

PRINTEMPS 2025 / N°13

10h27

LE P'TIT MAG BRUNEAU

ZOOM

3 BONNES RAISONS
DE TRAVAILLER
EN PLEIN AIR

TENDANCE

LE BUREAU
DE DEMAIN

COMMUNICATION

L'IA PEUT-ELLE
NOUS REMPLACER ?



Bruneau



FABRIQUÉ EN FRANCE



ÉCRIVEZ PLUS. ACHETEZ MOINS.

+ de 3 km d'écriture**

+ de 6 km d'écriture***

LE RETOUR DU soleil!

Selon l'étude Actinéo 2025 sur la qualité de vie au travail, 49 % des actifs estiment qu'un coin de nature est essentiel pour avoir envie de (re)venir au bureau... Et on les comprend ! Les beaux jours reviennent, le soleil s'invite à la pause-café et l'idée de bosser dehors devient assez tentante. Pas de doute, le printemps est là !

Au programme de ce numéro, on prend soin de soi, de son espace et des autres. Ergonomie, communication apaisée, mobilier flexible ou ambiance au top : on vous souffle plein d'idées pour faire rimer bien-être et efficacité... avec le sourire en prime !

Bonne lecture !

La rédaction

Natacha Laura Romane



Numéro gratuit. Parution : mai 2025. Directeur de la publication : Nicolas Potier (PDG groupe Bruneau). Responsable de la Rédaction : Thibault Lagrange (Directeur Général Bruneau France). Comité de rédaction et création graphique : Natacha Ferjoux, Laura Gadoury, Romane Stein, Magalie Pichot-Lerat, Clémentine Launais (pôle contenu Bruneau) - Contact : redaction@bruneau.fr. 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 SOS ERGO**
Allô bureau bobo : l'ergonomie à la rescousse !
- 06 COMMUNICATION**
L'intelligence artificielle peut-elle nous remplacer ?
- 07 CÔTÉ BUDGET**
Nouveau : le leasing mobilier pimpe vos locaux !
- 08 TENDANCES MOBILIER**
À quoi ressemblera le bureau de demain ?
- 10 CE SERA BREF**
- 12 ZOOM**
3 bonnes raisons de travailler en plein air
- 14 CÔTÉ MÉDIAS**
4 idées pour cultiver le bien-être au travail
- 15 CIAO TOUT LE MONDE**
Retraite : un pot de départ, ça se prépare !
- 16 SANS LANGUE DE BOIS**
Languettes adhésives Command™ XL : le crash test !
- 18 PAUSE !**
Le mandala 100% zen

*Etude OpinionWay réalisée en 2025

**Écrit en moyenne 3,7 km, soit deux fois plus longtemps que les autres stylos-bille classiques.

***Écrit en moyenne 6,7 km et rechargeable.

Société BIC au capital de 167 897 503,32 € - RCS Nanterre 552 008 443

Allô bureau bobo

L'ERGONOMIE À LA RESCOURSSE !

Passer la journée derrière un bureau peut vite tourner au cauchemar : mal de dos, yeux irrités, poignets douloureux... Pas idéal pour rester motivé ! Heureusement, des solutions existent pour transformer votre espace de travail en un véritable cocon de confort.



Sandra SUARD-PINQUIER
Cheffe de marché mobilier

04

Un enjeu très moderne

Aujourd'hui, les troubles musculo-squelettiques (TMS) représentent 87 % des maladies professionnelles, selon l'Assurance Maladie. Pour éviter bien des maux, on a donc demandé quelques conseils à Sandra Suard-Pinquier, cheffe de marché mobilier. Voici ses meilleurs tips pour un bureau sans bobos.



Souris ergonomique
Logitech Lift

1. Vous avez mal au dos ?

Opter pour un fauteuil avec de nombreux réglages (hauteur, profondeur, inclinaison) doit être votre priorité numéro un. Sandra nous explique : « une bonne chaise ergonomique peut réduire jusqu'à 50 % les douleurs lombaires liées au travail assis prolongé ».

2. Vous avez les jambes lourdes ?

Premier réflexe : adopter un repose-pieds ! Si cet accessoire vous paraît anodin, sachez qu'il améliore la circulation sanguine en plus d'offrir un bon point d'appui aux gens plutôt petits.

3. Vous avez des douleurs aux poignets ?

Pensez aux périphériques informatiques ! Sandra rappelle « qu'une souris verticale permet de respecter l'angle naturel du bras et de gagner en efficacité ». De même, un clavier ergonomique incurvé par exemple peut faire toute la différence !

4. Vous souffrez des cervicales ?

Votre écran est probablement mal positionné. Sandra vous invite à chercher la solution au rayon des bras support écran et des supports pour ordinateur portable. « En plaçant l'écran à hauteur des yeux, on réduit ainsi de près de 40 % les tensions au cou ».

5. Vous ressentez souvent une fatigue visuelle ?

Une bonne lampe de bureau, dotée d'une luminosité ajustable et orientable, peut - elle aussi - jouer un rôle ergonomique. Elle améliorera votre concentration et limitera les maux de tête en fin de journée.

6. Vous passez trop de temps assis ?

Intéressez-vous au bureau assis-débout. Doté d'un mécanisme électrique pour relever ou abaisser la hauteur du bureau, il permet de dynamiser votre posture tout au long de la journée. Sandra l'assure : « le tester c'est l'adopter. »

Selon l'OMS, rester assis 7h/jour augmente fortement le risque de maladies cardiovasculaires.

L'ergonomie : une discipline ancienne

Issue des mots grecs ergôn (travail) et nomos (loi), l'ergonomie cherche depuis toujours à adapter l'environnement aux besoins physiques. Ce n'est pas nouveau : déjà à l'Antiquité, Plaute s'intéressait aux bonnes postures, et Léonard de Vinci dessinait des machines réduisant l'effort humain.

05

L'intelligence artificielle PEUT-ELLE NOUS REMPLACER ?

ChatGPT, Midjourney, Copilot... À l'heure où l'IA s'invite de plus en plus dans nos bureaux, Boris Cailloux, formateur en Communication Non Violente (CNV), nous rassure.



NON, CAR ELLE MANQUE D'EMPATHIE

Qualité fondamentalement humaine, l'empathie ne se programme pas : elle se ressent. « Ce ne sont pas les mots qui comptent, mais l'intention derrière eux », explique Boris Cailloux. Même si une IA est capable d'analyser vos mots avec finesse, seul un humain peut ressentir véritablement l'émotion qui se cache derrière.

NON, CAR ELLE NE SAIT PAS RÉSOUDRE DE CONFLIT

Demandez-lui, vous verrez qu'elle ne sait pas faire. Certains diront que même pour des humains, ce n'est pas toujours facile à faire. C'est vrai, mais ça reste possible ! La CNV vous aide à résoudre les conflits en exprimant vos besoins de manière claire et constructive, en évitant les frustrations répétitives. « Car moins j'exprime, plus je réprime... et je risque d'imploser ou d'exploser », prévient Boris Cailloux.

NON, CAR ELLE NE CRÉE PAS D'ESPRIT D'ÉQUIPE

Créer la motivation, accueillir un nouveau collègue, féliciter un travail, gérer le stress... Voilà quelques exemples quotidiens de vie pro pour lesquels l'authenticité est capitale. En favorisant des échanges authentiques, la CNV génère des relations professionnelles solides, dynamiques et inspirantes. Grâce à elle, on se comprend mieux, on s'écoute vraiment, et les échanges gagnent en fluidité. C'est toute l'équipe qui en bénéficie, pour un climat professionnel plus créatif et agréable au quotidien. L'IA ne peut pas agir là-dessus.

Envie de former vos équipes
à la communication
non violente ?
Boris Cailloux vous accompagne !
communication-bienveillante.com



NOUVEAU : LE LEASING MOBILIER pimpe vos locaux !

Populaire dans le domaine automobile, le leasing fait son apparition dans les espaces professionnels avec du mobilier. C'est signé Bruneau et franchement, c'est plutôt malin.

Un espace de travail confortable et actuel

Le leasing de mobilier, c'est la chance de travailler dans un cadre fonctionnel, moderne et inspirant. Fini le mobilier daté ! Vous bénéficiez des dernières tendances en matière de design, d'ergonomie, d'acoustique... De quoi développer l'engagement des collaborateurs et impressionner les clients.

Une grande souplesse d'adaptation

L'équipe s'agrandit ? Ses besoins évoluent ? Vous avez besoin de réaménager l'open space ? Grâce au leasing, vous changez de mobilier au gré de la vie de votre entreprise. C'est simple, c'est flexible et terriblement pratique.

Un budget maîtrisé

Alors qu'un achat de mobilier représente souvent un investissement conséquent, le leasing permet de maîtriser votre budget avec des loyers plus modiques. Et - cerise sur le bureau - elle occasionne aussi une déduction fiscale.

Cabine acoustique 1 personne (valeur 4425 € ht)
Leasing sur 3 ans : 132,75 € ht/mois



Comment ça marche ?

1. Vous choisissez vos meubles sur Bruneau.fr : cabine acoustique, bureaux assis-débout, chaises ergonomiques, mobilier de jardin... Tout est possible !
2. Vous définissez la durée (2 à 6 ans), signez votre contrat (taux à 0 %) et payez un loyer mensuel fixe.
3. Après 24 mois, vous pouvez renouveler votre mobilier. Aucuns frais de dossier, zéro avance de trésorerie... C'est simple, modulable et avantageux !

Pour en savoir plus : Bruneau.fr/leasing-mobilier

À QUOI RESSEMBLERA LE BUREAU

de demain?

Du bureau ludique pré-Covid à l'open space feutré d'aujourd'hui, les espaces de travail n'ont cessé d'évoluer. Mais demain, à quoi ressembleront-ils exactement ? Réponse avec Hubert VAL, responsable de Bruneau Aménagement.



Hubert VAL

DES ESPACES COLLECTIFS, INTERGÉNÉRATIONNELS ET ORGANISÉS

Demain, le bureau sera un véritable lieu de vie collectif organisé, pensé pour accueillir tous les profils : juniors, seniors, adeptes du calme ou de l'échange. Dans un même espace cohabiteront harmonieusement :

- des espaces collaboratifs (bench) pour faciliter l'échange et l'interaction spontanée
- des postes individuels, plus isolés, pour ceux qui ont besoin de concentration
- des espaces détente, avec des assises basses et des canapés confortables
- des salles de réunion, ouvertes ou fermées, selon les besoins
- des box individuels ou collectifs pour plus de confidentialité.

« C'est l'image d'un espace hybride comme dans un aéroport », explique le responsable de Bruneau Aménagement. « On s'y déplace naturellement et avec plaisir, car chaque zone est adaptée à un usage précis. »

UNE ACOUSTIQUE RÉINVENTÉE

Enjeu clé pour faire cohabiter agréablement ces espaces variés, l'acoustique se réinvente sous plusieurs formes avec créativité : suspensions, dos d'armoire ou encore pots de fleurs absorbants... Tout est pensé pour offrir une ambiance sonore confortable, propice au travail comme à l'échange.

UNE ERGONOMIE UNIVERSELLE ET CONNECTÉE

L'ergonomie se veut désormais universelle, intuitive et adaptée à chaque utilisateur. Des sièges autorégulés qui s'adaptent automatiquement à diverses morphologies, des tables de réunions modulables, du mobilier avec des systèmes de visioconférences intégrés... Le mobilier accompagne la montée en puissance

des échanges hybrides. L'expérience de chacun n'en est que plus fluide et confortable.

LE MOBILIER DE SECONDE MAIN COMME PREMIER CHOIX

Autre tendance forte : l'intégration croissante du mobilier d'occasion. Hubert souligne qu'avoir « une pièce vintage dans un espace de travail apporte du caractère, rend l'espace moins aseptisé et plus chaleureux ». Et la loi anti-gaspillage AGECE accompagne ce mouvement : désormais, les administrations doivent inclure au minimum 20 % de mobilier issu de seconde vie dans leurs appels d'offre.

Envie de repenser vos espaces de travail ?

Faites appel aux équipes de Bruneau Aménagement. Étude de vos besoins, plans, choix du mobilier, installation... Elles vous accompagnent de A à Z.



Découvrez le service Bruneau Aménagement en vidéo.

DRIIING



La rentrée, ça se prépare maintenant !

Qui dit retour à l'école dit grand réaménagement ! Besoin de chaises, bancs et bureaux scolaires solides, pratiques et adaptés à tous les âges ?

Bruneau a tout ce qu'il faut pour équiper vos classes avec du mobilier qui tient la route (et les années !). En plus, il y a une taille adaptée à chaque élève :

- Taille 4 : pour les 5-8 ans (CP-CE1).
- Taille 5 : pour les 8-10 ans (CE2-CM1).
- Taille 6 : à partir de 10 ans (collège-lycée).

LE SAVIEZ-VOUS ?

82 %

C'est le nombre de télétravailleurs qui se disent contents de retrouver leurs collègues quand ils reviennent au bureau.

ATCHOUM !

La petite histoire du mouchoir

Le saviez-vous ? Avant de devenir notre allié contre les allergies printanières, le mouchoir a connu une évolution fascinante :

- Antiquité : en Chine, des morceaux de tissu étaient utilisés pour se protéger du soleil et de la poussière, un peu comme un voile léger. Ce tissu servait aussi aux Romains pour éponger la sueur... et même donner le signal des courses de chars !
- Moyen-Âge : il devient un symbole romantique. Un mouchoir tombé n'est pas un accident, mais un message d'amour secret.
- XVI^e siècle : on commence enfin à s'y moucher, mais avant cela, on utilisait... ses mains ou ses manches ! Louis XVI impose même une règle : le mouchoir doit être carré.
- XX^e siècle : l'arrivée du mouchoir en papier signe le déclin du tissu, jugé plus hygiénique.
- Aujourd'hui : Les marques proposent désormais des versions plus douces pour le nez et respectueuses de l'environnement.



CHALEUR AU TRAVAIL

Ventilateur vs clim : le duel de l'été



Team clim, ventilateur ou rafraîchisseur d'air ? Le ventilateur a l'avantage d'être mobile, silencieux et économe. Mais il brasse de l'air chaud... et vos post-it avec.

La clim, elle, apporte une vraie fraîcheur, mais attention aux coups de froid, aux factures salées et aux collègues qui grelottent en plein mois d'août. Le rafraîchisseur d'air, discret outsider, qui souffle un peu d'humidité dans la bataille est parfait pour ceux qui cherchent un juste milieu sans prise de tête.

Besoin d'y voir plus clair (et plus frais) ? Ventilateur, climatiseur ou rafraîchisseur d'air : notre guide vous aide à faire le bon choix sur [Bruneau.fr/mag](https://bruneau.fr/mag)

TROU DE MÉMOIRE

Disque dur : dur-dur de choisir ?



HDD, SSD, USB 3.0, capacité, vitesse, Thunderbolt... Vous trouvez que c'est du charabia ? Pas de panique ! Pour vous aider à faire votre choix, Florian Libert, notre expert, vous explique tout en vidéo.



LA TOUCHE ÉCOLO

Écrire sans laisser de trace (carbone)

Difficile d'imaginer un stylo sans plastique... et pourtant, les alternatives écoresponsables se multiplient !

Certaines marques s'engagent aujourd'hui pour réduire leur impact. Le célèbre roller Pilot est fabriqué avec 80 % de plastique recyclé, les marqueurs Pentel suivent la même tendance, et Bic mise sur des stylos rechargeables pour éviter le tout-jetable.

Opter pour un stylo plus durable, c'est un petit geste au quotidien qui fait toute la différence. Alors, prêt à écrire une nouvelle page... plus verte ?

3 BONNES RAISONS DE TRAVAILLER

en plein air

Votre entreprise dispose d'un espace extérieur ? Excellente nouvelle ! Bien aménagé, il devient un atout précieux pour le bien-être de vos collaborateurs.

✓ C'est bon pour le moral

Offrir des pauses en extérieur avec du mobilier adapté, comme les transats confortables ou les canapés d'extérieur, permet à vos collaborateurs de se ressourcer facilement, même au cœur d'une journée chargée.

✓ C'est bon pour la créativité

Changer d'environnement stimule les échanges et favorise les nouvelles idées. Pourquoi ne pas organiser vos réunions autour d'une table extérieure confortable ? Effet inspirant garanti !

✓ C'est bon pour créer du lien

Les extérieurs favorisent les échanges informels et renforcent la cohésion d'équipe. À l'heure de la pause-café ou de la pause-déjeuner, ces espaces tissent naturellement de nouveaux liens.

Alors, prêt à offrir une pause ensoleillée à vos équipes ? Découvrez notre gamme complète dédiée aux espaces extérieurs professionnels sur Bruneau.fr.



4 IDÉES POUR CULTIVER le bien-être au travail

BD amusante, podcast inspirant, chaîne YouTube de décryptage...
Voici notre sélection médias à lire ou écouter cet été !



Idée n°1 : limiter les écrans pour déconnecter

Comment les écrans influencent-ils notre attention, notre mémoire, nos émotions ? Dans cette nouvelle saison du podcast *Votre cerveau*, des scientifiques décryptent l'impact du numérique sur notre esprit. Addiction, concentration, illusions... Préparez-vous à voir vos écrans autrement !



Idée n°2 : rire des situations au travail

Bienvenue dans l'open space, cet univers impitoyable où les cafetières surchauffent et les réunions durent plus longtemps que votre pause-déj' ! Créée par Ami Inintéressant, l'auteur au ton décalé et à l'humour piquant, cette BD explore avec brio le quotidien de nos vies professionnelles. À lire d'urgence pour tous ceux qui connaissent la folie du travail en open space !



Idée n°3 : cultiver le bonheur dans son quotidien pro

Sur sa chaîne YouTube *Happy Work*, Gaël Chatelain-Berry décrypte avec humour et bienveillance tout ce qui fait (ou défait) notre quotidien pro : stress, management, équilibre vie pro/perso... Au programme ? Des conseils concrets, des interviews inspirantes et surtout, de quoi transformer votre job en un espace où il fait bon vivre.



Idée n°4 : en finir avec le spam téléphonique

Marre des appels indésirables ? Avec l'application *Préfixe Bloqueur*, téléchargeable sur Google Play, dites stop aux interruptions inutiles et restez focus sur l'essentiel. L'application trie les appels et exclut ceux dont le préfixe appartient à des sociétés de démarchage. C'est simple, efficace et indispensable pour travailler sereinement. À vous la tranquillité !

Retraite

UN POT DE DÉPART ÇA SE PRÉPARE !

Un collègue s'envole vers la retraite ? C'est l'occasion de marquer le coup et de célébrer cette nouvelle étape comme il se doit ! Voici quelques idées pour rendre cet événement inoubliable.



Futur retraité : préparez votre sortie en beauté

Fixez le moment et le lieu : pour savourer pleinement cette étape sans être noyé par l'émotion, faites-le quelques jours avant votre départ. Optez pour un lieu accessible et convivial, et n'oubliez pas de prévenir vos collègues à l'avance pour qu'ils aient le temps de s'organiser et que tout le monde puisse être dispo.

Préparez un petit discours : un merci, quelques anecdotes, une touche d'humour et le tour est joué ! Pas besoin de faire un discours digne d'un prix Nobel, juste de quoi offrir un joli souvenir à vos collègues. Si l'inspiration vous manque, n'hésitez pas à demander un petit coup de pouce à ChatGPT !)

Osez vous former : cela peut prêter à sourire mais des formations existent pour réussir son départ en retraite tant sur le plan administratif que mental. Pensez-y : c'est l'occasion ou jamais d'utiliser votre Compte Personnel de Formation.

Collègues : organisez une surprise aux petits oignons

Lancez une cagnotte en ligne via des sites comme Leetchi ou PayPal, ou optez pour une bonne vieille enveloppe si vous préférez la méthode classique avec espèces. Puis menez l'enquête pour trouver un cadeau personnalisé, en lien avec les passions ou les projets du futur retraité.

Sortez les vieux dossiers ! Montez une petite équipe dans la confiance qui saura animer ce moment spécial. Photos souvenirs, quiz vrai/faux sur sa carrière... Un peu de fun rendra l'événement encore plus convivial.

Misez sur le livre d'or : Carte géante, joli livre, tableau fait maison aux couleurs de l'entreprise... C'est l'objet incontournable de l'événement : celui qui mettra la larme à l'œil au néo-retraité et lui donnera envie de revenir dire bonjour !

— Sans langue de bois ! —

LANGUETTES ADHÉSIVES COMMAND™ XL : le crash test !

Chez Bruneau, on est en recherche constante de produits innovants pour répondre à tous les besoins des professionnels. Cela nous amène à en tester un bon nombre. Et récemment, on est tombé sur une pépite de praticité signée 3M.



Languettes adhésives Command XL
disponibles sur [Bruneau.fr](https://www.bruneau.fr)

Accrochez tout, sans percer ni stresser !

Ceux qui ont déjà dû faire de l'enduit le savent : reboucher des trous, c'est loin d'être passionnant... et le résultat n'est pas toujours au rendez-vous. C'est pourquoi les languettes Command™ XL nous invitent à prendre le problème à la source. Au placard, les marteaux ! Fini les espaces de travail insipides liés aux interdictions de perçage ! Désormais, on affiche, on suspend, on fixe, on décore... et c'est trop fort.

Des idées plein les murs (dedans comme dehors !)

Dans l'équipe, plusieurs se sont prêtés au jeu. Et quand on fait le bilan, c'est amusant (et parfois même étonnant) de voir la multiplicité des usages.

Camille, au marketing, en a utilisé pour décorer l'open space avec deux cadres et un tableau aimanté. Farid, au web a proposé à ses collègues d'installer des patères supplémentaires. Vérane, côté produits, a fixé un trieur mural pour gagner en rangement. Pascal, responsable de la sécurité, a accroché un panneau de signalisation aux abords du bâtiment. Hélène a posé des plaques acoustiques et Clémentine, fana de verdure, a suspendu une plante en pot en salle de pause. Bref, toutes les languettes ont trouvé preneurs en un rien de temps. Et pour cause !



Un produit (presque) magique

Derrière cette innovation, il y a 3M ! L'expert en solutions adhésives a soigné la conception de ses languettes. Avec leur format XL, elles supportent jusqu'à 9 kg et s'installent en quelques secondes. Camille nous dit « j'ai même testé le retrait : aucune trace, c'est bluffant ! ». Et, en prime, elles résistent aux variations de température. Voilà qui devrait rassurer Pascal sur la tenue de son panneau en été comme hiver ;)



ÉLU PRODUIT DE L'ANNÉE 2025

Et c'est mérité ! Simples, robustes et efficaces, ces languettes facilitent la tâche des pros tout en leur allégeant la charge mentale. On dit bravo !



— Pause ! —

LE MANDALA

100% zen

Loin du stress quotidien, le mandala offre une parenthèse relaxante aux overbookés. Pour se recentrer : coloriez-le de l'extérieur vers l'intérieur ;)

Le saviez-vous ?

En sanskrit, mandala signifie cercle, environnement, communauté.



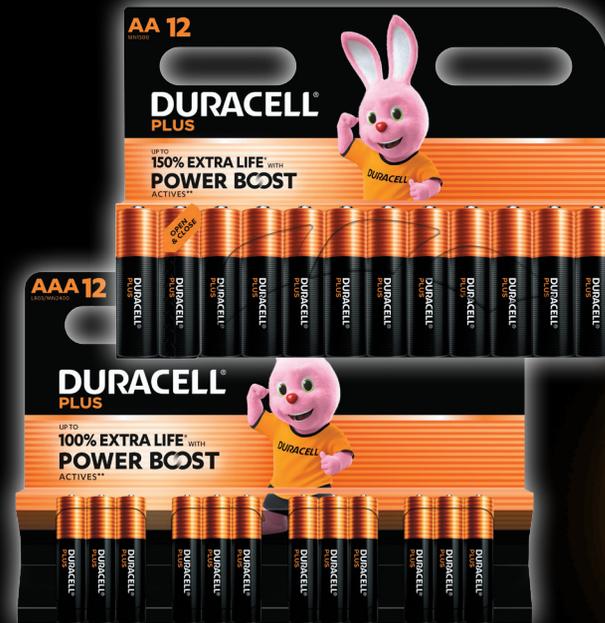
Vous avez tout lu ?

Waouh ! Si vous avez apprécié, n'hésitez pas à partager ce numéro avec un collègue ;) Et si le coeur vous en dit, envoyez-nous vos suggestions ou commentaires à redaction@bruneau.fr, on adoore vos petits mots :) À bientôt ! *Romane, Laura & Natacha*

NOUVEAU

SEUL DURACELL®
contient des ACTIFS

POWER BOOST™*



Club Bruneau

Le programme fidélité 100% gratuit
qui conjugue choix et liberté



**À vous
les cadeaux,
les remises
et les points !**

Profitez d'avantages toute l'année :



Cadeaux **ou points**



Remises **ou points**



Bonus de points



Des petites attentions

Pour en savoir plus : [Bruneau.fr/club](https://bruneau.fr/club)