



Eden votre source de

bien-être au travail

La lettre d'information d'Eden Springs pour la promotion des bonnes habitudes sanitaires au travail

Numéro 14 - Avril 2009

Des rappels informatiques pour l'hydratation et l'exercice améliorent la productivité des salariés

Dans la société actuelle, un nombre croissant de salariés est concerné par le travail sur ordinateur sur des périodes de temps de plus en plus longues. Les études indiquent que le temps passé à travailler sur un ordinateur est directement proportionnel à la prévalence de sensation de gêne physique et de troubles musculo-squelettiques chez les salariés.

Les experts suggèrent qu'encourager les salariés à faire des pauses supplémentaires offre au corps une période de récupération et permet de soulager les troubles. Des programmes logiciels ont été conçus pour encourager les salariés à prendre des pauses nécessaires pendant la journée. Plusieurs études témoignent de l'efficacité de ces types de programmes.

[☞ suite page suivante](#)



Les légumes de printemps sont les bienvenus après l'hiver



LE POINT DE VUE D'UN EXPERT

Dr Nathalie Jacquelin - Ravel
Spécialiste en micro-nutrition
Genolier, Suisse

Il existe beaucoup de documents sur l'importance des fruits et des légumes frais dans l'alimentation. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande 600 grammes de fruits et légumes frais par jour pour une alimentation équilibrée, ce qui, comme les études l'indiquent, permet de prévenir les maladies cardio-vasculaires et le cancer, entre autres effets bénéfiques.

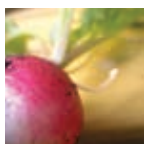
Nous avons la chance grâce aux méthodes de transports modernes d'avoir nos magasins d'alimentation bien approvisionnés en fruits et légumes tout au long de l'année. Pourtant, d'après certains experts, il est préférable de consommer des produits frais et locaux plutôt que des produits importés. Alors que les longues et pénibles journées d'hiver touchent à leur fin, les premiers légumes locaux font leur apparition sur les marchés et dans les magasins. Ces premiers légumes de printemps regorgent de propriétés bénéfiques, telles que vitamines, carotènes et antioxydants. Vous devrez toutefois patienter encore un peu pour voir

une offre de fruits frais et locaux similaire. En attendant, profitez donc des légumes suivants :



L'asperge

Comme pour les autres légumes de printemps, la saison des asperges est assez courte. On consomme seulement les jeunes pousses d'asperges. Les branches doivent être fermes et tendres, la couleur vive et les pointes bien fermées. En plus d'être faciles à préparer (à l'eau, à la vapeur ou au grill, pour nommer quelques méthodes), une portion d'asperges contient 114 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamine K, qui est importante pour la santé des os, et près de 66 % des AJR en folacine, qui aide à maintenir un système cardio-vasculaire sain. L'asperge est aussi une bonne source d'acide folique, de potassium et de fibres.



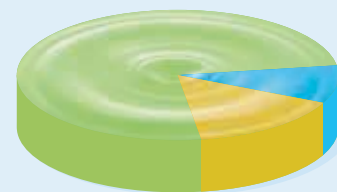
Le radis

Dérivé du grec, qui signifie "qui apparaît rapidement", le nom fait référence à la rapide germination de la racine comestible du légume. Il existe de nombreuses variétés cultivées à travers le monde, et c'est l'une des premières racines

Saviez-vous que...

... la majorité de la consommation en eau mondiale est utilisée dans l'agriculture?

Seul 10 % de la consommation en eau est destinée à un usage domestique. Les 2/3 sont utilisées pour la salle de bain; moins de 1 % de la consommation totale en eau est bue ou cuisinée.



■ Agriculture	70%
■ Industrie & Énergie	20%
■ Usage domestique	10%

de légume à faire son apparition au printemps. La petite bulbe rouge et blanche du radis est une bonne source de vitamines B et C, qui servent toutes les deux d'antioxydant et d'anti-inflammatoire, c'est aussi une excellente source de potassium, qui est important pour la santé des reins et du sang. Leur couleur vive et leur saveur piquante ajoute de la personnalité aux salades et aux sandwiches.

[☞ suite page suivante](#)

Des rappels informatiques pour l'hydratation et l'exercice améliorent la productivité des salariés.

☞ suite

Une étude menée aux Pays-Bas avec la participation de 260 salariés travaillant sur ordinateur a confirmé ce qui avait été suggéré dans de précédents rapports, notamment:

1. Les salariés qui travaillent sur ordinateur avec peu de temps de pause se plaignent plus fréquemment de douleurs physiques à la nuque, aux épaules, aux bras et aux mains que les salariés qui prennent des pauses.
2. Les salariés qui prennent des pauses actives (en pratiquant une activité physique) signalent moins de douleurs musculaires que ceux qui prennent des pauses passives.
3. Les salariés qui prennent des pauses régulièrement se sont révélés plus productifs que les salariés qui ne prennent pas de pauses.

Quand les salariés prennent plus de pauses, on peut s'attendre à ce que leur productivité diminue puisque leur temps de travail est plus court. Dans l'étude menée aux Pays-Bas pourtant, les salariés encouragés à prendre des pauses se sont révélés plus productifs que leurs collègues qui ne prenaient pas de pause.

(La productivité a été calculée sur la vitesse et les fautes de frappe.) 78 % des participants à l'étude ont déclaré que l'utilisation du logiciel les a aidés à soulager leur douleur et leur gêne. Les chercheurs attribuent ces résultats encourageants à une modification dans le schéma de travail et le comportement des participants (notamment la posture de travail et la relaxation des muscles) ainsi qu'à une attitude plus positive. 90 % des salariés recommanderaient le logiciel à ceux qui travaillent sur ordinateur.

Chateaud'eau® offre justement à ses clients un programme logiciel, le "Bodyguard Eden." Il encourage les salariés à maintenir une hydratation régulière durant la journée en prenant des pauses pour boire de l'eau, il les encourage également à prendre des pauses pour s'étirer afin de prévenir la gêne physique et les troubles musculo-squelettiques. Le "Bodyguard Eden" est disponible au téléchargement sur le site internet de l'entreprise : www.edensprings.com/bodyguard

* Chateaud'eau est une filiale du groupe Eden
Source : S.C. Van den Heuvel et al, "Effects of software programs stimulating regular breaks and exercises on workrelated neck and upper-limb disorders; Scand J Environ Health 2003;29(2):106-116

Les légumes de printemps sont les bienvenus après l'hiver

☞ suite



Le cresson

Le cresson a été utilisé pour traiter une multitude de maladies à travers l'histoire: la tuberculose, l'asthme, le diabète, l'emphysème, l'arthrite, l'anémie, la constipation, les maladies cardiaques, l'eczéma, l'indigestion... On sait maintenant pourquoi : le cresson est une excellente source de bêta-carotène, de vitamines A, B1, B6, C, E et K et contient également de l'iode, du fer, du calcium, du magnésium et du zinc. Il contient également un flavonoïde appelé quercétine dont on pense qu'il aide à soulager les inflammations et sert d'anti-histaminique naturel. Utilisez-le dans les salades et sandwiches.

L'épinard



L'épinard est appelé "super aliment" à cause de sa grande valeur nutritionnelle. Il est riche en vitamines A, C, E et K, en magnésium, fer, calcium, potassium, zinc, fibres et plusieurs antioxydants. De plus, c'est une bonne source d'acides gras oméga-3. La cuisson à la vapeur conserve le maximum de bénéfices, mais il peut aussi être bouilli. Quand il est tendre, égouttez l'épinard dans une passoire ou un tamis. Puis, coupez le finement, assaisonnez avec de la noix de muscade, et servez-le en accompagnement du poisson ou du poulet. Vous pouvez aussi l'utiliser dans les salades, soupes, quiches, plats de curry et sauces pour pâtes.



L'eau améliore les facultés cérébrales !

Les chercheurs ont montré que boire un verre d'eau avant les examens peut aider les étudiants à améliorer leur note, comme le rapporte la revue de recherche Appetite. Les enfants qui boivent un verre d'eau avant les contrôles obtiennent des résultats environ un tiers supérieurs, soutient l'étude.

Dans l'une des premières études du genre, des chercheurs de l'East London University ont étudié les effets de l'eau sur les performances d'environ 60 filles et garçons âgés

de 7 à 9 ans. On a donné à boire un verre de 250 ml d'eau à la moitié d'entre eux, et 20 minutes plus tard, les deux groupes ont été soumis à une batterie de tests destinés à mesurer la concentration visuelle et la mémoire.

Les buveurs d'eau ont ainsi obtenu de meilleurs résultats, 34 % plus élevés en moyenne, comme l'indique le rapport.

Selon le chercheur Dr. Caroline Edmonds: "les enfants qui ont bu un verre d'eau ont beaucoup mieux réussi sur un grand nombre d'exercices. Nos résultats suggèrent que la consommation d'eau permet d'améliorer les performances cognitives chez l'enfant."

Les études précédentes ont déjà démontré que la consommation d'eau permet d'augmenter considérablement les facultés cérébrales chez l'adulte. La cause n'est pas évidente, mais il apparaît que "les informations circulent plus facilement entre les cellules du cerveau quand elles sont bien hydratées," déclare le Dr Edmonds.

Le bien-être au travail

Directeur de la publication: Mark Reimer.
Rédacteur en chef: Dr Nathalie Jacquelin.
Conception graphique et réalisation: www.keaton.es
EDEN SPRINGS - Chemin du Trési 9, CH-1028,
Préverenges, Switzerland,
Tel: 0800 805 000 www.edensprings.ch

Les informations contenues dans cette publication ne constituent pas un avis médical sur les problèmes individuels. Pour tout conseil et traitement, consulter votre docteur ou professionnel de santé.



Eden - La source de votre bien-être au travail



énergie



santé



équilibre



créativité



concentration