

ÉTÉ 2022 / N°7

# 10h27

LE P'TIT MAG BRUNEAU

## LES BIENFAITS DE LA MUSIQUE AU TRAVAIL

**LE TEST**  
DU SIÈGE  
ERGONOMIQUE

**5 ASTUCES**  
POUR UNE  
MESSAGERIE  
PLUS VERTE



Bruneau



**FACILITE VOS  
ACHATS RESPONSABLES**

**DÉCOUVREZ  
LA GAMME eColutions®  
FABRIQUÉE À PARTIR DE  
MATIÈRE RECYCLÉE**



Toutou  
youtou  
♪♪

Natacha

Laura



On se fait une séance de fitness ce midi ? Un ping-pong ?  
Une compè't' de fléchettes ?

Si la saison froide est propice aux raclettes party, l'envie  
de faire du sport revient étrangement au galop dès que le  
soleil pointe le bout de son nez. Alors c'est le moment !  
Pourquoi ne pas profiter des pauses-déj' pour transpirer  
un peu avec ses collègues ?

La pause-déjeuner n'est pas extensible, certes, mais en  
préparant une lunch box la veille, on gagne du temps...  
Excuse recalée !

Faire du sport au bureau, ce n'est pas seulement bon pour  
la santé, c'est aussi un élément de motivation, de cohésion  
et c'est vraiment top pour lutter contre le stress !  
Et puis entre collègues, on se motive ;)

**Laura & Natacha**  
(alias Véronique & Davina)

On s'y met ?



Numéro gratuit. Parution : juin 2022. Directeur de la publication : Nicolas Potier (PDG  
groupe Bruneau). Responsable de la Rédaction : Ludovic Loy (Directeur marketing  
et digital Bruneau). Comité de Rédaction : Natacha Ferjoux et Laura Gadoury  
(pôle éditorial Bruneau) - Contact : redaction@bruneau.fr. Création graphique :  
David da Silva (pôle création Bruneau). Crédits photos : iStock photos. Impression :  
Arts Graphiques Roto, Zone Artisanale, 61340 Berd'huis. Bruneau - 19, avenue de la Baltique,  
91140 Villebon-sur-Yvette. SA au capital de 7 136 400 €. R.C.S Evry 343 958 138.

## SOMMAIRE

- 04 VIE PRO**  
Transformer un projet  
d'aménagement en  
aventure humaine
- 06 ALLEZ HOP, ON EMBALLE !**  
Les envois postaux plus  
éclos
- 07 EN RYTHME !**  
Les bienfaits de la  
musique au travail
- 08 EN ROUTE !**  
L'appel du guidon
- 10 CE SERA BREF**
- 12 SANS LANGUE DE BOIS**  
Le test du siège  
ergonomique
- 14 ACTION !**  
5 astuces pour une  
messagerie plus verte
- 16 TENDANCE**  
Visioconférence :  
comment s'isoler en open  
space ?
- 17 SHOPPING**
- 18 ON JOUE !**

## TRANSFORMER UN PROJET D'AMÉNAGEMENT *en aventure humaine*

Un projet d'aménagement ne s'improvise pas et demande une grande attention pour embarquer les équipes concernées. Écoute, engagement, transparence... Camille Rabineau, fondatrice de Comme on travaille, experte Le Lab Welcome to the Jungle, nous livre quelques-uns de ses secrets :)

04



Camille Rabineau

### **Pourquoi est-il si important de donner la parole aux utilisateurs dès le démarrage d'un projet d'aménagement ?**

Donner la parole aux utilisateurs offre deux bénéfices majeurs : d'abord, celui d'améliorer l'aménagement proposé en tenant compte du terrain. Même le plus expérimenté des architectes ne peut pas anticiper les fonctionnements et les besoins précis d'une équipe, car toutes sont différentes. Ce sont les salariés les véritables experts de leur propre travail. En parallèle, co-concevoir avec les salariés permet d'amorcer le changement : en se questionnant sur leurs usages, leurs besoins, en découvrant les plans, ceux-ci commencent à se projeter dans leur futur environnement de travail. La compréhension sinon l'adhésion au projet en ressortent grandies.

### **Pour vous, qu'est-ce qui fait la richesse et la réussite d'un projet ?**

À mon sens, le processus de conception a autant de valeur que le résultat final. Il faut avoir conscience qu'il s'agit de projets de longue haleine, qui se déroulent parfois sur trois ou quatre ans pour les plus importants d'entre eux. Sur un tel laps de temps, la question du climat social, des bruits de couloir ou des craintes peut devenir une véritable épine dans le pied des porteurs du projet. Je dirais donc qu'au-delà de la qualité des aménagements, un projet réussi est un projet qui déploie une démarche authentique d'écoute et d'engagement des salariés, qui donne de l'information régulière sur le projet et déploie des actions de sensibilisations pour préparer le changement d'habitudes. C'est la face immergée des projets d'aménagement, celle qui n'offre pas l'effet « waouh » mais qui participe à l'amélioration de l'ambiance en interne !

### **Comment lever les inquiétudes et les craintes liées aux changements ?**

S'il y avait une recette miracle pour faire accepter les changements, cela se saurait ! Les routines sont rassurantes et l'incertitude est une source importante de stress au travail. Il est difficile d'accepter un changement avant de l'avoir vécu, expérimenté. Toutefois, se montrer transparent, donner les informations au fil de l'eau, énoncer clairement ce qui est décidé et ce qui ne l'est pas, mettre en place des actions d'écoute comme des actions pour aider à se projeter – on peut penser à des meet-ups thématiques et ludiques autour du projet, à des visites apprenantes, des ateliers en équipe, etc. – sont autant de postures qui faciliteront l'adhésion au projet et in fine, donneront envie aux équipes de déménager !

05



## LES ENVOIS POSTAUX *plus écolos*

L'Union Européenne a conclu un Pacte vert pour réduire les émissions de 55 % d'ici à 2030. Un beau défi à relever, notamment pour les envois de colis.



### L'E-COMMERCE A LE VENT EN POUPE

S'il y a quelques années, la vente en ligne était réservée aux grandes enseignes, ce n'est désormais plus le cas ! Sur la toile, petits commerçants, fabricants et artisans peuvent désormais atteindre une nouvelle clientèle. Et ça se voit ! Depuis quelques années, l'e-commerce est le secteur à la plus forte croissance, tous secteurs confondus. Mais si les consommateurs sont friands des achats internet, ils sont aussi de plus en plus attentifs aux impacts environnementaux.

### L'ÉCOLOGIE DEMEURE UNE VÉRITABLE ATTENTE DE LA PART DES CONSOMMATEURS

Selon une étude européenne Sendcloud sur la livraison e-commerce 2021/2022, la moitié des acheteurs en ligne déclarent que la croissance de l'e-commerce est un problème

pour l'environnement. Et 52 % disent préférer une site internet à un autre si l'impact environnemental de sa livraison est moindre.

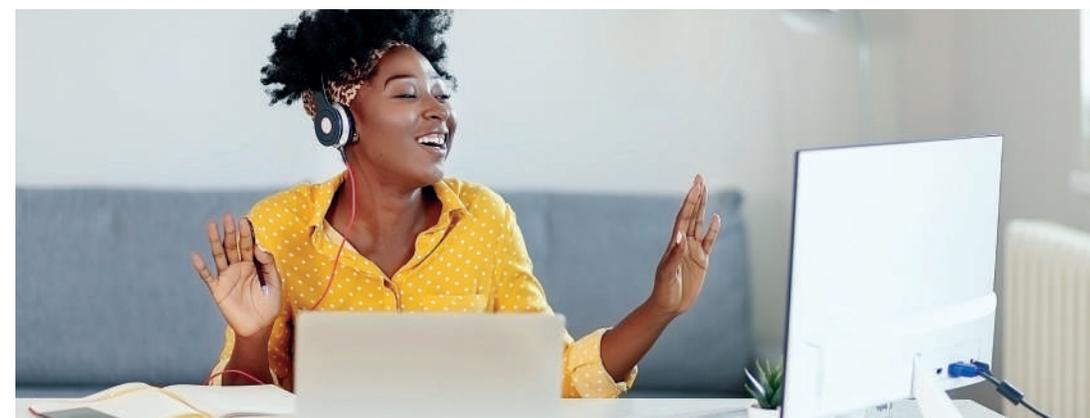
### DÉMARQUEZ-VOUS AVEC DES EMBALLAGES ÉCORESPONSABLES !

S'il est sans doute difficile de changer radicalement le mode de transports de vos colis, il est plus facile d'agir sur le choix de leur emballage. Les fabricants ont mis les bouchées doubles en la matière et arrivent parfaitement à combiner praticité et écoresponsabilité. Cartons faits en matière recyclée, particules de calage compostables, papier de calage en kraft recyclé, pochettes écologiques, rubans adhésifs en kraft biosourcé... Les alternatives sont nombreuses. Pensez-y !

[Bruneau.fr/emballage-ecolo](https://bruneau.fr/emballage-ecolo)

## LES BIENFAITS DE LA *musique au travail*

Grâce aux progrès des neurosciences, on a découvert que la musique permettait de libérer de la dopamine (l'hormone du bien-être), d'améliorer le sommeil et la relaxation, de développer la créativité, etc. Et au travail, ça donne quoi ?



### Bonne pour la concentration

En open space, la musique est aussi une formidable alliée ! Avec l'aide d'un bon casque audio enveloppant, elle permet de s'isoler rapidement et efficacement. Ainsi coupé du bruit de l'imprimante, du téléphone du voisin ou encore du débrief du week-end des collègues, on se réapproprie l'espace en se créant une bulle sonore propice à la concentration.

### Excellente pour l'esprit d'équipe

Classique, rap, pop, métal, swing... La musique c'est un peu comme les goûts et les couleurs, ça ne s'explique pas vraiment ! En revanche, c'est un sujet (souvent passionnant et passionné) parfait pour tisser du lien entre (nouveaux) collègues, surtout à l'heure du travail hybride. N'hésitez donc pas à créer une playlist partagée que chacun pourra enrichir

de ses morceaux préférés. Nul doute que le résultat sera inspirant et éclectique ;)

### La playlist idéale

Si la musique peut favoriser l'efficacité et la concentration, elle peut aussi faire tout l'inverse (on ne connaît encore personne capable d'écrire un compte-rendu de réunion important en écoutant du Carlos par exemple !). Attention donc aux morceaux choisis. Pour rédiger par exemple, on préférera une musique instrumentale déjà connue, ni trop gaie ni trop triste. Pour un travail plus automatique, une musique entraînante boostera la productivité. Alors, prêt pour commencer la journée ? Musique, maestro !

Playlist At Work  
(Deezer)



## L'appel DU GUIDON

Quand on partait de bon matin, quand on partait sur les chemins... à bicycletteuuuh 🎵  
S'il y a bien une saison qui donne envie de (re) prendre le guidon, c'est bien l'été. Alors oui, il faut un peu de motivation mais une fois en selle, les bienfaits sont réels.

Car faut-il le rappeler ? Aller au travail en pédalant présente bien des avantages : c'est bon pour le moral (c'est bon, bon 🎵), c'est bon pour la santé, c'est bon pour le porte-monnaie et cerise sur le vélo : c'est bon pour la planète !

Mais attention ! Si on peut se passer de parka et de ciré à la belle saison, on ne peut pas faire l'impasse sur la sécurité. Voici la check-list avant d'enfourcher votre fidèle monture :

- Le gilet fluo pour être bien visible
- Le casque
- L'antivol
- La sacoche ou le panier
- La pompe à vélo en cas de pépin
- Le support à smartphone

C'est bon, vous avez tout ?



## TÉLÉTRAVAIL



### 3,6 jours / semaine

Le saviez-vous ? En 2021, les salariés du tertiaire télétravaillaient en moyenne 3,6 jours par semaine contre 1,6 jours en 2019 (Source : Malakoff Humanis, 2021). La véritable évolution du télétravail post crise sanitaire n'est pas tant le nombre de salariés qui le pratiquent, ce chiffre étant à peu près stable, mais bien le nombre de jours télétravaillés par semaine. Certaines entreprises vont même aujourd'hui jusqu'à proposer du « full remote » avec des équipes 100 % en télétravail.

## WHAT ELSE

### Adopte un mug

Bonne nouvelle. Voilà un peu plus d'un an que les gobelets en plastique à usage unique ont disparu de la circulation. Les gobelets en carton ont pris le relais dans les machines à café collectives et les fontaines à eau. Mais on peut aller encore plus loin ! En utilisant un mug au quotidien, on pollue encore moins ! Glissez-le sous le jet, la machine à café le détectera automatiquement et ne distribuera pas de gobelet. Un mug = moins de déchets + des économies pour votre entreprise. On dit banco.



## ÉCONOMIE CIRCULAIRE

### Une seconde vie pour votre mobilier professionnel

Vous réaménagez vos locaux à neuf ? Bruneau reprend votre ancien mobilier pour le distribuer à des organismes publics sous-équipés dans les pays en développement. Ce nouveau service, Histoires de bureaux, permet de lutter contre le gaspillage et contribue au réemploi du mobilier professionnel. Il n'y a pas de petites actions quand il s'agit de rendre service tout en prenant soin de notre Planète... une initiative à la fois solidaire et écolo ;)  
Plus d'infos : 01.60.92.45.55



## LA MINUTE ÉCOLO



### Recyclé et recyclable : faites la différence !

On dit d'un produit qu'il est recyclé lorsque l'on a utilisé pour sa fabrication des matières premières secondaires issues du recyclage type papier, journal, carton, plastique, verre, liège...

Un produit recyclable est, lui, un produit pouvant être trié, traité par une usine spécialisée et recyclé pour devenir un nouvel objet, un nouvel emballage ou une nouvelle matière. Exemple, le plastique des bouteilles d'eau peut être recyclé pour fabriquer des fibres textiles ou redevenir bouteilles, et à partir d'aluminium ou de carton, il est même possible de fabriquer... des vélos !

Plus d'infos



## ALLÔ ?

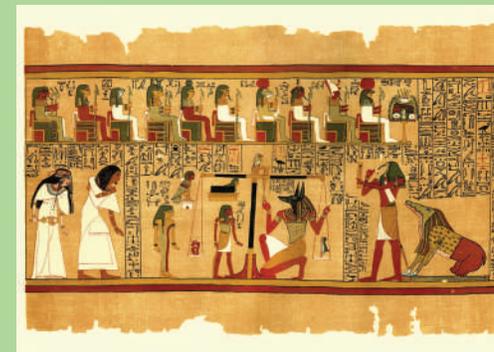
### Des offres télécom rien que pour vous !

Il paraîtrait qu'on passe en moyenne 4 ans au téléphone dans une vie pour le travail... Diantre. Pour que ces quatre années soient agréables, fluides et performantes (entre autres !), Bruneau a négocié pour vous des avantages exclusifs avec son partenaire Bouygues Telecom Entreprises. Téléphonie fixe, mobile, fibre... Et si vous repensiez vos abonnements télécom avec Bruneau ?!

## INTÉRESSANT !

### La petite Histoire du papier

L'invention du papier remonte à -3000 av. J.-C. : autant dire que ça fait un petit moment ! On la doit aux Égyptiens avec leur fameux papyrus confectionné avec des extraits de roseau du Nil. Avant ça, on écrivait - entre autres - sur des cailloux... (Allez savoir pourquoi... le charme de la pierre, sans doute !). Bien plus pratique que les cailloux, le papyrus cartonne, se développe et devient quelques milliers d'années et de transformations plus tard le papier tel qu'on le connaît.



# LE TEST DU SIÈGE ERGONOMIQUE

by Laura

Douleurs lombaires, cervicales, articulaires... Ces vilains maux ne sont pas une fatalité. À l'aide d'un siège ergonomique, on peut facilement y échapper ! C'est ce que j'ai découvert en testant le fauteuil Sofia.

12

Fauteuil Sofia (réf. 771266)  
À partir de 515 € ht sur [Bruneau.fr](http://Bruneau.fr)



## UNE PREMIÈRE BONNE IMPRESSION

Une fois installé à mon bureau, il a fière allure : c'est d'ailleurs son look qui m'attire en premier lieu. J'aime beaucoup cette association du gris perle et du rose poudré. Ça rend mon espace de travail plus léger, plus lumineux. Je m'assois et je me rends compte alors qu'il n'est pas seulement beau, il est aussi confortable. Le bombé de la toile tendue du dossier arrive au niveau de mes lombaires : un vrai bonheur... Et la maille respirante est très agréable, surtout quand le soleil commence à taper sur l'open space.

## DES RÉGLAGES ERGONOMIQUES MULTIPLES

Je jette un œil à la petite notice explicative : écart et hauteur des accoudoirs, hauteur et translation

d'assise, tension de retour du dossier, blocage du mécanisme... Cela semble prometteur !

Je m'occupe d'abord de régler le positionnement en profondeur de l'assise (la translation) en fonction de mes jambes. Il faut laisser la largeur d'un poing entre les genoux et l'assise. C'est vraiment un plus, surtout quand on est plus petit ou plus grand que la moyenne.

J'ajuste ensuite la hauteur des accoudoirs... et surtout leur écartement ! Par le passé, j'ai déjà eu un siège dont les accoudoirs (fixes !) étaient trop écartés pour que je puisse les utiliser. Là, bonne nouvelle : grâce au réglage, je vais pouvoir en profiter.

Côté mécanisme, il s'agit d'un siège synchrone : autrement dit, le dossier et l'assise s'inclinent de façon synchronisée quand je me penche vers l'avant ou l'arrière. Cela permet à mon bassin et à ma colonne vertébrale de rester en contact avec le dossier. C'est mon ostéo qui va être content ! Par ailleurs, si je le souhaite, une poignée permet de bloquer à loisir le mécanisme.

Et ce n'est pas fini : une dernière mollette permet de régler la tension de retour du dossier. C'est facile à faire et défaire, je teste deux serrages avant de trouver le bon.

## VERDICT

C'est un vrai plaisir de m'installer le matin sur ce siège ! Je me sens plus « tonique » au niveau de l'assise et du bas du dos... et lorsqu'on travaille assis plus de 7 h par jour comme moi, la dynamique est capitale. C'est elle qui permet de rester en mouvement, et c'est le mouvement même qui permet d'éviter tout un tas de troubles musculo-squelettiques. Je le ressens

en fin de journée, mon corps me remercie. Le seul souci : il rend addict à l'ergonomie ! Mon siège de télétravail ne supporte clairement pas la comparaison.

## LES +

- 6 réglages pour ajuster le siège à sa morphologie et ses envies !
- Un joli look frais et coloré
- Un confort immédiat et remarquable

## LES -

- Le manque de tête-tête peut-être ? Mais ça ne m'a pas dérangé pour ma part !

## Mais au fait, quand faut-il renouveler son fauteuil de bureau ?

J'ai posé la question à Sandra Haloppé, infirmière du travail. Elle nous dit « *Les études s'accordent à dire qu'il n'y a pas de durée de vie maximale pour un siège mais plutôt un ressenti à partir duquel on peut se pencher sur un changement de fauteuil* ». Alexandre De Frileuze, chef de marché sièges, précise : « *En général, cela correspond à peu près au niveau de garantie du siège +2/3 ans. Après cela, il faut surveiller le vérin (le siège peut peiner à monter ou descendre) et le moussage de l'assise qui peut se tasser avec le temps* ».

13

# 5 ASTUCES POUR UNE MESSAGERIE *plus verte*

14 S'il est difficile d'imaginer une journée de travail sans utiliser sa messagerie électronique, il est toutefois possible d'en faire une consommation plus raisonnée et raisonnable ! On vous propose 5 actions concrètes pour réduire votre empreinte carbone.



Bien que virtuel, un e-mail génère une pollution bien réelle. Selon l'ADEME, l'agence de la transition écologique, une entreprise de 100 personnes génère chaque année 13,6 tonnes équivalents CO2 rien qu'avec son courrier électronique, soit 14 allers-retours Paris / New-York... Outch.

Pour exister, un e-mail a en effet besoin d'un ordinateur et d'un écran (qu'il a fallu fabriquer!), d'énergie pour les alimenter, le transport puis le stockage des données... Un simple message coûte cher à notre belle Planète, mais bonne nouvelle, vous pouvez agir dès à présent pour limiter votre pollution numérique !

## **Envoyer seulement les e-mails nécessaires**

Si vous faites un audit rapide de votre boîte d'envoi, vous vous apercevrez sans doute que certains de vos messages sont inutiles... Parfois, un simple coup de fil ou quelques pas dans l'open-space peuvent vous faire l'économie d'un message électronique !

Et on ne parle pas des e-mails style SMS avec un « Merci », « Parfait », ou encore un simple smiley... Bien souvent, ça ne fait pas avancer le schmilblick !

En limitant l'envoi de messages, vous allégez les boîtes e-mails de vos collègues et votre empreinte carbone par la même occasion ;)

## **Nettoyer sa boîte de réception régulièrement**

Et si vous preniez l'habitude de supprimer vos messages plutôt que de les archiver ? Un petit nettoyage de votre boîte de réception de temps en temps permet de faire du tri, de supprimer les spams et de vider la corbeille. Pour vous

simplifier la tâche, n'hésitez pas à installer un logiciel anti-spam qui se fera un plaisir de faire le ménage à votre place. Exemples : Cleanfox, Clean Email, Instaclean, Mailstrom... À tester !

## **Ne pas multiplier les destinataires**

Selon l'ADEME, envoyer un e-mail à 10 destinataires multiplie par 4 l'impact sur le changement climatique. S'il est parfois tentant de mettre « la terre entière » en copie, avant chaque envoi, demandez-vous si chaque destinataire a vraiment besoin de recevoir votre message. Et si vous vous trouvez dans un envoi groupé, exit la fonction « répondre à tous ». Là encore, économies d'énergie garanties !

## **Alléger les messages**

Pour partager des documents avec vos collègues, stockez-les en ligne et envoyez un lien plutôt que de les mettre en pièces jointes. Si c'est vraiment nécessaire, compressez-les au maximum ou bien faites appel à la bonne vieille clé USB !

## **Supprimer les visuels des signatures**

Est-ce qu'une signature graphique avec des images ou encore un logo est vraiment utile ? Il existe aujourd'hui bien d'autres moyens de faire la publicité de votre entreprise ou de votre événement. Mieux vaut se limiter à une phrase au format texte qui est 100 fois plus légère :)

En bref, moins d'e-mails et plus légers : c'est la planète qui nous en remercie !

# Visioconférence COMMENT S'ISOLER EN OPEN SPACE ?

La mort annoncée des open space n'a pas eu lieu et, avec l'essor du télétravail, les visioconférences sont nombreuses... Comment ne pas être dérangé ni déranger ses collègues ? Pour (re)trouver un peu d'intimité et de concentration, on a des solutions !



## LE MOBILIER ACOUSTIQUE pour un effet bulle

Cabines, canapés et fauteuils acoustiques... Les fabricants ne manquent pas d'audace pour nous offrir des espaces ingénieux, isolants et privatifs ! En plus d'être tendance et design, le mobilier acoustique est d'une efficacité redoutable pour lutter contre le bruit ambiant. Il suffit de prendre place à bord pour ressentir immédiatement une sensation enveloppante et cosy...

## LES CLOISONS ACOUSTIQUES pour isoler sans couper

Vous n'avez ni le budget ni la place d'installer des cabines acoustiques ? Qu'à cela ne tienne ! Il existe d'autres options : les panneaux et cloisons acoustiques. Sur pieds, sur roulettes, accrochés au mur ou au bureau, suspendus au plafond... Il en existe de toutes les formes et sont très faciles à installer. Ils limitent les distractions sonores et contribuent à contenir les sons. Les panneaux et cloisons acoustiques

permettent d'être ensemble tout en se constituant un espace à soi.

## LE MOBILIER SÉPARATEUR D'ESPACE pour rester à l'abri des regards

Voilà une autre solution de repli efficace ! Une bibliothèque, une armoire haute, des plantes vertes, un tapis... Certes, l'isolation phonique ne sera pas aussi parfaite qu'avec les solutions précitées, mais cela vous permettra tout de même de vous sentir un peu isolé.

### Indispensable : le casque anti-bruit

Si vous réalisez vos réunions à distance dans un open space, quels que soient votre installation et vos aménagements, il y a un accessoire dont vous ne pouvez pas vous passer : le casque audio réducteur de bruit ! Une oreillette, deux oreillettes, avec ou sans fil... à vous de choisir !

[Bruneau.fr/acoustique](http://Bruneau.fr/acoustique)



02.



03.



01.

## ON MANGE dehors ?

Quand le soleil est de la partie, on n'a qu'une envie : en profiter un max. Voici donc de quoi ensoleiller et vitaminer vos pauses (café ou déjeuner) !



04.

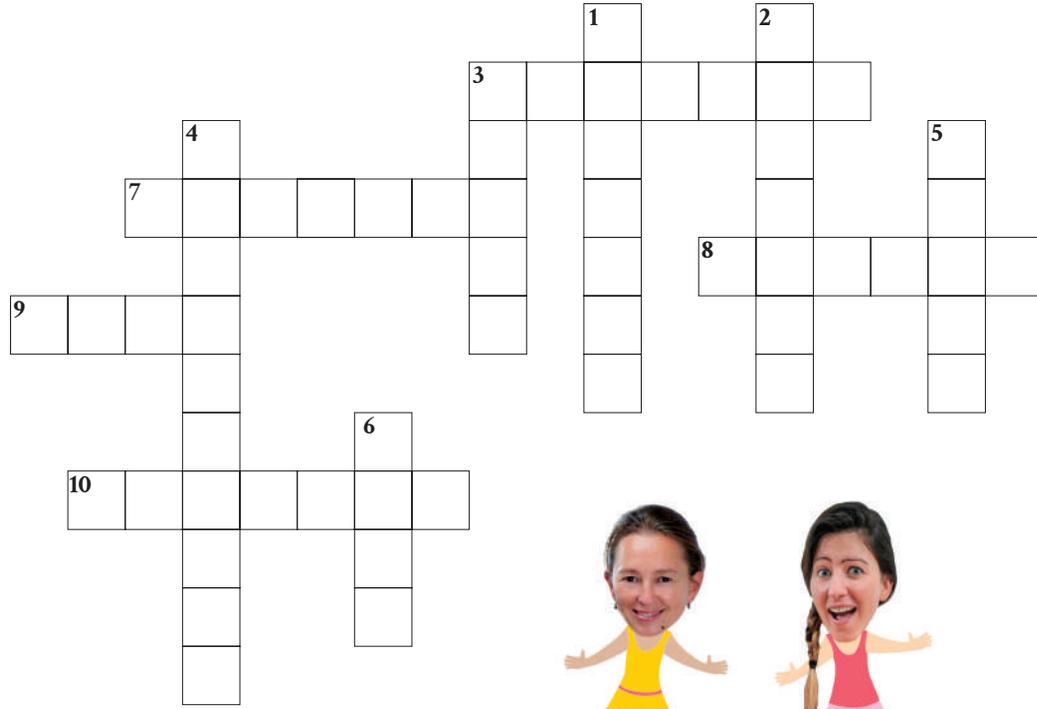


05.

01. À la fois fraîche et tropicale ! Bouteille isotherme Quetch 500 cl (réf. 714925) 33,95 € ht  
 02. Bzz ! Un encas sain (et français) à butiner ! Croquant miel sésame Gerblé (réf. 708113) 1,35 € ht  
 03. Pour un pique-nique bien organisé Boîte à déjeuner 2 compartiments Origins (réf. 612415) 8,25 € ht  
 04. De délicieuses gorgées... de soleil ! Jus de pêche PAGO 33 cl (lot de 12) (réf. 708531) à partir de 25,75 € ht  
 05. Cher Été, une table pour deux, svp ! Table et chaises d'extérieur en acacia (réf. 8171974) 165 € ht

# MOTS croisés

Complétez la grille en fonction des définitions verticales et horizontales... Et attention au coup de chaud ;)



### Verticalement

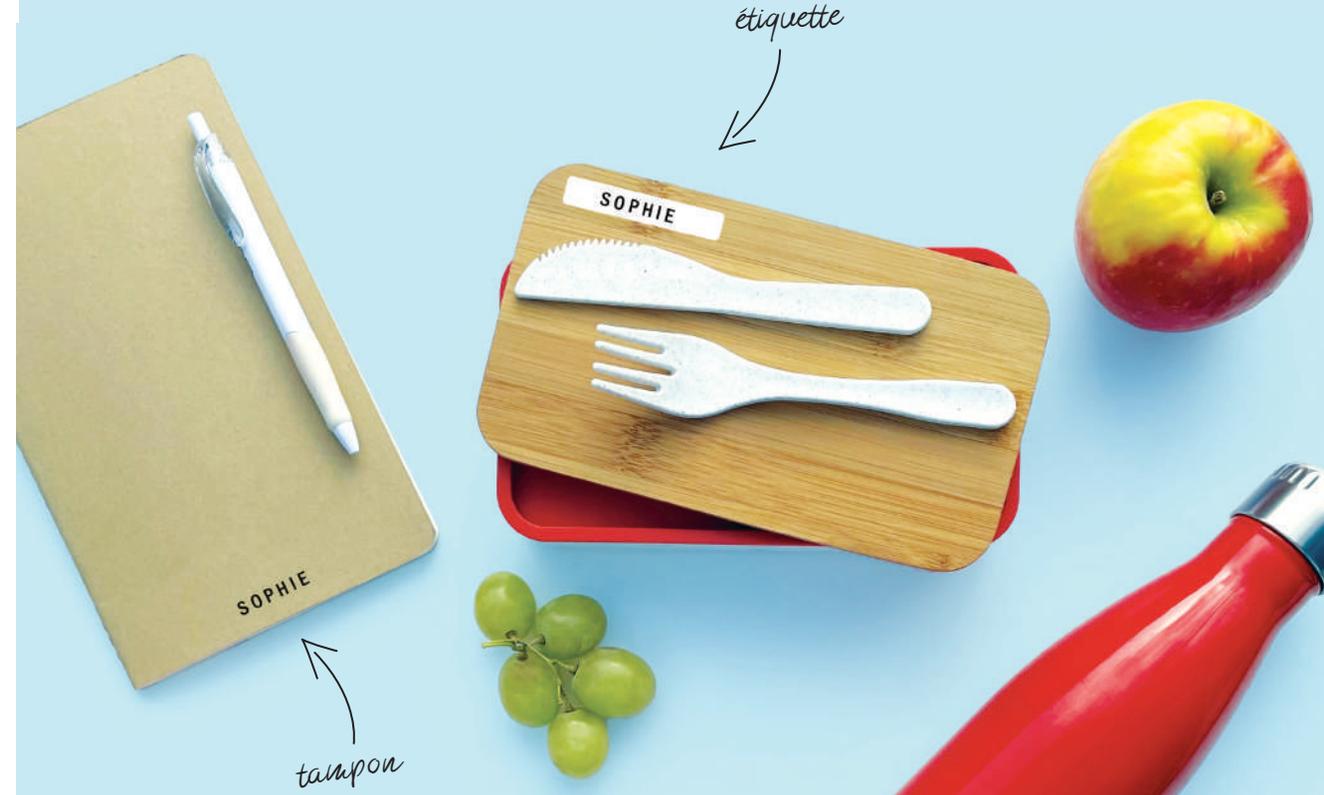
1. Pour rester à l'ombre
2. Arbre tropical
3. Chaussures d'été
4. Celui qui résiste à l'eau
5. Huile star de l'été
6. Accessoire de plongée

### Horizontalement

3. Chaise longue
7. Mammifère marin
8. Jolie créature de la mer
9. Condiment marin
10. Celui qui dompte les vagues



Réponses : Verticalement : 1. Parasol - 2. Palmier - 3. Tonges - 4. Waterproof - 5. Monoï - 6. Tuba  
Horizontalement : 3. Transat - 7. Dauphin - 8. Sirene - 9. Iode - 10. Surfleur



**trodat**<sup>®</sup>



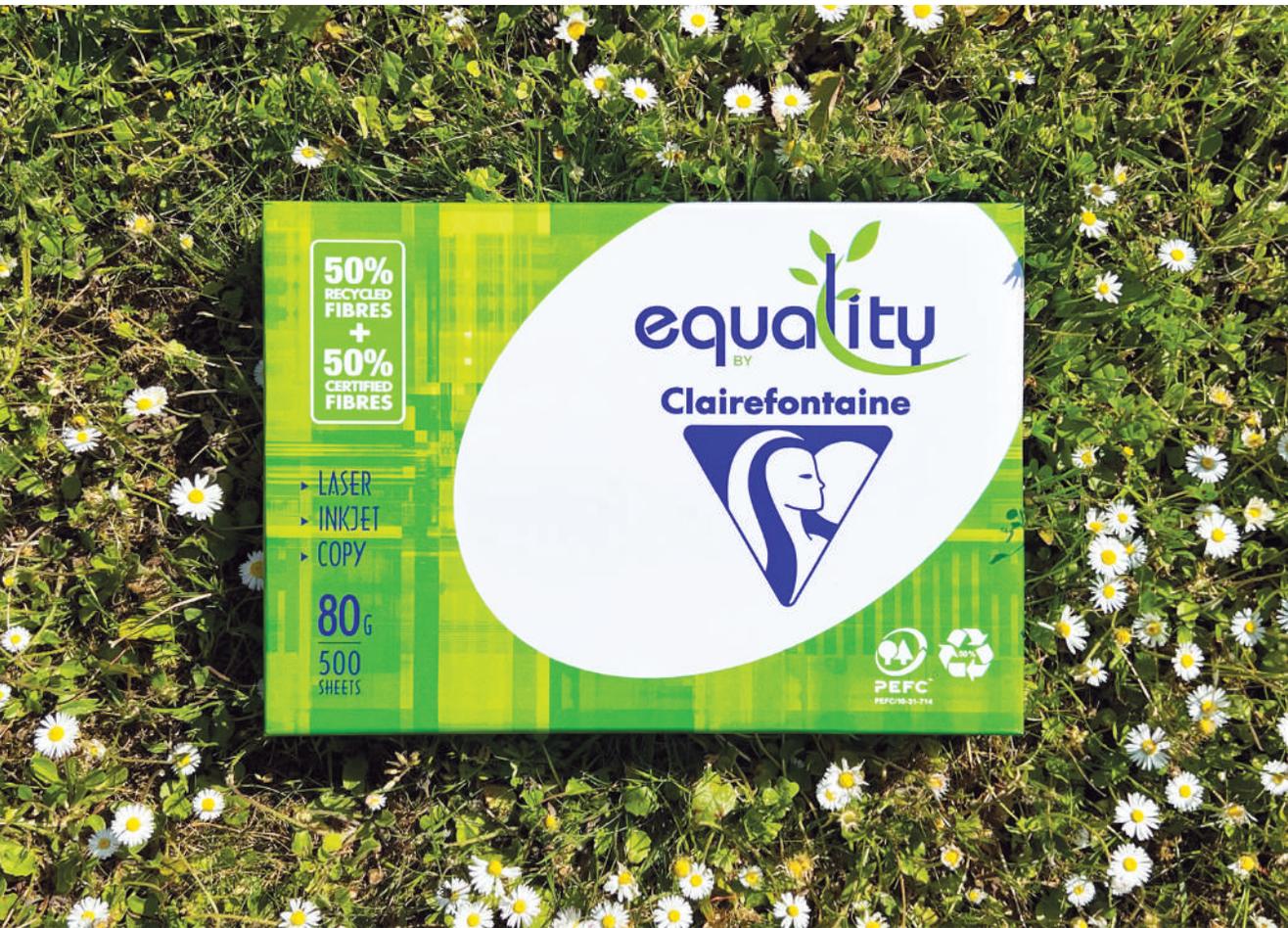
### Kit tampon étiquettes Trodat

Encre testée sous contrôle dermatologique. Résiste au lavage en machine, au sèche-linge et au lave-vaisselle.



Clairefontaine

# LA RAMETTE QUI PREND SOIN DE LA PLANÈTE



## Papier A4 de 80 g Equality Clairefontaine

Papier multifonction garanti sans bourrage

50 % fibres vierges, 50 % fibres recyclées certifiées PEFC n°10-31-714

Blancheur élevée, toucher velouté

Pour impression jet d'encre et laser

