

AUTOMNE 2019 / N°1

10h27

LE P'TIT MAG DU BUREAU

FÊTES DE FIN D'ANNÉE

COMMENT CRÉER
L'ÉVÉNEMENT
AU BUREAU

CET AUTOMNE,
**ON GARDE
LA PÊCHE !**



Bruneau
TOUT LE BUREAU EN MIEUX!

POUR
UNE
ÉCRITURE
SANS
BAVURE !



Gel-ocity
Quick Dry



LE RIDICULE NE TUE (presque) pas



Vous souvenez-vous de ce pull que votre maman vous obligeait à porter à Noël ? Oui, oui, celui qui déclenchait des crises d'épilepsie à Médor ! Dépoussiérez-le et faites-en l'attraction du bureau pour la « Ugly sweater party », comprenez : le jour du pull moche de Noël ! Venue tout droit des États-Unis, cette journée met à l'honneur les motifs tricotés des années 80 et le bon goût... pour l'autodérision !

Et comme on est curieuses de découvrir vos antiquités vestimentaires, on profite de ce numéro « spécial fêtes de fin d'année » pour vous proposer un petit jeu : partagez-nous des photos de vous en pull (moché) de Noël sur [Facebook.com/Bruneau](https://www.facebook.com/Bruneau) à partir du 2 décembre. À la clé, il y a un super coffret gourmand à gagner !

Good luck !

Laura & Natacha
La rédaction

SOMMAIRE

- 04** **ÇA SENT LE VÉCU !**
Fêtes de fin d'année : comment créer l'événement au travail ?
- 06** **SANS LANGUE DE BOIS**
Le test de la souris ergonomique
- 08** **CE SERA BREF**
- 10** **À VOTRE SANTÉ !**
Cet automne, on garde la pêche !
- 12** **BUSINESS IS BUSINESS**
Cadeaux d'affaires : que choisir ?
- 13** **ON SE MET AU VERT**
- 14** **RELAX MAX !**
On détend les épaules et les trapèzes
- 16** **ÇA DONNE DES IDÉES !**
Tendance cosy comme à la maison
- 17** **EN MODE SHOPPING**
- 18** **PAUSE !**

Numéro gratuit.
Directeur de la publication : Nicolas Potier (PDG groupe Bruneau). Responsable de la rédaction : Ludovic Loy (directeur marketing & digital Bruneau). Comité de rédaction : Natacha Ferjoux, Laura Gadoury (pôle éditorial Bruneau) – Contact : redaction@bruneau.fr. Création graphique : David da Silva (pôle création Bruneau).
Crédits photos : Georges Grima (photographe Bruneau), istock photos.
Bruneau - 19, avenue de la Baltique, Villebon-sur-Yvette, 91948 Courtabœuf Cedex. SA au capital de 7 136 400 €
R.C. S. Evry 343 958 138.

FÊTES

de fin d'année :

COMMENT CRÉER L'ÉVÉNEMENT AU TRAVAIL ?

04

Si les fêtes de fin d'année sont dédiées aux moments en famille, elles sont aussi l'occasion de mettre l'ambiance au bureau. Vous êtes partant mais ne savez pas par où commencer ? On vous dévoile nos astuces testées et approuvées par l'équipe Bruneau :)



Créez une capsule temporelle collective

Prenez une boîte et proposez à vos collègues d'y déposer un objet, une bonne résolution, une photo d'un moment clé de l'année passée... Pour encore plus de fun, demandez-leur une prédiction pour l'année à venir ! Stockez ensuite précieusement la capsule jusqu'à l'an prochain. Et à l'occasion du Noël 2020, offrez-vous un véritable flashback (et quelques fous-rires) à l'ouverture de la capsule.

Jouez les « Pères Noël »

Chez Bruneau, on a pris l'habitude d'organiser un « Secret Santa ». L'idée consiste à acheter un cadeau de Noël sans savoir à qui il sera offert. On établit un budget (5 € par exemple), un thème (écologique, geek, couleur... laissez aller votre imagination) et une date de remise des cadeaux. Le jour J, lors d'un repas d'équipe, chacun choisit à tour de rôle un cadeau et essaye de deviner qui en est l'auteur. Bonne humeur garantie !

Osez la déco

Bon ok, j'avoue : cette idée n'est pas la plus originale. Mais de vous à moi, c'est quand même kiffant d'installer ces petites guirlandes, sapins, boules, non ? Et, pour l'avoir testé, un concours de déco de bureau (le plus kitsch ou le plus beau, au choix...) peut mettre de la couleur et de la gaieté dans les sombres journées de décembre.



05

Organisez un petit déj détox

Je ne sais pas pour vous mais chez Bruneau, en décembre, on frôle vite la crise de foie ! Pour fêter le début de l'année, pourquoi ne pas organiser un petit-déjeuner 100 % santé ? Au menu : smoothies, brochettes de fruits frais et mini pancakes. Vos collègues (et votre corps) vous remercieront.

Déclenchez un élan de solidarité

La fin de l'année est l'occasion aussi de penser aux plus démunis et de permettre aux collaborateurs de votre entreprise de faire une bonne action. Celle-ci peut prendre différentes formes : collecte de jouets, de denrées alimentaires, organisation d'une tombola au bénéfice d'une asso caritative... C'est sympa, généreux et très fédérateur pour les équipes.

LE TEST DE LA SOURIS ERGONOMIQUE

by Laura

06

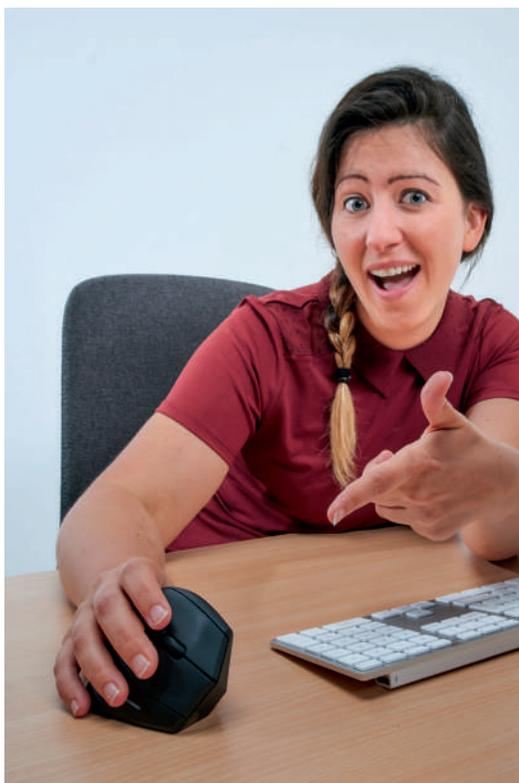
Vous avez parfois mal à la main, au bras ou aux cervicales ? Moi aussi et c'est quasi chronique ! J'ai donc cherché à comprendre pourquoi et, d'après mon ostéo, le coupable de cette sombre affaire pourrait bien être - tintintin - la souris d'ordinateur !

LE DIAGNOSTIC

Quand une souris standard positionne la main à plat, elle fait travailler le poignet et le canal carpien (trop surélevé), le radius (en torsion) et le coude. Et si le coude se positionne mal, alors l'épaule peut souffrir à son tour, les cervicales, etc. Vous l'avez compris, c'est l'effet papillon : petite cause, grande conséquence.

LA SOLUTION

Lors d'un rendez-vous, mon ostéo m'a conseillé de tester une souris verticale. En respectant la posture naturelle du corps, la souris verticale permet de positionner le poignet dans l'axe du bras, sans l'obliger à faire de torsion. Les mouvements répétés de la souris sont donc « encaissés » par l'épaule, beaucoup plus résistante que l'avant-bras.



LA PRISE EN MAIN

J'ai sauté le pas il y a 5 mois avec une souris verticale (je l'ai choisie sans fil pour faire d'une pierre deux coups et débarrasser mon bureau des câbles disgracieux). Au début, j'admets, c'est perturbant ! La position des boutons et de la main étant différente, j'ai eu besoin d'un peu de temps pour retrouver la précision dans mes clics... Mais au bout de 2 ou 3 jours, c'était nickel !



Souris T'nB Ergonomic
verticale sans fil
41,50 € ht

LE VERDICT

Honnêtement, je suis convaincue ! Je me demande même comment j'ai pu supporter une souris horizontale pendant toutes ces années. Pour la petite histoire, j'ai tenté de revenir à la souris classique juste pour voir... au bout de 5 min, je l'ai remise au placard !

La souris verticale est vraiment plus adaptée et d'après moi, les autres souris ne devraient même plus être sur le marché. Le seul frein c'est « la force de l'habitude » mais quand on sait que celle-ci est mauvaise, il suffit de se lancer.

Pour info, le modèle que j'ai testé est la souris T'nB sans fil pour droitier mais il en existe une multitude y compris pour gaucher.

Pour en savoir plus sur l'ergonomie au travail, téléchargez notre livre blanc sur [Bruneau.fr/livre-blanc-ergonomie-au-travail](https://bruneau.fr/livre-blanc-ergonomie-au-travail)

07

NOTE : 18/20



COOL

- Maintient l'avant-bras aligné verticalement, dans une position naturelle
- Fini les douleurs dans le bras et les torticolis chroniques
- Matière douce et mat, sensation peau de pêche
- Sans fil, avec une belle autonomie
- Le prix : ce n'est franchement pas cher payé pour éviter les douleurs !



MOINS COOL

- Si vous choisissez comme moi la version sans fil, il faut penser à l'éteindre pour préserver les piles
- Petit temps d'adaptation à prévoir

ASTUCE WEB

Panne sèche de cartouche ?

Une panne de cartouche, c'est pas marrant. Mais trouver la remplaçante, c'est pas toujours marrant non plus ! Chez Bruneau, on a la solution pour vous éviter le parcours du combattant : il vous suffit de renseigner le modèle de votre imprimante sur Bruneau.fr, et hop, on vous propose les cartouches correspondantes (pour une livraison fissa en 24 h).

En plus, avec cette fonctionnalité, votre imprimante est automatiquement mémorisée pour vos prochaines commandes de cartouches ! En bonus, vous pouvez même enregistrer toutes les imprimantes de votre service si ça vous chante :)

08



ZE COMBINE

Alerte boulette !

Erreur classique : vous voulez envoyer une vanne perso à un collègue et vous cliquez par mégarde sur « répondre à tous »... Ouille, c'est la cata. La seule façon de réparer la bourde, c'est de rappeler le message. Voilà donc une piqûre de rappel* : sur Outlook, ré-ouvrez le message envoyé par erreur, puis cliquez sur *Action* puis *Rappeler* ce message. Si vous êtes suffisamment rapide, ça devrait passer inaperçu... À l'inverse, si les personnes ont eu le temps d'ouvrir votre e-mail avant le rappel... c'est toujours la cata ! Et là, on ne peut que compatir.

*À garder précieusement dans un tiroir... et se souvenir dans quel tiroir.



NOUVEAU

ECLA, la gamme design aux multiples possibilités

C'est l'événement de cette fin d'année, l'offre mobilier Bruneau s'enrichit d'une nouvelle gamme de bureaux : la gamme ECLA. Spécialement pensée pour répondre aux nouveaux modes d'aménagement des espaces de travail, ECLA séduit par son design et sa polyvalence !

Côté pratique, la gamme se décline en une multitude de combinaisons pour équiper open space, bureau individuel, bureau manager, table de réunion...

Et côté design, ECLA propose deux styles de piétement différents : en métal pour un esprit contemporain et industriel, en métal/bois pour une ambiance chaleureuse et agréable. Cerise sur le gâteau, la gamme Bruneau est garantie 7 ans et livrée en 24/48 h !

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter la boutique

[Bruneau.fr/eboutique/ecla.htm](https://bruneau.fr/eboutique/ecla.htm)

09



JACKPOT

N'est pas Élu Service Client de l'Année 2020 qui veut !

Pendant 10 semaines, 225 tests ont été effectués par des clients mystère pour évaluer notre service client en toute objectivité par un organisme extérieur. Ils ont scruté nos e-mails (à la virgule près !), décrypté le discours de nos conseillers au téléphone, testé notre réactivité sur Facebook et sur le tchat... Verdict : dans notre secteur, n'ayons pas peur des mots, on est les meilleurs ! Ce prix, on en est fiers, il affiche clairement que nous faisons tout pour que vous soyez bien servis. Même si on n'est jamais à l'abri d'une boulette, vous pouvez vraiment compter sur nous !)

* Catégorie Fournitures et équipements pour l'entreprise
Étude BVA Group - Viséo CI - mai à juillet 2019 - Plus d'infos sur escda.fr

MIAM

Chauud cacao !

Voici LA recette à tester pour une pause réussie avec ses collègues...

- Mettre 1 litre de lait à feu doux dans une casserole.
- Une fois le lait tiède, ajouter 1 tablette de chocolat noir et 2 cuillères à soupe de crème fraîche.
- Remuez pour bien mélanger et ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre, de l'extrait de vanille et servez dans une tasse.
- Le + de la rédaction : ajoutez un peu de chantilly et laissez flotter quelques chamallow avec des copeaux de chocolat !



Cet automne, ON GARDE LA PÊCHE

Vous vous sentez un peu raplapla ? C'est normal, c'est la saison qui veut ça, mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller ! On a interviewé Julie, notre infirmière de santé au travail qui nous a livré quelques astuces sympas pour retrouver un peu de tonus.



Julie Montassier
Infirmière de santé au travail chez Bruneau

RES-PI-REEEZ !

Même s'il fait froid, sortez ! Inutile de courir un marathon, le simple fait d'aller marcher un peu à l'extérieur pendant la pause déjeuner suffit pour s'aérer le corps et l'esprit et faire le plein de vitamine D.

Ensuite, il faut écouter son corps et prendre soin de soi. C'est important de se réserver des moments de cocooning à la maison : un bon plaid, un chocolat chaud (voir la recette en page 8 miam !), un peu de silence... À contrario, il faut également favoriser les moments festifs et de partage, c'est excellent pour le moral !

Dernière chose, le soleil se couche plus tôt, essayez d'en faire autant, le sommeil est réparateur et permet à votre système immunitaire de se requinquer. Bon, si vous avez des enfants en bas âge, c'est forcément plus compliqué, courage !)

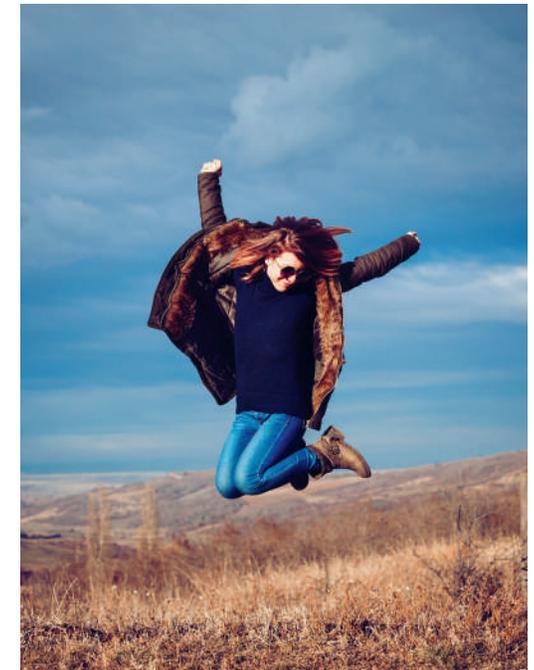
DÉCLAREZ LA GUERRE AUX VIRUS

Rhumes, gastro, bronchite, grippe... Ces maladies se contractent par voie aérienne ou par contact.

Règle n°1 : lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon régulièrement (ongles y compris). Vous pouvez également les désinfecter de temps en temps avec des solutions hydro alcooliques, mais uniquement sur mains propres.

Règle n°2 : pour chasser les microbes, aérez les bureaux au moins 15 minutes tous les matins.

Règle n°3 : un clavier comporte 400 fois plus de microbes qu'une cuvette de WC... Prenez donc l'habitude de passer un petit coup de lingette désinfectante sur vos outils de travail :) Une dernière astuce : si vous êtes déjà un peu malade, pensez aux collègues et touchez dans votre coude, ça évite la transmission des microbes !



GARDEZ LA PATATE, MANGEZ DES FRUITS

L'atout cœur : le kiwi, un fruit gorgé de vitamines ! Anti-cancer, allié minceur, énergétique, cicatrisant, cardio-protecteur... le kiwi a de nombreuses vertus.

Un classique : la pomme, bien connue pour ses propriétés anti-oxydantes et son apport en vitamines. Elle a l'avantage d'être pratique à manger. Il y a même un dicton qui dit « Une pomme chaque matin chasse le médecin »... ! En bonus : le miel, uniquement fabriqué en France, antibactérien et anti-inflammatoire. Il renforce les défenses immunitaires et en ces mois d'hiver, c'est essentiel.

Si vous n'aimez ni les kiwis, ni les pommes, ni le miel, il vous reste les choux, les carottes et les patates ! Dans tous les cas, privilégiez un apport naturel en vitamines avec des fruits et légumes de saison plutôt que des comprimés. Allez, portez-vous bien !)

CADEAUX D'AFFAIRES : *que choisir ?!*



12

La fin d'année approche, c'est le moment idéal pour exprimer sa gratitude aux employés, clients ou partenaires avec une petite attention. Mais le casse-tête reste entier chaque année : quel cadeau choisir pour faire mouche ?!

Classique, mais jamais déçu !

Chocolats bio, champagne de grande marque, paniers gourmands... Voilà des cadeaux qui ont déjà faits leurs preuves et qui font toujours plaisir. Mais attention aux goûts des uns et des autres : évitez d'envoyer un bloc de foie gras à un client végétarien par exemple... !

Joindre l'utile à l'agréable

Un objet personnalisé avec le nom et le logo de votre entreprise, ça fait toujours son petit effet. Agenda, stylo, tapis de souris, cahier, clé USB... Une belle astuce pour que votre client n'ait d'yeux que pour vous en 2020. Il existe aussi des gourmandises à logotyper : interpellant, mais plus éphémère ! Pour info, notre équipe My Bruneau répond à toute demande d'objets personnalisés (par e-mail à mybruneau@bruneau.fr).

À la recherche de l'effet « waouh »

Et si on embarquait tout le monde pour une expérience inoubliable ? Un saut à l'élastique pour les plus téméraires, une course de karting, un atelier de cuisine gastronomique, un vol en montgolfière... Tout dépendra du budget et de la relation entretenue... !

Bruneau.fr/eboutique/noel.htm

PENSEZ-Y !



Si le cadeau d'entreprise a une valeur inférieure à 69 € ht par bénéficiaire et par année (frais d'emballage et port compris), il vous est possible de récupérer la TVA acquittée lors de l'achat :

3 réflexes ÉCOLOS POUR LE BUREAU



La nature, on l'aime. Mais au bureau, est-ce que l'on y pense assez ? Pas sûr ! Voici donc trois astuces simples et efficaces pour faire un geste pour la planète.

13

CHOISIR UNE POLICE D'ÉCRITURE ÉCOLO

Cela semble anodin, pourtant le choix d'une police d'écriture a un impact considérable sur votre consommation de cartouches d'encre et toners. Des spécialistes typographes et écologistes se sont penchés sur le sujet. Verdict : selon les caractéristiques d'une police (structure des caractères, espacement, grandeur, épaisseur, etc.), la consommation d'encre passe du simple au double ! Les polices les plus écolos et économiques sont : Ryman Eco, Vera Sans (téléchargeables gratuitement) ou Garamond, Times New Roman et Calibri (souvent préinstallées sur ordinateur).

PRIVILÉGIER DES FOURNITURES RECYCLÉES OU RECYCLABLES

Au quotidien, dans vos achats pros, vous pouvez également privilégier l'achat de fournitures plus « vertes ». Contrairement aux idées reçues, le papier recyclé est désormais tout aussi blanc que du papier traditionnel. Et ce n'est là qu'un exemple. Marqueurs, notes repositionnables, caisses archives, produits d'entretien, papier toilette... Il y a plein de façons de s'engager vers des achats plus verts ! Bruneau propose d'ailleurs une multitude d'alternatives sur Bruneau.fr/eboutique/produits-verts.htm. Pensez-y ;)

ADOPTER UN MUG OU UNE BOUTEILLE ISOTHERME

C'est l'une des choses les plus faciles à faire et, en plus, les avantages sont multiples ! Côté écologie bien sûr, un mug et/ou une bouteille en inox par exemple permettent d'éviter de jeter des gobelets en plastique. Côté économique, cela permet de limiter l'achat de gobelets jetables aux visiteurs occasionnels.



On détend LES ÉPAULES ET LES TRAPÈZES

Vous êtes un peu tendu ? On vous propose un exercice de relaxation tout simple pour souffler un peu et prendre soin de vous. Inutile de sortir votre jogging de compétition, on peut faire cet exercice depuis son bureau.

1. Assis sur un siège de bureau, se tenir le dos et la tête droite, les épaules baissées, les genoux fléchis à 90° et les pieds à plat sur le sol.
2. Tendre le bras gauche vers l'avant à l'horizontale.
3. Le porter sur la droite et passer le bras droit fléchi sous le bras gauche pour le soutenir.
4. Sur une expiration, le bras « soutien » accompagne le bras soutenu vers la droite. Maintenir l'étirement sur plusieurs respirations pendant environ 15 secondes.
5. Sur une inspiration, on revient à la position initiale et on passe à l'autre bras :)

Extrait de « Faites du sport au bureau », par José Stimbre, coach sportif et partenaire de Bruneau.
mouvementcontinuadapte.com



+ d'exercices sur
youtube.com/bruneautv

Tendance COSY COMME À LA MAISON

16

S'il est parfois difficile de travailler sans stress, l'aménagement mobilier peut contribuer – l'air de rien – à diffuser une ambiance calme et détendue, propice aux échanges. Vous êtes dubitatif ? On vous donne quelques bonnes idées.



IDÉE N°1 : DÉTOURNER LES USAGES

En aménagement, la tendance consiste à détourner les objets de leur destination première. On joue avec les usages, on mélange les fonctionnalités. Utiliser des fauteuils d'accueil en réu ? Possible ! Installer un coin cosy dans l'open space ? Possible aussi ! Ce n'est pas parce que l'on est au travail que l'on n'a pas le droit de se sentir bien « comme à la maison ». Alors laissez parler votre esprit rebelle et sortez des sentiers battus ;)

IDÉE N°2 : CASSER LA ROUTINE

L'être humain est routinier, ok. Mais l'être humain aime aussi créer, s'évader, voir les choses autrement. Pour l'y aider, rien de tel qu'un relooking déco (rassurez-vous, pas besoin de tout casser pour stimuler les cerveaux) ! Une seule chose à retenir : lorsque vous aménagez une pièce, si vous hésitez entre deux meubles, privilégiez toujours la modularité. Vous pourrez ainsi réinventer vos bureaux facilement et offrir une nouvelle dynamique de travail sans frais.

IDÉE N°3 : CRÉER DES PETITS COCONS UN PEU PARTOUT

À l'heure où les bureaux sont ouverts et/ou partagés, de nombreux pros (comme nous) aspirent à des petits coins cosy. Sans remettre en cause l'open space, il est appréciable de pouvoir s'isoler le temps d'un appel. Heureusement, les designers ont répondu à l'appel des pros en quête de calme... Chauffeuses acoustiques, cloisons phoniques, petites huttes isolées : voilà des remèdes efficaces, confortables et franchement sympas contre le bruit. On dit « oui ! », et vous ?



Les 5 COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION

Confortables, tendance, stylés ou même cosy...
Voici nos chouchous made in Bruneau.fr !



01. Esprit scandinave, es-tu là ? Ja! Ja! Il est bien là ! Il suffit de regarder cette magnifique lampe pour s'en apercevoir. Son look bi-matière s'intègre facilement dans un bureau chic, cosy ou même industriel. On adore ! **Lampe LED Fosby, à partir de 79,90 € ht**
02. Un champignon trop mignon ! Vous y avez cru ? En fait c'est un tabouret dernière génération qui réinvente le ballon d'exercice. Même assis, on est toujours en mouvement, et ça, c'est bon pour le corps... et l'esprit :) On valide la version jaune soleil mais il existe plein d'autres coloris ! **Tabouret dynamique Ballo Humanscale, 329 € ht**
03. Brrrr... Discret et ultra efficace, ce petit chauffage vous redonnera des couleurs en cas de froid glacial ! Son job : réchauffer l'ambiance en deux temps trois mouvements. En plus, il est super joli :) **Chauffage soufflant Delonghi, à partir de 45,50 € ht**
04. Tamponné, c'est collé ! Fini les doigts et les bureaux collants. Avec le Glue stamp, un coup de tampon et hop, ça colle ! En plus, il est écolo, son corps est 100% recyclé. Voilà de l'innovation produit comme on les aime. **Tampon de colle permanent Tesa, à partir de 6,15 € ht**
05. Le velours au bout des doigts C'est LA tendance de ces derniers mois, le velours s'invite au bureau pour laisser parler notre côté sauvage tout en douceur. Grrr, on adore ! **Stylo Bic 4 couleurs velours, à partir de 3,20 € ht.**

17

— Pause ! —

LE JEU DES 7 différences

7 erreurs se sont glissées entre ces deux photos, saurez-vous les retrouver ?



Fixez
sans outil,
sans trou et
sans trace !



Système breveté
de fermeture en picots
Dual Lock™

Accrocher, décrocher, raccrocher...

Très astucieuses, ces languettes se posent sur le carrelage, les murs peints, le bois ou encore l'inox, mais surtout, elles s'enlèvent sans laisser de traces ! Retrouvez toute la gamme de languettes et crochets Command™ sur Bruneau.fr



PUKKA

BON
POUR VOUS,
POUR LA PLANÈTE,
POUR LES HOMMES



19FAC-C

Retrouvez toute la gamme de thés Pukka sur Bruneau.fr

