EIPAS Association

mieux vivre au travail

numéro 58
avril, mai, juin 2023

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

Quelle place pour l'esthétique au travail ?

L'émotion esthétique ouvre l'esprit, modifie la perception du monde. Elle favorise entre autres :

- l'initiative, l'intuition, le sens de la décision
- La créativité
- La cohésion sociale
- La santé

Tous ces effets bénéfiques ne sont-ils pas des facteurs essentiels, à la fois, de **qualité de vie au travail** et de **productivité ?**

Dans l'expérience esthétique que se passe-t-il dans le corps ?

L'expérience esthétique est apaisante. Elle entraine un ralentissement de la variabilité de fréquence cardiaque comme dans l'état hypnotique .

Dans l'expérience esthétique que se passe-t-il dans le cerveau ?

L'expérience esthétique modifie l'état de conscience (elle favorise l'attention concentrée, l'absorption). Elle constitue une ouverture au monde. *« La nouveauté d'une œuvre d'art, son pouvoir évocateur, sa valeur émotionnelle, entraînent un embrasement extraordinaire qui envahit notre espace conscient par sa globalité. »* [1]

Les multiples bienfaits de l'expérience esthétique :

♦ L'expérience esthétique **développe l'initiative, l'intuition, le sens de la décision. «** *La beauté offre un voyage intérieur… Elle nous redonne notre liberté, notre pouvoir, notre capacité à nous faire confiance, … elle nous rappelle notre capacité d'intuition. … Dans le monde d'aujourd'hui, nous rencontrons plus de complexité, d'instabilité : la tradition est souvent dépassée, le raisonnement peut ne plus suffire : nous avons besoin de développer notre intuition. »* [2]

♦ L'expérience esthétique **développe la créativité.**

« Nous avons besoin de la beauté pour oser penser autrement. » [2]

♦ L'expérience esthétique **développe les valeurs.** *« Le sens entre en nous à notre insu : c'est la puissance de la beauté, l'étrange pouvoir des formes sensibles, de diffuser en nous des valeurs. »* [2]

> « L'émotion esthétique comme jeu libre et harmonieux des facultés humaines » *Kant*

♦ L'expérience esthétique **favorise la cohésion sociale.**

« La beauté chaque fois qu'elle nous touche nous guérit un peu plus de notre individualisme. » [2]

♦ L'expérience esthétique **renforce la santé.** Chez les Indiens Navajos, en Arizona, le mot « santé », « hozho » signifie également « beauté », « harmonie ». Ils utilisent un rituel de guérison, appelé «voie de la beauté », qui est reconnu comme suffisamment efficace pour que les assurances le remboursent !

En France, l'association à but non lucratif « *L'invitation à la beauté* », a pour objet la promotion de la santé par la beauté, sous toutes ses formes, dans une démarche à la fois **préventive** et **curative**.

[1] Jean-Pierre Changeux *Du vrai, du beau, du bien* (2008) Odile Jacob

[2] Charles Pépin *Quand la beauté nous sauve*. (2013) Robert Laffont

>>>

>>> Pourrions nous donner plus de place à la beauté dans l'univers du travail ?

L'esthétique peut trouver place dans l'activité professionnelle :

Dans les métiers au contact de la nature, la beauté de la nature peut s'imposer dans les moments où les travailleurs peuvent lui accorder de l'attention.

Dans l'artisanat, la beauté du geste, le savoir-faire (des gestes précis, justes, répétés d'innombrables fois) font que l'activité des artisans s'approche de l'art.

Dans les activités de services, la réalisation d'actions collectives teintées de bienveillance, de générosité, d'empathie authentiques, peuvent générer une forme d'émotion esthétique.

Dans toutes les activités de création qu'elles soient, ou non, industrielles, de nombreux facteurs peuvent introduire de la beauté dans la production :

- l'élégance de la forme, la pureté des lignes et des volumes, l'harmonie des couleurs, etc…
- la qualité des matériaux utilisés
- l'intégration d'un élément dans un ensemble
- l'adaptation d'un objet à sa finalité, etc….

De plus, l'environnement de travail peut être conçu pour favoriser l'expérience esthétique :

- par l'**exposition d'œuvres d'art** dans les espaces de travail. Si les collaborateurs sont associés au choix de l'œuvre d'art, cela peut renforcer l'esprit de cohésion. (A noter que le prix d'acquisition d'une œuvre d'art peut être déduit du résultat imposable de l'entreprise, si l'œuvre est créée par un artiste vivant et si elle est exposée dans un lieu accessible gratuitement à l'ensemble des salariés.)
- par l'organisation d'**ateliers de team-building créatifs**
- par l'**introduction de la nature** dans l'entreprise : murs végétaux, espaces verts, plantes dans les bureaux ….
- etc…

La beauté, dans l'environnement de travail ou dans l'activité même du travail, constitue un levier puissant de qualité de vie au travail et peut donc, par là même, contribuer à fidéliser les salariés et améliorer la productivité.

Denise Lanoir

> Mieux vivre

Mieux manger pour réduire l'anxiété ?

De même que qu'elle favorise la dépression, (voir *Mieux vivre n° 57*), l'altération du microbiote intestinal favorise l'anxiété. L'anxiété est notamment plus fréquente chez les personnes qui souffrent du syndrome de colon irritable (SCI) ou bien d'une maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI) comme la maladie de Crohn.

Quels aliments adopter pour réduire l'anxiété ?

- **Aliments riches en fibres** (les fibres alimentaires qui ne peuvent être décomposées par les enzymes digestifs vont être décomposées par les bactéries du microbiote ; elles encouragent donc la prolifération des « bonnes » bactéries) : haricots, riz brun, petits fruits, son, poire, pomme, banane, brocoli, choux de Bruxelles, carotte, artichaut, amande, noix, amarante, avoine, sarrasin, orge perlé,

- **Aliments vieillis, fermentés et de culture** (sources de bactéries susceptibles d'améliorer la fonction intestinale) : yogourt contenant des cultures actives, kombucha, tempeh, miso, vinaigre de cidre et légumes marinés,

- **Tryptophane** (acide aminé précurseur de la sérotonine, qui est un neuromodulateur régulateur de l'humeur) : dinde, viande, pois chiches (particulièrement lorsqu'ils sont combinés avec des glucides),

- **Vitamine D** (poissons gras : hareng, sardines, saumon, maquereau ; girolles, cèpes et morilles, produits laitiers enrichis en vitamine D, jaune d'œuf, chocolat noir, beurre, margarines, abats (foie)),

- **Vitamine** B1 (produits céréaliers complets, la viande (notamment le porc), 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, choux, poivron rouge),

- **Vitamine** E (huiles végétales, huile de foie morue, fruits à coque)

- **Minéraux** : magnésium (oléagineux, chocolat, café, céréales complètes, mollusques, crustacés, certaines eaux minérales) , Potassium (chocolat, banane, légumes et produits laitiers), Sélénium (noix du Brésil, poissons, fruits de mer, viande, œufs)

- Epices : curcuma

Principes clés

- Privilégier les aliments qui favorisent la qualité du microbiote intestinal
- Vitamines D et B1
- Magnésium

Quels aliments éviter ?

- Aliments riches en mauvais gras : viandes rouges, fritures

- Glucides à Index Glycémique (IG) élevé : pain blanc, riz blanc, pommes de terre, pâtes, tout produit à base de farine raffinée.

- Caféine : moins de 400 mg/j [réduire progressivement la consommation]

- Alcool : moins de 4 verres par semaine (moins de 2 verres par jour) [réduire progressivement la consommation]

- Gluten : pain, pizza, pâtes, boissons alcoolisées contenant du gluten

- Edulcorants artificiels : aspartam, saccharine. (stevia avec modération)

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

> Actu EIPAS

NOUVEL ATELIER

Atelier GESTION DU STRESS ET PREVENTION DU BURNOUT

En 5 séances de 1 heure 30

Le mardis de **12h15 à 13h45**

A partir du 16 mai 2023

Animé par Emilie Leyrit-Eschalier, psychologue clinicienne

En présentiel : à EIPAS, 16E rue Gaultier de Biauzat 63000 Clermont-Ferrand

Limité à 7 participants

Programme :

- Comprendre le stress et le risque de burnout
- Comment s'adapter aux situations stressantes et prévenir le burnout
- Outils de relaxation dynamique

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