

PRINTEMPS 2024 / N°11

# 10h27

LE P'TIT MAG BRUNEAU

**MADE IN FRANCE**  
L'ENGOUEMENT  
PERDURE

**COMMENT FÉDÉRER**  
SES ÉQUIPES AUTOUR  
DU SPORT ?

**CONGÉS**  
RÉUSSIR À DÉCONNECTER



Bruneau

# Nos engagements pour faire mieux avec moins.

Préserver l'environnement est un enjeu majeur qui guide depuis longtemps nos actes et nos réflexions. Chez Pilot, nous innovons constamment tout en nous impliquant durablement pour limiter notre impact sur la planète. Transformer nos stylos pour les rendre toujours plus écologiques est une véritable prouesse technologique et humaine. C'est pourquoi toutes nos actions nous conduisent à écrire avec moins, pour écrire demain un nouveau monde avec vous.

## RECYCLER

Nos produits Begreen sont fabriqués avec un minimum de 70% de plastique recyclé.

## RECHARGER

85% des produits PILOT sont rechargeables.

## RÉDUIRE

Limiter l'utilisation de plastique dans nos emballages.

## RÉCOLTER

Préserver nos Océans en partenariat avec The SeaCleaners. (Association qui lutte contre la pollution des océans)

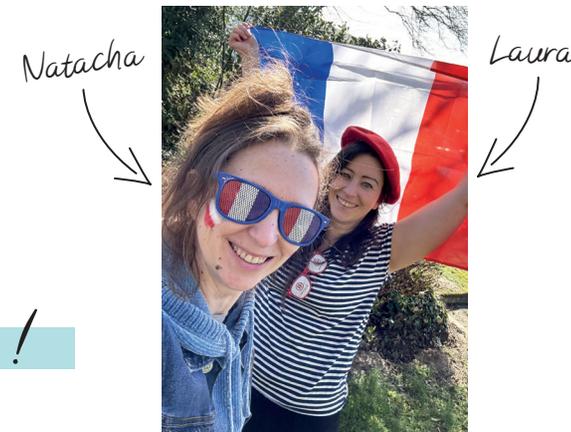
## Decouvrez notre sélection de produits fabriqués en France



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Nous compensons désormais les émissions de Co2 de tous les stylos fabriqués dans notre usine en Haute-Savoie (74) en soutenant et finançant le projet « Clean Océan Plastic Banks » proposé par Climate Partner.

ALLEZ LES bleus !



Football, rugby, athlétisme, basket... Le sport fédère, il rassemble autour d'une équipe, enflamme les stades, les bureaux, les salons et les pubs. Que la compétition tourne à la victoire ou la défaite, finalement qu'importe : il réveille les sens, la cohésion et les émotions... Il fait vibrer, et ça fait du bien !

Il paraîtrait même que soutenir une équipe aurait des vertus pour la santé mentale et la condition physique. Qu'à cela ne tienne. Nous, chez Bruneau, on sera derrière les bleus ! Et ça commence aujourd'hui avec ce numéro aux couleurs bleu blanc rouge.

Bonne lecture

La rédaction



Numéro gratuit. Parution : avril 2024. Directeur de la publication : Nicolas Potier (PDG groupe Bruneau). Responsable de la Rédaction : Patrick Caillat (Directeur marketing Bruneau). Comité de rédaction et création graphique : Natacha Ferjoux, Laura Gadoury, Clémentine Launais (pôle contenu Bruneau) - Contact : redaction@bruneau.fr. Crédits photos : iStock photos, Thiefaine Tiffeneau, 1max2coloriages.fr. 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 PLACE AU BIEN-ÊTRE**  
5 conseils pour améliorer votre confort au travail
- 06 ENQUÊTE**  
L'engouement perdue pour la fabrication française
- 07 TOUS DEHORS**  
Travailler en plein air, ça vous dit ?
- 08 ALLÔ BOULOT BOBO**  
Comment réagir en cas de blessure ou de malaise au travail ?
- 10 EN BREF !**
- 12 IL VA Y AVOIR DU SPORT**  
Les livreurs Bruneau dans les starting-blocks
- 14 REVUE MÉDIA**  
Les 3 coups de coeur de la rédaction
- 15 ESPRIT D'ÉQUIPE**  
Comment fédérer ses équipes autour du sport ?
- 16 COACHING**  
Comment vraiment déconnecter pendant ses congés ?
- 17 SHOPPING**
- 18 ON JOUE !**

# Ergonomie : 5 conseils POUR AMÉLIORER VOTRE CONFORT AU TRAVAIL

Quand on parle ergonomie, on pense naturellement siège de bureau mais ce n'est pas le seul levier pour gagner en confort. Spécialiste ergonomie chez Fellowes, Fanja Rambeloniaina nous donne 5 conseils pour rendre son poste de travail plus confortable.

04



Fanja Rambeloniaina,  
spécialiste ergonomie chez Fellowes

## LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

On passe en moyenne 7h25 assis par jour. C'est beaucoup. Avec les technologies qui se développent et les modes de vie qui évoluent, la sédentarité gagne du terrain et, avec elle, un nombre grandissant de troubles musculo-squelettiques (TMS). Heureusement, les solutions ergonomiques sont de plus en plus nombreuses.

« C'EST À  
L'ENVIRONNEMENT  
DE S'ADAPTER À  
L'HUMAIN. PAS LE  
CONTRAIRE. »

## CONSEIL #1 : BIEN POSITIONNER SON DOS

Lorsque vous êtes assis, le dos doit être droit et rester en contact avec le dossier. Si votre siège ne dispose pas de soutien lombaire, sachez qu'il existe des supports dorsaux ou lombaires qui s'adaptent facilement à tout type de siège (même celui de la voiture).



## CONSEIL #2 : GARDER LES PIEDS SUR TERRE

Réglez la hauteur de votre siège de sorte à avoir les coudes au niveau du bureau. Vos pieds doivent être à plat au sol et vos genoux et vos chevilles doivent former un angle droit. Si ce n'est pas le cas, optez pour un repose-pied. Privilégiez un repose-pied mobile qui favorise la circulation sanguine et le mouvement.

## CONSEIL #3 : POSITIONNER CORRECTEMENT LE OU LES ÉCRANS

Pour éviter les tensions sur le cou et les yeux, l'écran doit être à une distance d'environ un bras de vous, avec le haut de l'écran au niveau des yeux ou légèrement en dessous (si vous portez des verres progressifs, positionnez l'écran plus bas). Pensez à vérifier également la position de l'écran sur le bureau : il doit être en face de vous et si vous en avez deux, votre regard doit être en face du milieu des deux écrans.

## CONSEIL #4 : BIEN CHOISIR SON CLAVIER ET SA SOURIS

En France, le trouble du canal carpien est le trouble le plus coûteux à la sécurité sociale. L'essor du télétravail (et des ordinateurs portables) accentue probablement le phénomène. Pour réduire la tension sur vos mains et poignets, il faut respecter leur position naturelle lors de la frappe ou de la navigation. Un clavier et une souris ergonomiques y contribueront grandement. Si vous n'avez pas de souris ergonomique, à minima, un repose-poignet pourra atténuer les tensions.

## CONSEIL #5 : PROVOQUER LE MOUVEMENT

En ergonomie, la bonne posture c'est le mouvement ! Faites de courtes pauses toutes les heures pour vous lever, vous étirer et marcher un peu. Pour cela, vous pouvez par exemple éloigner la corbeille à papier de votre bureau.

05

# L'ENGOUEMENT PERDURE POUR LA *fabrication française*

Selon une étude réalisée en octobre 2023, les produits fabriqués en France gardent le vent en poupe. Coup d'œil.



06

## DES CONSOMMATEURS ENGAGÉS

L'enquête menée par OpinionWay révèle que 85 % des consommateurs interrogés plébiscitent les produits français.

Leur crédo ? Soutenir les producteurs (63 %) et l'économie nationale (56 %), tout en privilégiant la qualité (47 %). Par ailleurs, 89 % souhaitent augmenter leur consommation de produits français.

## DES DÉFIS À RELEVER

Si l'inflation représente un frein, l'enquête dessine un portrait de consommateurs français attachés à leurs racines, prêts à soutenir l'économie locale malgré les vents contraires.

Le Made in France n'est pas qu'une étiquette, c'est un engagement pour une consommation responsable et de qualité.

**PROCHAINS  
FRENCH DAYS  
30 avril - 7 mai  
Bruneau.fr/  
frenchdays**

## DANS L'ASSIETTE EN PREMIER

Parmi les produits fabriqués en France, l'étude montre que ce sont les produits alimentaires qui mènent la danse, avec 70 % des consommateurs séduits. Viennent ensuite les produits d'hygiène (33 %) et enfin les vêtements (32 %).

## PENSEZ AUX FRENCH DAYS

Organisés par quelques enseignes françaises à leurs débuts en 2018, les French Days gagnent en popularité et se développent. Cet événement commercial permet de mettre un joli coup de projecteur sur les produits fabriqués en France en les accompagnant de promotions. Ça se déroule généralement sur une semaine, deux fois par an : au printemps et à l'automne... et Bruneau y participe.

# TRAVAILLER EN PLEIN AIR, *ça vous dit ?*

Ne réservons pas l'aménagement qu'aux seuls bureaux ! Cour, balcon, terrasse et jardin sont une source de bien-être propice à des pauses agréables et peuvent se métamorphoser en des lieux inspirants pour travailler. Découvrez comment.



07

## Relaxation à la carte

Commencez par des transats, des sofas d'extérieur et de larges parasols : ils vont instaurer une atmosphère cosy, parfaite pour des breaks bien mérités et des repas en plein air. Ajoutez des jeux de société, créez des coins lecture sympas... Un seul objectif en tête : dé-con-nec-ter. Et parce que beau rime aussi avec écolo, on choisit son mobilier dans des matériaux durables.

## Hub de productivité

Pour ceux qui rêvent de faire de la terrasse ou du jardin leur second bureau, aménagez un espace convivial en disposant des grandes tables et des chaises confortables. Et bien sûr, assurez-vous d'avoir une connexion Wi-Fi fiable pour que chacun puisse travailler efficacement en dehors des murs, voire organiser quelques réunions au soleil à l'arrivée des beaux jours.

## Une invitation au vert

Bien plus qu'une simple touche esthétique, mettre des plantes dans son environnement pro a des effets positifs sur le moral et favorise un cadre de travail plus sain. Que vous ayez une petite cour ou une grande terrasse sur le toit de vos locaux, embellissez l'espace avec des fleurs vives et des grandes plantes tropicales. Bien-être garanti !



## Comment réagir EN CAS DE BLESSURE OU DE MALAISE AU TRAVAIL ?

Si l'on connaît bien l'adage « prévenir, c'est guérir », les bobos, blessures et malaises peuvent toujours survenir. La Rédaction a donc demandé à Sandra Hallopé, infirmière du travail chez Bruneau, comment bien réagir.



Sandra Hallopé, infirmière du travail

### EN CAS DE MALAISE OU ACCIDENT

Mémorisez l'acronyme PREFAS pour vous guider dans votre action de secours.

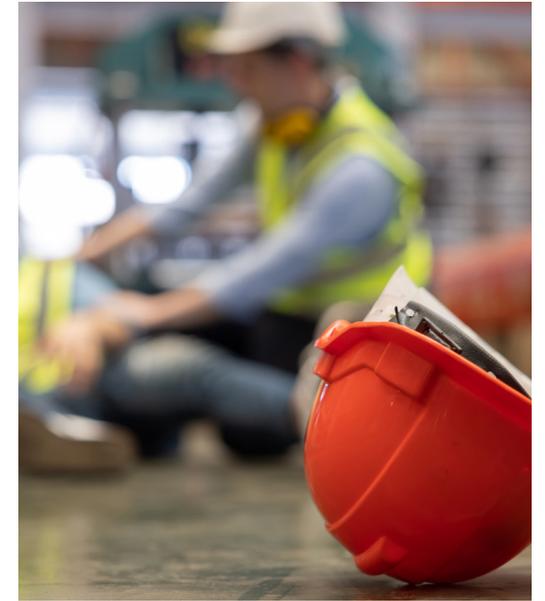
**Protéger** : assurez-vous que la victime et vous-même êtes en sécurité. Si nécessaire, éloignez-vous des dangers potentiels. Mettez la victime dans une position confortable, allongée ou semi-assise pour éviter l'aggravation de son état.

**Examiner** : évaluez l'étendue de la blessure ou les signes induits par le malaise. Soyez attentif aux signes vitaux tels que la respiration et la conscience. Recueillez un maximum d'informations : y'a-t-il un saignement abondant ? La personne respire-t-elle normalement ? La personne est-elle consciente ? Y'a-t-il d'autres symptômes ? La personne a-t-elle des antécédents médicaux ou prend-elle des médicaments ? Ces questions vous aideront à déterminer la gravité de la situation.

**Faire** : apportez les premiers soins appropriés en fonction de la situation, en utilisant les connaissances que vous avez acquises lors des formations aux premiers secours le cas échéant.

**Alerter** : contactez les secours d'urgence (le 15 en France, le 112 en Europe, le 114 pour les personnes qui ne peuvent parler) pour obtenir une assistance médicale professionnelle.

**Secourir** : restez auprès de la personne blessée et offrez-lui un soutien émotionnel jusqu'à l'arrivée des secours.



### EN CAS DE BLESSURE MINEURE

Dégainez la trousse de secours. Elle contient tous les équipements de premiers soins tels que des compresses, du désinfectant, des pansements, une poche de froid, etc. Veillez à nettoyer la blessure avant d'appliquer un pansement pour éviter toute infection.

### EN CAS DE BLESSURE PLUS GRAVE

S'il y a saignement abondant, appliquez une pression sur la zone blessée à l'aide d'un pansement compressif (disponible dans la trousse de secours) jusqu'à ce que les secours arrivent.

#### Pensez-y !

- N'hésitez pas à appeler le 15 même pour un simple avis médical ou pour avoir les coordonnées du médecin de garde
- Constituez une trousse de secours facilement accessible et faites-en régulièrement l'inventaire
- Formez-vous aux premiers secours (diplôme de Sauveteur Secouriste du Travail, Croix-Rouge)



80 %

des travailleurs estiment que la musique améliore leur productivité selon une étude LinkedIn réalisée en partenariat avec Spotify.



10

LE SAVIEZ-VOUS ?

## Le télétravail, toute une Histoire

**1950** : Le télétravail est initié par le mathématicien américain Norbert Wiener, lorsque celui-ci supervise à distance la construction d'un bâtiment.

**1970** : L'invention du fax et du téléphone promeut ce nouveau mode de travail.

**1978** : Le mot « télétravail » apparaît en France dans un livre de Louis Brunel.

**Années 1990** : Avec le développement des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC), il s'intègre comme nouvelle méthode de travail.

**1993** : En France, un rapport missionné par le Premier ministre Édouard Balladur en donne une première définition.

**2002** : Un accord-cadre européen confère aux télétravailleurs les mêmes droits que les non-télétravailleurs.

**2017** : Le télétravail est reconnu et encadré par le Code du travail.

BIODÉCHETS

## Loi anti-gaspillage

Depuis janvier dernier, le tri à la source des biodéchets est obligatoire pour tous, particuliers et professionnels. Les biodéchets regroupent les déchets verts et alimentaires (restes de repas, produits périmés, thé, café, essuie-tout...). Pour les récolter sur le lieu de travail, pensez aux conteneurs et préférez les sacs poubelles écoresponsables, tous disponibles sur Bruneau.fr.



ASTUCE



## Écrire un prompt précis à ChatGPT

1. Assignez un **RÔLE** à ChatGPT  
*Tu es un expert en marketing.*
2. Précisez le **CONTEXTE**  
*Tu vends des produits écoresponsables. Ta cible : les particuliers.*
3. Décrivez la **TÂCHE** à accomplir  
*Écris 3 idées de description produit pour la cafetière écologique à boule de café.*
4. Définissez votre **OBJECTIF**  
*L'objectif est de convaincre la cible de l'acheter.*
5. Détaillez les **CONTRAINTES**  
*Chaque idée doit être claire et précise et doit souligner l'usage écologique, l'expérience gustative, les fonctionnalités et la conception écoresponsable.*
6. Donnez le **TON**  
*Utilise un ton professionnel, dynamique, engagé.*
7. Imposez le **FORMAT**  
*Propose 3 versions de texte sous forme d'un tableau avec 100 mots maxi par idée.*



BRAVO

## Bruneau décroche la médaille d'argent

Avec un score EcoVadis de 62/100, Bruneau a encore amélioré ses pratiques avec la mise en place du tri sélectif en logistique et l'instauration de sa Charte Achats Responsables et Éthiques. Bronze en 2022, argent en 2023...  
Objectif : médaille d'or !

11

BONNE NUIT !

## Le travail sommeil, c'est la santé

On passe un tiers de notre vie à dormir, alors un sommeil de qualité c'est la base pour être en forme ! Et parce qu'un bon sommeil commence avec une bonne literie (surtout en cas de mal de dos), Bruneau vous présente sa gamme de matelas et de sommiers pour vous aider (vous ou vos clients) à trouver le combo parfait.  
Bruneau.fr/dodo



## LES LIVREURS BRUNEAU DANS LES *starting-blocks*

Alors que les athlètes du monde entier font leurs derniers entraînements, nos équipes se préparent elles aussi à l'événement. Parés à toutes les éventualités, nos livreurs assureront ainsi un service sans interruption.

### **Vous travaillez loin des lieux d'épreuves olympiques ?**

Ne changez rien, nous vous livrerons comme d'habitude !

### **Vous travaillez dans une zone d'accès difficile pendant les Jeux Olympiques ?**

Deux options s'offrent à vous :

- Anticipez vos besoins en passant commande avant le début des événements.
- Changez votre adresse de livraison pour réceptionner vos commandes à domicile ou dans un relai pick-up. Cela se fait en un clic depuis votre panier.

Sachez que, dans tous les cas (et comme toujours depuis près de 70 ans), nous restons à vos côtés pour vous livrer rapidement.

**Service garanti**  
Les livraisons Bruneau  
continuent pendant les JO !



## Les 3 COUPS DE CŒUR DE LA RÉDACTION

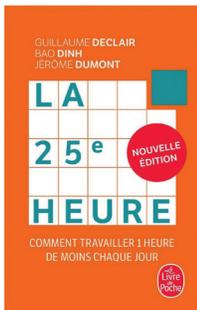
Plongez dans nos découvertes du moment avec ces pépites qui vont égayer votre quotidien pro et perso.



### [Podcast] Émotions (au travail)

Chaque épisode offre des réflexions sur la joie de travailler en équipe, la satisfaction de l'efficacité et la fierté des réalisations... Sans oublier les moments de lassitude, de colère et de conflits. Défiant les clichés, ce podcast donne la parole aux émotions et les célèbre comme des superhéros du quotidien pro.

À écouter sur vos plateformes préférées



### [Livre] La 25<sup>e</sup> heure

Qui n'a jamais rêvé d'alléger son quotidien ? Ce livre présente une approche pratique visant à libérer du temps dans sa routine. Les auteurs partagent leurs astuces pour améliorer notre efficacité et nous concentrer sur l'essentiel. L'objectif : s'octroyer au moins une heure de temps libre chaque jour pour profiter des petits plaisirs de la vie.

**Auteurs : Guillaume Declair, Bao Dinh, Jérôme Dumont – Editions LGF - Le livre de poche**

### [Application] TED

Vous connaissez sans doute les TED Talks, ces conférences inspirantes au format court. Bonne nouvelle, vous pouvez maintenant les retrouver sur votre téléphone. L'application TED vous offre un accès à plus de 3 000 d'entre elles (en anglais sous-titré ou en français), organisées par sujet et ambiance, allant de la technologie et de la science à la psychologie.

À retrouver sur Android et iOS



Les grands événements sportifs sont l'opportunité de rassembler autour de moments conviviaux et fédérateurs.

## COMMENT FÉDÉRER SES ÉQUIPES AUTOUR

du sport ?



### ORGANISER DES ÉPREUVES LUDIQUES

Un tournoi de babyfoot ou d'échecs, une course relai en sac ou en siège de bureau, un quiz en ligne si vous êtes en télétravail... Pas besoin d'être de super athlètes pour s'amuser autour d'épreuves sympathiques. Laissez libre cours à votre imagination pour que chacun puisse montrer ses talents !

### CÉLÉBRER LA DIVERSITÉ CULINAIRE

Pizzas napolitaines, curry thaï, chocolat mexicain, pasteis de nata portugais... À l'heure de la pause-déjeuner ou de la pause-café, encouragez vos collaborateurs à partager leurs recettes internationales fétiches. Bonne humeur et découvertes gustatives garanties.

### AMBIANCER AVEC UNE DÉCO FESTIVE

Drapeaux, guirlandes, tableaux des tournois internes en cours... Transformez les espaces de travail en fan zones et proposez à chacun de ramener un équipement sportif en guise de décoration (raquette, ballon, haltères...). Certains se découvriront probablement des passions communes :)

### CRÉER UNE ROUTINE D'ÉTIREMENTS

L'événement est aussi l'occasion de rappeler les bienfaits du sport. Si on ne peut pas se découvrir une passion pour le triathlon du jour au lendemain, instaurer une routine d'étirements dans l'open space par exemple pourrait être salutaire à la santé et la productivité de tous.

# COMMENT VRAIMENT DÉCONNECTER

## pendant ses congés ?

À l'approche de l'été, nous avons posé la question à Michel Abitteboul, expert en neurosciences cognitives appliquées et en communication. Voici ses 4 conseils.



Michel Abitteboul,  
expert en neurosciences

### Clôturer physiquement et mentalement ses dossiers

Pas question de penser au travail à la plage ! Pour cela, anticipez : finissez vos dossiers ou du moins une étape, ou délégez. Et dans les deux cas, matérialisez la clôture de vos dossiers aussi bien mentalement que physiquement (en rangeant ou confiant les documents). Utilisé chez Google notamment, ce rituel de visualisation allège la charge mentale pour partir dans de bonnes conditions.

### Faire le tri dans ses notifications

E-mails, sms, discussions instantanées... Les notifications volent notre attention. Prenez le temps de désactiver les notifications inutiles et gardez uniquement celles qui sont vitales. Pour faire le tri, faites un tableau de 4 colonnes pour chaque notification avec :

- les avantages/inconvénients de la garder
- et les avantages/inconvénients de la supprimer.

### Exploiter ses 5 sens pendant ses vacances

Pour profiter pleinement de vos congés, il faut aussi apprendre à vivre les moments de détente en pleine conscience. Pour y parvenir, voici un exercice simple et terriblement efficace. Une fois par jour, dans le lieu de votre choix, faites une pause. Réveillez vos 5 sens et détaillez : ce que vous voyez (vue) ; ce que vous entendez (ouïe) ; ce que vous respirez (odorat) ; ce que vous ressentez (toucher) et ce que vous dégustez (goût). Cet exercice permet de déclencher une bascule mentale qui diminue automatiquement le stress.

### Laisser son cerveau vagabonder

Depuis 2015, de nombreuses publications scientifiques confirment que 10 minutes d'errance mentale (ne penser à rien) permettaient au cerveau d'enclencher son « mode par défaut » et de gagner en sérénité... Et, paradoxalement, ne penser à rien démultiplie notre activité neuronale de façon prodigieuse. C'est ainsi que jaillissent les meilleures idées.

En savoir plus : [mindolution.com](http://mindolution.com)



01.



02.

## NOS COUPS DE CŒUR

### écoresponsables

Envie de faire un geste pour la planète lors de vos achats ? Voici de quoi rendre votre bureau un peu plus vert :



03.



04.



05.

01. Pile à l'heure pour la planète. Horloge écoconçue Naturally Orium 30 cm - (réf. 784178) à partir de 38,90 € ht  
 02. Classez en prenant soin des forêts ! Classeur Exacompta Aquarel certifié FSC (réf. 770410) à partir de 6,25 € ht  
 03. La chaise qui a tout compris. Chaise Alia, fabriquée en France et certifiée NF Environnement (réf. ST1241) à partir de 365 € ht  
 04. C'est bio et ça sent bon ! Savon Briochin Bio Chèvrefeuille 290 ml (réf. 782875) à partir de 6,60 € ht  
 05. Écrivez, effacez, recommencez... en recyclé ! Marqueur Velleda Bic 1701, 51 % de matière recyclée (réf. 705413) à partir de 6,05 € ht

— On joue ! —

# POINTS à relier

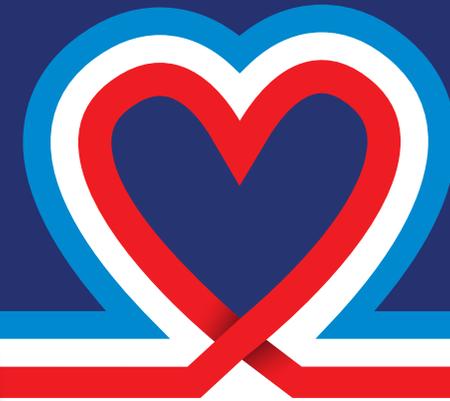
Reliez les points  
de 1 à 514 et découvrez  
qui s'y cache.



FABRIQUÉ EN FRANCE



# FABRIQUÉS EN FRANCE ET FIERES DE NOS COULEURS



4  
Colours®

 vous en donne toujours plus !



**Bruneau**  
À vos côtés pour réussir



**NOUVEAU**

# Démarquez-vous avec les objets publicitaires !

Gourdes et mugs  
Vêtements et accessoires  
Sacs et bagages  
Fournitures de bureau  
Accessoires bien-être



Rendez-vous sur  
[bruneau.fr/objets-publicitaires](https://bruneau.fr/objets-publicitaires)

