

6 astuces pour un cadre de travail sain

Le bonheur au travail commence avec un CEO qui se préoccupe de ses employés, de l'humain. C'est l'un des aspects fondamentaux d'une « happy place » : les entreprises dans lesquelles les employés sont heureux et aiment leur travail ont en commun un CEO et une direction qui font de leur bonheur une priorité.

Une étude menée par l'Université de Warwick a ainsi montré que les actifs sont 12% plus productifs lorsqu'ils évoluent dans un environnement de travail sain et agréable. Découvrez ainsi 6 astuces qui participeront au bonheur et au bien-être de vos employés sur leur lieu de travail.

Mettez-vous au vert

Si vous ne pouvez faire qu'une seule chose pour créer un espace de travail plus heureux, alors achetez des plantes vertes ! Non seulement elles aident à réduire le niveau de pollution des bureaux, ce qui est très utile pour améliorer la qualité de l'air, mais bon nombre d'études ont également montré que la présence de plantes vertes réduit le niveau de stress et aide les employés à supporter les tâches plus exigeantes.

Proposant des solutions végétales d'aménagement de bureaux sur mesure, Eklo a développé une gamme de meubles potagers modulables et écologiques fonctionnant pour la plupart sur le principe de l'aquaponie : des poissons produisent un engrais liquide qui sert à arroser et nourrir des fruits et légumes par les racines. Ainsi, 90% d'eau et d'énergie sont économisés par rapport à une culture maraîchère classique. Les impacts de la proximité avec le végétal sur le cadre de vie ont été chiffrés très précisément en 2016 par l'Observatoire des Villes Vertes. Un cadre de travail végétalisé contribue à réduire jusqu'à 31% les troubles de l'anxiété, 25% les dépressions, 15% les migraines, 23% l'asthme et 34% les douleurs physiques.

Rechargez vos batteries dans les « quiet rooms »

Le désir de diminuer le stress du personnel pousse de plus en plus d'entreprises à équiper leurs locaux de salles de repos. Google, Facebook et bien d'autres sociétés incitent leurs employés à se reposer sur leur lieu de travail en aménageant des salles de siestes afin de garantir leur bien-être, réduire leur anxiété et ainsi diminuer les risques psychosociaux comme les troubles de la concentration ou du sommeil par exemple.

La micro-sieste au travail permet de prévenir bon nombre de ces risques et permet à votre entreprise de réduire absentéisme, turnover et d'améliorer grandement l'ambiance de travail. De plus en plus de sociétés réalisent que la santé de leur personnel est l'un des meilleurs indicateurs de la santé de leur entreprise elle-même.

C'est pourquoi [Nap&Up](#) a décidé d'offrir aux collaborateurs la possibilité de « recharger leurs batteries » et de se relaxer loin des contraintes liées au travail. En effet, la startup propose des espaces de micro-sieste flexibles et tout un accompagnement de sensibilisation à cette pratique.

Tout le monde est gagnant, comme le souligne Stefan Camenzing, directeur d'Evolution Design : « PwC Suisse comprend qu'il n'est pas possible d'aller à toute vitesse, c'est pourquoi la société nous a informés pour encourager les employés à se détendre et à recharger leurs niveaux d'énergie. » Il ajoute : « Plusieurs études ont montré que la sieste améliore significativement la concentration. Même s'il peut sembler étrange maintenant de faire une sieste au travail, à l'avenir ce seront les gens qui ne prennent pas le temps de se détendre qui sont considérés comme irresponsables ».

Privilégiez la lumière naturelle

En ce qui concerne la lumière naturelle, des études ont révélé qu'elle augmente considérablement la créativité et la productivité. Les chercheurs de l'Université Northwestern de Chicago ont constaté que les employés exposés à la lumière naturelle pendant la journée dormaient en moyenne 46 minutes de plus par nuit. Le résultat ? un bureau heureux et une équipe plus concentrée et vigilante.

Si vous n'avez pas beaucoup de lumière naturelle, pensez à investir dans des lampes l'imitant. La mise en place de lampes de jour ou d'ampoules autour du bureau peut améliorer l'humeur et éviter la dépression et la fatigue. La startup [holi](#) propose une solution totalement novatrice en termes de lumière artificielle. Leur Smartlamp connectée donne une nouvelle dimension à votre éclairage grâce à son design et à ses ambiances lumineuses personnalisables. Ces nouveaux procédés de luminothérapie vous accompagnent également

chez vous afin de vous aider à vous réveiller naturellement et même à trouver le sommeil grâce à des techniques de relaxation inspirée du yoga.

La qualité de l'air

Un aspect important qui contribue grandement à un environnement sain au travail est la qualité de l'air. Selon, une étude menée par l'Université Sheffield Hallam, une qualité de l'air médiocre engendrerait une baisse moyenne de la productivité de 10%. La startup Aroma Therapeutics vous accompagner avec son diffuseur connecté d'huiles essentielles qui met à disposition des kits d'aromathérapie. Le vaste catalogue d'huiles à diffuser permet d'obtenir une ambiance tantôt relaxante, tantôt tonifiante pour booster votre début de journée.

Faites bouger votre personnel

Les employés qui restent collés à leurs chaises sont plus susceptibles de souffrir d'épuisement professionnel et de dépression. Le fait de faire évoluer son personnel est un excellent moyen de rendre vos employés plus heureux. Se déplacer tout au long de la journée de travail est bon pour le système cardio-vasculaire, mais aide aussi mentalement en évacuant le stress. La startup Gymlib permet à toutes les personnes dont la motivation sportive est irrégulière de se rendre à la salle en illimité durant un à trois mois.

À relire : [#Sport : 8 solutions pour vous \(re\)mettre au sport entre collègues](#)

Mangez sain

Le déjeuner est une pause essentielle de la journée pour reprendre des forces et partager un moment entre collègues.

La startup Quartier Frais permet de favoriser l'accès rapide à un repas sain, équilibré et responsable. Grâce à des distributeurs automatiques innovants directement installés au sein des locaux d'une entreprise, les employés peuvent manger des produits cuisinés le matin même dans des bocaux en verres. Salades composées, soupes, entrées, pâtes et desserts variés, les employés n'ont plus besoin de s'alimenter de sandwichs et d'autres cheat meal. Les invendus alimentaires sont directement redistribués à des centres d'accueil et des foyers d'hébergement.