



Enquête Protime:

Près de la moitié des employés sautent parfois la pause déjeuner

“Une pause déjeuner booste votre productivité et renforce l’esprit d’équipe”

Namur, 28 août 2024 – Maintenant que nous travaillons de façon plus hybride qu’il y a cinq ans, plus de la moitié des employés (52%) accordent davantage d’importance à la pause déjeuner que par le passé. Le “lunch break” est bon pour leur moral (54%), LE moment idéal pour renforcer les liens avec les collègues (45%) et donner un coup de ‘boost’ à leur productivité (39%). Pourtant, un employé sur deux (47%) fait parfois l’impasse sur sa pause de midi. Et ils sont plus de 6 sur 10 (61%) à parfois avaler un sandwich ou une salade tout en continuant à travailler à leur bureau. C’est ce que révèle une enquête de [Prottime](#), le spécialiste de la gestion du temps et du personnel, menée auprès de 1.000 employés belges francophones. *“Sauter trop souvent la pause déjeuner est à tout le moins problématique,”* déclare Florent Bovicelli, porte-parole de Prottime. *“Une pause déjeuner vous permet d’être plus productif et plus concentré l’après-midi. En outre, déjeuner avec des collègues permet de renforcer la relation avec eux, ce qui génère de meilleures connexions au travail. Plus les employés sont jeunes et plus ils attachent de l’importance à cet aspect des choses.”*

38 minutes. Voilà la durée moyenne de la pause déjeuner des employés. Pour près de la moitié d’entre eux (45%), c’est trop court. En revanche, ils sont 28% à considérer qu’elle pourrait être raccourcie.

L’importance d’une pause déjeuner

Il n’est pas toujours possible de prendre une pause pendant le temps de midi. Près de la moitié des employés (47%) reconnaissent qu’il leur arrive d’y renoncer et ils sont plus nombreux encore (61%) à manger parfois à leur bureau tout en continuant à travailler. Il est à noter que cela concerne près de deux personnes de la génération X - nés entre 1965 et 1980 – sur trois (65%) contre 59% chez les milléniaux - nés entre 1981 et 1996 – et “seulement” 55% pour la génération Z (nés après 1997). Faire une pause le temps de midi est pourtant important, car elle présente une série d’avantages. Les plus appréciés: l’effet bénéfique sur le moral (54%), le renforcement des liens avec les collègues (45%) et le gain de productivité (39%).

Top 5: les avantages d’une pause déjeuner:

1. C’est bon pour le moral (54%)
2. C’est chouette pour renforcer les liens avec les collègues (45%)
3. On est plus productif après une pause (39%)
4. On a plus d’énergie après une pause (35%)
5. On est plus créatif après une pause (21%)

“Nous avons tout intérêt à profiter pleinement de chaque pause déjeuner. Les managers doivent prendre leurs responsabilités. Tout comme un cardiofréquencemètre nous avertit lorsque nous faisons de l’exercice de manière un peu trop intensive, des outils de gestion du temps en ligne peuvent déclencher un signal chez les managers lorsque des membres de leur équipe sautent systématiquement leur pause déjeuner ou ne l’utilisent pas pleinement,” indique Florent Bovicelli. *“Les managers peuvent alors initier un entretien avec l’employé concerné pour identifier la ou les causes et chercher ensemble une solution. Il est important qu’ils donnent l’exemple par eux-mêmes en respectant leurs propres*

pauses déjeuner et en profitant. Cela permet d'envoyer un signal clair à l'équipe quant à l'importance de prendre des pauses."

La pause déjeuner gagne en importance

Maintenant que nous travaillons de façon plus hybride, plus de la moitié des employés (52%) considèrent la pause déjeuner plus importante qu'auparavant. Pour beaucoup, c'est le moment idéal pour se connecter avec les collègues. Il est à noter que 59% des Milléniaux (59%) accordent plus d'importance à la pause déjeuner, contre 48% pour la génération Z et 47% pour la génération X.

Mais il y a une condition: on ne parle pas de boulot pendant la pause! On a tous vécu cette situation: vous voulez profiter d'un 'lunch-break' relaxant quand un collègue commence à parler d'un projet en cours ou d'une prochaine réunion. Cela exaspère plus de la moitié des employés (55%). Surtout parce que cela les fait à nouveau penser au travail tout en les empêchant de souffler (75%) et aussi parce que cela réduit la durée des moments agréables avec leurs collègues (37%).

Lode Godderis, professeur de médecine du travail à la KU Leuven, insiste lui aussi sur l'importance de déconnecter pendant la pause de midi: *"Essayez, autant que possible, de déjeuner en compagnie de collègues avec lesquels il est facile de ne pas parler du travail. Ne mangez surtout pas à votre bureau, mais cherchez un autre cadre. En vous déplaçant, par exemple dans un parc à proximité ou dans un restaurant proche, vous ne vous déconnecterez pas seulement sur le plan mental, mais aussi physique."*

Des tâches ménagères aux micro-siestes

Nous ne nous contentons de manger pendant les pauses de midi. Plus d'un tiers des télétravailleurs (36%) profitent de ce moment pour accomplir des tâches ménagères, comme lancer un programme de la machine à laver. Un tiers des employés choisit de 'se bouger': ils vont promener (20%) ou faire du sport (12%). 15% utilisent cette pause pour continuer à travailler. Enfin, 12% des télétravailleurs tirent parti de ce moment pour faire une micro-sieste.

Que faites-vous durant la pause de midi lorsque vous travaillez depuis votre domicile?

- Tâches ménagères (36%)
- Promener (20%)
- Travailler (15%)
- Shopping (en ligne) (12%)
- Dormir (12%)
- Du sport (12%)

Et au bureau? Nous utilisons parfois cette pause pour continuer à travailler (19%). Ils sont aussi nombreux à profiter de ce moment pour aller promener, avec ou sans collègues (19%). Faire du sport pendant la pause de midi ne séduit que 4% des employés. On trouve un pourcentage identique d'employés profitant de la pause de midi pour faire une petite sieste.

À part manger, que faites-vous durant la pause de midi, lorsque vous travaillez au bureau?

- Travailler (19%)
- Promener (19%)
- Shopping (en ligne) (8%)
- Activités sportives (4%)
- Sieste (4%)

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Méthodologie

L'enquête en ligne a été réalisée entre le 4 et le 18 mars 2024 par l'agence iVOX pour le compte de Protime. 1.000 employés belges francophones ont été interrogés. L'enquête est représentative en termes de genre, d'âge et de diplôme. La marge d'erreur maximale est de 3,02%.

À propos de Protime

Protime a été créée en 1995 et se profile aujourd'hui comme un leader du marché de l'enregistrement du temps, de la planification du personnel et du contrôle d'accès. Grâce à un esprit d'innovation permanent, Protime propose des solutions de gestion des ressources humaines à un large éventail de clients et de secteurs d'activité. Protime compte plus de 5.000 installations d'enregistrement du temps en Europe. Durant dix années consécutives, l'entreprise s'est vue couronnée Great Place to Work. Avec 500 collaborateurs majoritairement spécialisés en RH, Protime a l'ambition de continuer à être le "Once in a lifetime employer" pour chaque membre de son personnel. En 2023, l'entreprise logicielle a réalisé un chiffre d'affaires de 56 millions d'euros.

Pour plus d'information (presse uniquement: merci de ne pas publier):

Wavemakers PR – Emanuel Sys, emanuel@wavemakers.eu, 0486 17 52 65