

La nutrition au cœur de la vie professionnelle :

Fraîche Cancan apporte le bien manger et renforce la productivité de ses convives

Communiqué de presse, Paris, le 16 juin 2022 – Nutrition et motivation au travail : deux éléments qui semblent bien éloignés l'un de l'autre et qui pourtant sont indispensables pour contribuer à une vie professionnelle épanouie. En effet, vecteur de plaisir et de bien-être, au-delà du besoin physiologique, bien manger, et de surcroît au travail par une pause déjeuner gourmande et saine, permet d'appréhender la suite de la journée dans des conditions optimales, le ventre comblé, de bonne humeur et avec les idées claires. Il est donc crucial pour les employeurs d'étudier la question de l'alimentation de leurs collaborateurs au travail, en leur apportant les solutions pour se restaurer de façon équilibrée, conviviale, et bien sûr, délicieuse. **Fraîche Cancan (ex i-lunch), acteur engagé de la néo-restauration collective, déploie chaque jour ses prestations auprès de ses convives pour leur apporter le bien manger, solutionnant ainsi le défi que représente l'alimentation au travail par de bons plats sains, faits-maison, et zéro déchet.** Une charge mentale en moins pour les salariés qui concilient plaisir et nutrition sous la houlette des employeurs qui souhaitent apporter ces innovations alimentaires à leurs équipes, améliorant ainsi la qualité de vie au travail, renforçant la motivation et fidélisant les collaborateurs grâce à un service agile, intégré, facile d'accès et économique.

Au-delà d'un besoin physiologique, une alimentation saine au travail est un vecteur de productivité

Ce n'est un secret pour personne, la nutrition joue un rôle essentiel dans la qualité de notre vie. Pour fonctionner correctement, l'organisme a besoin d'énergie et d'une alimentation diversifiée avec des apports nutritifs variés et complémentaires. Ainsi, vitamines, fibres, calcium, fer, magnésium, zinc entre autres, doivent être des alliés incontournables des repas. Ils influent sur la bonne humeur, l'énergie, le sommeil et, à plus long terme, sur la santé **comme le souligne une revue de la littérature scientifique menée à la University College Cork en Irlande en 2012¹, complétée par une étude française en 2014² qui montrent que le microbiote intestinal envoie des signaux au cerveau, via le système nerveux entérique, qui peuvent jouer sur notre humeur, ou induire du stress.**

Fraîche Cancan a bien compris tous ces enjeux et élabore chaque jour pour ses convives de bons repas faits-maison, mitonnés par des chefs et **dieteticiens-nutritionnistes** pour s'assurer de l'équilibre des plats afin que plaisir puisse rimer avec équilibre.

Le quotidien de la vie professionnelle peut parfois sembler incompatible avec un bon repas équilibré. Temps de pause court, heure du repas en décalé, charge de travail, intensité des journées, choix limité des options de restauration... Il n'est pas forcément aisé de trouver le juste milieu. Entre nutrition et travail, un collaborateur s'oriente souvent vers la solution la plus simple, se tournant vers des plats riches, parfois industriels ultra-transformés, ou sacrifiant le goût pour une question de praticité et de rapidité. La malbouffe s'est peu à peu installée dans les habitudes alimentaires de nombreux salariés, choisissant des plats trop gras, trop salés, trop sucrés, et qui à terme, peuvent impacter durablement la santé des collaborateurs. Si tout cela peut avoir une incidence grave sur la vie des collaborateurs à long terme, ces habitudes peuvent également rapidement influencer l'efficacité au travail, la motivation, la productivité et amplifier un absentéisme pourtant limitable avec une meilleure alimentation. Une étude CBRE néerlandaise affirme d'ailleurs **qu'une bonne alimentation au travail, équilibrée, favoriserait la productivité de 20%**³. Un argument de taille pour les entreprises mettant en lumière que la pause déjeuner est loin d'être anecdotique et doit être prise au sérieux par les employeurs comme levier motivant et fédérateur.

L'alimentation, source de plaisir pour développer la qualité de vie au travail

« Manger, c'est bien, manger sain et gourmand, c'est mieux ! Lorsque que le repas est consommé au bureau, c'est aux entreprises de permettre à leurs équipes de profiter d'un instant convivial, leur donnant accès à une salle dédiée, et lorsque cela est possible, à une offre de plats savoureux et équilibrés. Loin des idées reçues de la cantine d'entreprise, chez Fraîche Cancan, nous mettons un point d'honneur à proposer un large choix de plats variés, avec des apports nutritifs maîtrisés, aussi beau que bon. N'oublions pas que l'on mange en premier avec les yeux. En combinant des éléments nutritionnels dont l'organisme a besoin à des plats savoureux et appétissants, le salarié en tirera l'énergie nécessaire pour répondre à ses envies et activités de la journée... et cela procurera alors une sensation de plaisir qui lui remontera le moral à court et moyen termes », **d'après Marianne, diététicienne-nutritionniste chez Fraîche Cancan depuis un an.**

Preuve que l'alimentation joue un rôle sur la qualité de vie au travail, selon cette même étude CBRE, un meilleur apport nutritif influencerait sur la sensation de bonheur et de vitalité. **En effet, 66% des personnes interrogées se sentaient plus heureuses et 78% avaient l'impression d'avoir plus d'énergie au travail.**

L'environnement professionnel se révèle parfois source de stress, la pause déjeuner doit alors être un instant pour soi, où l'on prend le temps de savourer son repas. Ainsi, il est important de ne pas manger trop vite, trop gras, trop sucré, trop salé ou avec distraction (comme devant son écran de PC) au risque d'augmenter son anxiété, de ne pas être rassasié ou se sentir ballonné. Un repas équilibré et gourmand, pendant lequel on prend plaisir, où l'on est à l'écoute des besoins de l'organisme, participera à la réduction du stress et des risques psychosociaux. Il favorisera également la sensation de satiété, le bien-être et la productivité des collaborateurs. Enfin, il agira également sur le climat collectif et sur la motivation générale des équipes.

Ainsi, pour répondre aux besoins des salariés qui souhaitent **consommer du frais ou du fait-maison à 74%, et sont 68% à vouloir des produits locaux et de saison**¹, Fraîche Cancan propose depuis 2017 des solutions innovantes de restauration collective. Entre Frigo Connecté, Cliqué-livré, Fraîche Cafet' ou encore Fraîche Traiteur, à chaque occasion, sa prestation à la carte. Les plats sont faits-maison, cuisinés avec des produits frais, locaux et de saison, validés par une diététicienne-nutritionniste pour s'assurer de proposer des recettes équilibrées et gourmandes. Fraîche Cancan fait preuve de transparence, ainsi toutes les informations nutritionnelles des plats sont clairement indiquées. D'ailleurs, 90% des plats principaux ont un nutri-score A ou B, et la start-up va encore plus loin en mettant à disposition de ses convives un espace de suivi nutritionnel. **Ainsi, pour penser bien-être et productivité, les employeurs ont donc tout intérêt à penser bien-manger !**

A propos de Fraîche Cancan :

Anciennement I-lunch, Fraîche Cancan est une foodtech créée en 2017 par Victoria Benhaim, spécialisée dans les solutions de restauration pour entreprises. La société met un point d'honneur à conjuguer l'innovation de ses services avec la qualité de ses produits (gustative et nutritive), l'écoresponsabilité et le bien-être des employés. Elle propose chaque semaine des plats faits maison, sains et gourmands à travers plusieurs types de solutions (le Frigo Connecté, Le Cliqué – Livré, la Fraîche Cafétéria et le Fraîche traiteur). Pionnière de la livraison en contenant zéro déchet, Fraîche Cancan accompagne à ce jour des grandes entreprises comme, Thalès, Edenred, Schindler, Wojo, Leroy Merlin, Deezer, Don't Call Me Jennyfer, Labeyrie, Adecco, Castalie, etc. Pour en savoir plus : www.fraichecancan.com

¹ Etude Cryan, J.F. & Dinan, T.G. Mind-altering microorganisms de September 2012: The impact of the gut microbiota on brain and behavior. Nat. Rev. Neurosci.

² Etude Crumeyrolle-Arias M, Jaglin M, Bruneau A, Vancassel S, Cardona A, Daugé V, Naudon L, Rabot S. d'Avril 2014: Absence of the gut microbiota enhances anxiety-like behavior and neuroendocrine response to acute stress in rats. Psychoneuroendocrinology.

³ Etude CBRE Research Pays-Bas : L'effet boule de neige des bureaux sains (Het Sneeuwbaaleffect van healthy offices) de 2017

⁴ Etude Yougov pour le compte de Fraîche Cancan menée en 2021 sur les ambitions alimentaires des Français face à la crise sanitaire

⁵ Etude CNRS de février 2027 : Gros A. Le ventre, notre deuxième cerveau