



Comme aurait dit le Petit Prince : « *prenez soin de vos fleurs et elles prendront soin de votre jardin*¹. » C'est sur cette conviction que s'est développée aux Etats-Unis d'abord, puis en Europe, l'intérêt pour la qualité de vie au travail. Et vous, vous êtes les fleurs. Et l'entreprise, votre jardin. Et l'employeur ? Le jardinier ! Maintenant que vous avez le plus beau rôle, revenons à nos moutons.

Ah, Monsieur, Madame SQVT, c'est quoi ?

1973 marque la création de l'**Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail** (ANACT) en France. Placée sous la tutelle du Ministère du Travail, elle se joint à l'**Association Régionale de L'Amélioration des Conditions de Travail** (ARACT) afin de participer à la **création d'environnements professionnels sains et qualitatifs** pour les employés. Du pilotage de la politique de **santé au travail**, à l'intervention auprès des entreprises - sur les thématiques telles que la qualité de vie au travail, la prise en charge des employés et la stimulation de leurs performances, le tandem **ANACT-ARACT** œuvre pour concilier l'épanouissement des salariés et leur efficacité professionnelle. Et comme une belle nouvelle n'arrive jamais seule - même lorsqu'elle prend son temps, 30 ans après, la **Semaine QVT est née** (Qualité de vie au travail).

Depuis 17 ans, l'ANACT et son réseau d'associations régionales (ARACT) dédie une semaine entière à la mise en lumière des meilleures initiatives d'entreprises permettant d'**améliorer la qualité de vie au travail des employés**.

■ SQVT : Sur Quelles Véritables Thématiques ?

L'ANI, vous en avez entendu parlé ? C'est l'**Accord National Interprofessionnel** (2013), les partenaires sociaux proposent une définition de la QVT comprenant la notion de bien-être au travail individuelle et collective qui induit **les conditions de travail, l'intérêt du travail** (responsabilité et autonomie), **les valeurs de l'entreprise** (ambiance, culture d'entreprise...). A partir de cette définition, d'autres sujets ont éclos comme l'égalité professionnelle ou encore le grand sujet de ces derniers mois : la transformation digitale !

1. Richard Branson - dans la citation d'origine, fleurs = employés, jardin = entreprise

“Télétravail” est le mot qui a bouleversé le quotidien de nombreux salariés.

Mais qu’en est-il de la notion d’équilibre de vie ?

L’environnement et les conditions de travail ainsi que les relations humaines se sont modifiés.

Mais Madame Gourmande fait un constat : “S’il y a bien quelque chose qui n’a pas changé, c’est bien l’heure des repas !”.

SQVT, Mademoiselle Équilibre et adaptation alimentaire #MDMD

Comment **trouver son équilibre alimentaire** sans s’arracher les cheveux ? **Mademoiselle Équilibre ?** Bien manger. Bien bouger. Ça, on a plus ou moins compris. Mais quelles sont les **pratiques adaptées pour avoir des idées sans se tromper ?**

La **majorité des repas se fait à la maison** depuis plusieurs mois. Les déjeuners en famille suite au **télétravail** ont remplacé les **déjeuners au bureau** avec les collègues.

Cette semaine dédiée à votre bien-être au travail et bien plus encore, est particulière cette année. Maintenant que Mademoiselle Équilibre est parmi nous, la pause déjeuner en télétravail n’en sera que plus agréable et gourmande !

Monsieur et Madame Curiosité ont toutefois des questions concernant l’organisation pour Mieux Manger à la maison. Voici ce que Ma Diet M’a Dit (#MDMD) :

→ **Avant d’aller faire ses courses**, préparez **un menu sur la semaine** pour éviter de tomber dans la facilité. Les pâtes ! Même si on en raffole !

→ **10 minutes de préparation pour faire son menu.** On dispose :

- d’une feuille blanche et d’un stylo,
- d’un **calendrier de saison** pour légumes et fruits,
- **d’une application ou des livres de recettes** pour se donner des idées, des envies. On tape l’ingrédient (par exemple fenouil) dans la barre de recherche et le tour est joué ! Des idées de recettes !
- **des quantités et des fréquences** de consommation de **viandes hors volailles** (3 à 4 portions de 120 à 150 g par semaine maximum), de **charcuterie** (25 g par jour maximum), de **poissons** (2 portions de 120 à 150 g par semaine composées d’un poisson gras et d’un poisson maigre)... et on garde en tête de préparer des recettes faciles ou encore de prévoir en plus grande quantité pour le déjeuner.
- autre solution tendance : **le Batch Cooking**, préparer en seulement 2h tous les repas de la semaine. On peut trouver des livres de cuisine² ou des blogs sur le sujet pour vous aider à réaliser !
- enfin, on prépare **sa liste de courses** pour éviter les achats impulsifs (on vous recommande de faire les courses le ventre plein) et ainsi limiter le gâchis alimentaire.

→ On préfère **des aliments bruts, des fruits et des légumes bio et locaux.**

→ On évite les **produits transformés** (AUT- Aliments Ultra transformés).

Ne nous remerciez pas. C’est avec plaisir !

**Un dernier mantra pour la route ?
S’organiser, c’est libérer du temps !
Moins de charge mentale et plus d’équilibre !**

2. En 2h je cuisine pour toute la semaine : Le Best Seller du Batch Cooking - Caroline Pessin (Auteur)
Batch Cooking équilibre - Pascale Weeks (Auteur),
Aurelie Guerri (Auteur)