponctuelles comme des pique-niques d'été, des déjeuners thématiques, etc.”*, commente Caroline Vignaud, Directrice R&D et RSE de FoodChéri



### LE PLAT PARFAIT POUR UN DÉJEUNER IDÉAL SIGNÉ FOODCHÉRI x LUCCA

Poulet, caponata & pâtes riso au citron

- **Riche en protéines** avec un Blanc de poulet labellisé La Nouvelle Agriculture
- **Accompagné d'une caponata** : une spécialité sicilienne d'aubergines compotées, de tomates concassées bio et d'olives vertes, qui sent bon l'arrivée de l'été !
- **La touche découverte** : des pâtes riso, de la taille d'un grain de riz, assaisonnées de persil et de citron
- **Nutri-Score A** : un plat équilibré pour affronter l'après-midi avec énergie
- **Eco-Score B** : une recette avec un impact limité pour la planète

Ce plat signature sera notamment proposé sur le site de FoodChéri pendant la Semaine de la Qualité de Vie au Travail du 19 au 25 juin prochain.

# FoodChéri.



À propos de FoodChéri : Depuis 2015, FoodChéri, 1er acteur engagé de la foodtech, cuisine maison et livre aux entreprises des plats bons pour la santé, bons pour la planète et bons tout court. Chaque semaine, à la carte, un choix varié d'entrées, de plats et de desserts, préparés par leurs chef-fes, à 50% végétariens, sans additif ni conservateur, cuisinés à partir d'ingrédients de saison en priorité bio et en circuits courts. Plus de 1000 entreprises ont déjà choisi une cantine engagée FoodChéri pour des pauses déjeuners gourmandes et durables à Paris, en Ile-de-France, à Lyon ou Bordeaux ! Plus d'informations : [ICI](#).

À propos de Lucca : "Un logiciel de gestion n'est pas nécessairement gris, moche et triste." Créé en 2002, Lucca est un éditeur de solutions en ligne pour augmenter l'efficacité et l'engagement des collaborateurs. Les solutions Lucca résolvent les principales problématiques de gestion administrative et RH : gestion temps et activités, notes de frais, administration du personnel, entretiens annuels, ainsi que la mesure du bien-être au travail. Plus de 5000 PME/ETI françaises et internationales, comme Deezer, Michel et Augustin, Square Habitat, Gaumont-Pathé, Mazars, ou encore Pernod Ricard, ont choisi les solutions Lucca pour améliorer l'efficacité et l'engagement de leurs collaborateurs... La société Lucca compte plus de 450 salariés en France (Paris, Nantes et Marseille), en Espagne et en Suisse. Elle a connu une croissance de ses abonnements de 43% en 2022 et a levé 65 millions d'euros auprès de One Peak en série A. En février 2023, Lucca rejoint la cohorte de la French Tech 120. Plus d'informations sur: <https://www.lucca.fr>