

L'employeur doit-il sponsoriser le café de ses employés ?

Qu'il s'agisse de se concentrer et de se mettre dans sa bulle, ou au contraire de partager un moment de convivialité, tout le monde adore savourer une petite pause autour d'un café ou d'un thé.

Pour 77 % des salariés, ce moment privilégié de détente et d'échanges est incontournable. Il a même un rôle sociétal fort au sein des entreprises : la pause crée du lien, renforce la cohésion des équipes, et apaise les tensions.

En plus d'être relaxante, elle est bonne pour la santé. Franchement, pourquoi s'en priver ? Enfin, attention à ne pas faire trop de pause non plus... !

Alors que certaines entreprises voient ces pauses d'un mauvais œil, estimant qu'elles ont un impact sur la productivité, [Zetruc](#) en a fait une institution. Pour l'agence de communication à 360 degrés, ces pauses sont de véritables boosters de bien-être qui profitent à tous.

D'ailleurs, au sein de son équipe, deux clans se distinguent : la team café et la team thé !



Convivialité, partage, rituel et échange : Le thé ou le café ont pour effet de regrouper les gens. Ces boissons chaudes sont stimulantes, elles aident à améliorer la vigilance, la concentration, et même à brûler des calories.

Toutes deux contiennent la même molécule, que l'on appelle indifféremment théine et caféine. La seule différence vient de la concentration, plus forte dans l'expresso. Les effets de la théine sont moins instantanés et sont plus légers que ceux de la caféine. Ce n'est pas pour rien que les moines bouddhistes boivent du thé vert : pour se tenir éveillés et concentrés durant leurs longues séances de méditation.

« But first coffee »



On le sait depuis très longtemps maintenant, la caféine est un stimulant intellectuel qui augmente la vigilance. On a donc pris l'habitude de la consommer en quantité lors des périodes les plus stressantes au travail.

Mais le café n'a pas seulement des vertus excitantes ! A condition de le consommer avec modération, c'est-à-dire environ 400 mg par jour (= plus ou moins 3 tasses), il a aussi des bienfaits sur notre corps.

D'abord, il nous permet de nous détendre, d'être de bonne humeur, c'est aussi un très bon antioxydant. Mais ce n'est pas tout !

Cette boisson fabuleuse a aussi d'autres vertus moins connues de tous :

- Il contribue à préserver plus longtemps la vie de notre cerveau ;
- Il réduit les risques de développer certains cancers comme celui du foie, de la bouche, du pharynx et de l'œsophage ;
- Il permet de travailler de façon plus efficace et intelligente, ce qui est une très bonne chose quand le sommeil nous manque.

A contrario, en trop grande quantité, le café peut devenir néfaste pour notre corps. Cette surconsommation peut entraîner des tremblements, une accélération cardiaque, de l'insomnie, de la nervosité ainsi que de l'excitation.

Le café, un rituel avant chaque formation Zetruc !

Chaque jeudi et vendredi à la fin du mois, Julien Crozat, le directeur de l'agence Zetruc, organise des formations sur différents sujets : SEO (référencement naturel), SEA (référence payant), Facebook, Instagram...

Les objectifs visés :

- Se mettre à jour sur les évolutions techniques et technologiques du métier,
- Connaître les trucs et astuces qui font la différence,
- Casser la solitude du communicant en lui permettant d'échanger avec d'autres professionnels du métier pour garder l'esprit ouvert,
- Rencontrer des experts passionnants et passionnés,
- Bénéficier des meilleurs promos, tutos et essais...

Il souligne :

« Ces rendez-vous sont une occasion de se former, d'échanger, de créer des liens... Ils représentent aussi un moment de détente et de partage de connaissances. Tout ça autour d'un délicieux café ! »

« Tea is always a good idea »



Grâce à ses nombreux bienfaits, le thé est le compagnon idéal des journées de travail. En effet, bien que le café soit connu pour être la boisson la plus consommée au bureau, le thé propose une alternative des plus séduisantes.

Pourquoi en boire au travail ? Le thé détend, apaise, élève l'humeur. Il augmente la vigilance, bannit la léthargie et combat la fatigue. C'est le moyen parfait pour se sentir mieux et gagner en énergie pour continuer la journée. De plus il peut aider à lutter contre les troubles de la concentration.

L'effet de la théine est également plus progressif : il va se prolonger sur 6 à 8 heures. Il donne ainsi une belle énergie de fond, sans créer la moindre dépendance (contrairement à la caféine).

En bref, il est possible de boire du thé à volonté, sans avoir à culpabiliser !

Le succès des coffrets en entreprise

Les entreprises de thés et de cafés ont capté la tendance. Sur le marché, il existe des coffrets regroupant différents types de thés, une diversité de saveurs qui répond aux goûts de chacun.

Du thé nature, au thé vert, noir, blanc et même aromatisé, chacun y trouve son compte.

Julien Crozat confirme :

« Parce qu'on a tous des goûts et envies différents, le coffret de thé est une excellente alternative pour faire plaisir à tous ses collaborateurs ou ses clients. Chez Zetruc, les thés les plus populaires sont ceux qui sont aromatisés aux fruits ! »

À propos de Julien Crozat, fondateur de Zetruc

[Julien Crozat](#) est passionné par le monde de la communication, du digital, de la data, des réseaux sociaux et plus globalement du webmarketing. Après avoir décroché son diplôme d'ingénieur à l'Université de Technologie de Troyes, il a créé en 2004, l'agence de communication Zetruc.

Depuis quinze ans, Zetruc intervient dans tous les champs de la communication pour booster la visibilité de ses clients : print, réseaux sociaux, digital, web, événementiel, et formation. L'agence est aujourd'hui présente à Troyes, dans l'Aube, et à Reims, dans la Marne, et compte des clients dans la France entière.

Dans l'avenir, Julien a pour ambition de développer un réseau d'apporteurs d'affaires sur le quart Nord-Est de la France et notamment sur Troyes et Reims.

Avec toujours, la même volonté d'écoute, de partage et de convivialité.

Il précise :

« Chez Zetruc, avant tout chose, nous prenons le temps de discuter de chaque projet autour d'un café ou d'un thé ! »

Pour en savoir plus

Site web : <https://www.zetruc.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/nousaimervous/>

Instagram : https://www.instagram.com/ze_truc/

LinkedIn : <https://fr.linkedin.com/company/ze-truc>

Contact Presse

Julien Crozat

E-mail : julien.crozat@zetruc.fr

Tel : 03 25 40 57 97