

EIPAS en 2023

1 Au service des entreprises

- Des sensibilisations gratuites
 - À la prévention des risques psychosociaux
 - De nouvelles formations (consulter www.eipas.org)
 - Des accompagnements collectifs
- tel. : 04 73 70 76 91

2 Pour les personnes en souffrance au travail

- Des ateliers collectifs
- Affirmation de soi, gestion des émotions
 - Relaxation, pleine conscience
 - Sortir du burnout
- tel. : 04 73 70 76 91

Des consultations psychologiques

A Clermont-Fd, tel : 04 73 70 76 91
A Issoire et Thiers, tel : 07 67 25 40 11
A Riom, tel : 06 87 04 77 70
A Cunlhat, tel : 06 27 09 95 98
A Vichy, tel : 06 34 56 50 67
A Moulins, tel : 06 20 30 27 50
A Montluçon, tel : 06 37 53 77 73
Au Puy en Velay, tel : 06 71 93 59 17
A Aurillac, tel : 07 86 23 93 47

lettre éditée par l'association EIPAS
Espace Investigation Prévention
Accompagnement du Stress
Directrice de la publication :
Docteur Denise Lanoir
Tél.: 06 37 89 50 13



**Meilleurs vœux
pour 2023
de la part de toute l'équipe EIPAS**

Plus de flexibilité dans l'articulation vie professionnelle – vie privée ?

Ces dernières décennies, les attentes des travailleurs ont évolué et, aujourd'hui encore, ils continuent à accorder de plus en plus d'importance à l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. Ils souhaitent désormais travailler autrement, donner un véritable sens à leur vie professionnelle tout en préservant leur vie personnelle au mieux.

La génération Z, en particulier, recherche d'une meilleure qualité de vie au travail.

Dans ce contexte, des entreprises ont testé notamment le concept de congés illimités.

Congés illimités : de quoi parle-t-on ?

Il s'agit de permettre aux salariés de prendre autant de congés qu'ils le souhaitent, dès qu'ils le souhaitent : ils n'ont plus à demander la permission de partir en vacances, mais ils doivent

s'assurer que leur absence n'affectera pas leurs objectifs personnels ni l'activité de leur service, ni, au-delà, celle de l'entreprise.

De même, les horaires de travail et les modalités de travail (présentiel ou distanciel), peuvent être choisis : la culture d'horaires de travail est remplacée par une culture de résultats.

Ainsi, l'activité de chacun s'organise dans une recherche d'efficacité collective. La prise de congé est donc pensée sous un nouvel angle.

Le travail devient une activité exercée, plutôt que l'endroit où se rend le travailleur.

Points de vigilance :

- Respect de la réglementation
- Objectifs clairs
- Fluidité de la communication
- Culture de confiance mutuelle

Ce principe pourrait avoir des avantages significatifs :

- Amélioration de la qualité de vie au travail
- Valorisation de la confiance et de la transparence dans le management
- Création d'une ambiance au travail plus saine et sereine
- Réduction du présentisme
- Préservation de la santé physique et morale des salariés
- Augmentation de la motivation, de l'engagement et de l'épanouissement professionnels
- Amélioration de la performance collective, de la productivité
- Fidélisation des salariés, limitation des coûts du turnover
- Augmentation de l'attractivité de l'entreprise

Cette flexibilité n'est, bien sûr, pas applicable dans tous les types d'activité.

Dans les secteurs d'activité compatibles, quelles sont les précautions à prendre ?

- L'employeur doit s'assurer que les salariés bénéficient des 5 semaines de congés payés réglementaires.
- L'employeur doit veiller à la continuité du travail à effectuer pour ne pas mettre en péril l'entreprise.
- Les objectifs de chacun doivent être bien définis.
- L'entreprise doit veiller à la fluidité de communication, entre salariés, afin que l'absence des uns impacte le moins possible l'activité des autres.

Les salariés peuvent créer une charte morale stipulant par exemple de ne pas prendre de congés lorsque l'on est au milieu d'un projet important, ou encore de prévenir à l'avance lorsque l'on souhaite prendre quelques jours de repos.

Quelles sont les conditions à créer ?

- Le fonctionnement collectif repose sur la confiance mutuelle.
- Chacun est considéré comme autonome et responsable de ses missions.
- Les managers jouent un rôle de guide et d'accompagnateur pour les collaborateurs.
- Chacun veille à donner à ses collègues les informations nécessaires au bon fonctionnement collectif.

Ce concept repose sur un équilibre parfois difficile à trouver entre le bien-être du salarié, la santé de l'entreprise et la cohésion d'équipe. Dans les entreprises qui l'adoptent, le bien-être des salariés est considéré comme un investissement.

Dans les secteurs d'activité compatibles, introduire de la flexibilité dans l'articulation vie professionnelle – vie privée peut améliorer la performance collective et l'attractivité de l'entreprise.

Denise Lanoir

> Mieux vivre

Les relations entre alimentation, système digestif et dépression sont démontrées de plus en plus clairement par des études scientifiques, ces dernières années. Deux facteurs de risque prédominent :

- l'altération du microbiote intestinal
- la consommation excessive de glucose

Les liens entre l'altération du microbiote intestinal et le risque de dépression sont avérés

Le microbiote intestinal

- régule le taux de neurotransmetteurs
- contribue à la production du facteur neurotrophique (favorise la croissance de nouveaux neurones de nouvelles connexions)

Il est sensible au stress chronique. Son altération augmente le risque de dépression et contribue à la gravité de la dépression.

L'excès de glucose

- favorise l'inflammation du cerveau et aggrave la dépression
- diminue le taux de facteur neurotrophique TBNF (qui contribue au développement du cerveau et à l'adaptation au stress). La consommation excessive de glucose crée donc un cercle vicieux qui aggrave la dépression.

Principes clés

- Qualité du microbiote intestinal
- Consommation limitée de glucose

Mieux manger pour moins déprimer ?

Quels aliments adopter ?

- **Probiotiques** : yogourt contenant des cultures actives, tempeh, miso, natto, choucroute, kéfir, kombucha, babeurre et certains fromages (cheddar, mozzarella, gouda, parmesan, feta, fromage de chèvre)
- **Prébiotiques** : haricots, avoine, banane, petits fruits, ail, oignon, feuilles de pissenlit, asperges, topinambour, poireau
- **Glucides à faible indice glycémique (IG)** : riz brun, quinoa, gruau d'avoine épointé, graines de chia
- Aliments à IG moyens avec modération : miel, jus d'orange, pain de blé entier
- **Corps gras monoinsaturés** : huile d'olive, noix, amandes, noix de cajou, avocat
- **Acides gras oméga 3** : poissons gras (saumon, maquereaux, thon, hareng, sardines), noix, légumes feuillus foncés, graine de chia
- **Vitamines B9** (cresson, pissenlit, persil, pâtisson, mâche, châtaigne, épinard, asperge, pois chiche), **Vitamine B12** (poissons, œufs, viande, lait animal et produits laitiers), **Vitamine B1** (produits céréaliers complets, viande, oléagineux), **Vitamine B6** (abats [foie, rognons], viandes de porc et de mouton, légumes secs, céréales, légumes verts frais, banane, œufs et produits laitiers), **Vitamine A** (foie, huile de foie de poisson ; Fruits et légumes oranges : mangue, patate douce, carotte, citrouille, courges ; légumes verts feuillus : laitue, épinards, kale),

- **Vitamine C** (cassis, agrumes, persil, chou, poivron rouge)
- Minéraux et micro-nutriments : **Fer** (foie, viande, poisson, fruits de mer, légumineuses, noix, céréales, jaune d'œuf, légumes à feuilles vertes), **Magnésium** (oléagineux, chocolat, café, céréales complètes, mollusques, crustacés, certaines eaux minérales), **Potassium** (chocolat, banane, légumes et produits laitiers), **Zinc** (fruits de mer, bœuf maigre, volaille, légumineuses), **Sélénium** (noix du Brésil, poissons, fruits de mer, viande, œufs)
- Epices : safran et curcuma
- Fines herbes : origan, lavande, passiflore et camomille

Quels aliments éviter ?

- Sucre : viennoiseries, pâtisseries, bonbons, boissons gazeuses, tout produit avec sucre ajouté ou sirop de maïs riche en fructose
- Glucides à IG élevé : pain blanc, riz blanc, pommes de terre, pâtes, tout produit à base de farine raffinée.
- Edulcorants artificiels : aspartam, saccharine, stevia
- Toutes fritures
- Mauvais gras (acides gras trans insaturés), bannir margarine et huiles hydrogénées. Consommer avec modération les acides gras oméga 6 (huiles de maïs, de tournesol, de carthame)
- Nitrites (dans les charcuteries)

D'après : Uma Naidoo, *La révolution nutrition*. Les éditions de l'homme 2021

> Actu EIPAS

Prochain atelier

Atelier SORTIR DU BURNOUT

En 6 séances de 2 heures

Les vendredis de 17h à 19h

A partir du vendredi 27 janvier 2023

Animé par Annabelle Morge, psychologue clinicienne
En présentiel : 4 avenue de Royat, 63400 Chamalières

Limité à 9 participants

Programme :

- Partager le vécu du burnout. Echanger et être informé sur les mécanismes et les symptômes
- Être soutenu et accompagné dans ses objectifs individuels de soin
- Retrouver un équilibre de vie
- Reconstruire la motivation et stratégies de reprise
- Retrouver une bonne relation au travail
- Consolider et renforcer sa motivation sur la durée, prévenir les risques de rechute

Détails et bulletin d'inscription sur www.eipas.org