

**TRAVAILLER  
ENSEMBLE**



**OÙ QUE VOUS  
SOYEZ**

**TOUT CE DONT VOTRE ENTREPRISE  
A BESOIN POUR LE MONDE  
DU TRAVAIL**

**Backoffice**



## Nous sommes



une équipe...



respectueuse...



à l'écoute et ...



consciencieuse.



## Notre travail – nos objectifs



Nous mettons l'homme au centre de nos activités.



La protection de l'environnement et du climat sont importants. Nous faisons attention aux sites et logiciels utilisés, ainsi qu'à notre planète.



Nous participons au développement durable et nous nous efforçons d'améliorer notre empreinte en utilisant des ressources et des produits durables et en promouvant la biodiversité.



Nous soutenons nos clients dans leur parcours vers une plus grande durabilité en offrant des produits et services durables et en nous efforçant d'instaurer une culture d'amélioration continue.



# Travailler ensemble où que vous soyez

Une petite aide pour trouver tout ce dont votre entreprise à besoin

## Tout pour le bureau

|         |                                                      |
|---------|------------------------------------------------------|
| 6 – 7   | <b>papeterie</b><br>génie informatique & accessoires |
| 8       | imprimante & papier d'imprimante                     |
| 9 – 14  | papeterie en général                                 |
| 15      | plastifieuse                                         |
| 16      | calendrier & ordre du jour                           |
| 17 – 22 | commande au bureau                                   |
| 23 – 27 | meeting & présentations                              |
| 28 – 31 | cartes de voeux                                      |
| 32 – 33 | étiquettes & sacs à papier                           |

### **meublement de bureau**

|         |                                                                     |    |
|---------|---------------------------------------------------------------------|----|
| 35 – 36 | conseils pour un environnement de travail sain au bureau à domicile | 58 |
| 37 – 38 | ergonomie au lieu de travail                                        | 59 |
| 39      | chaises de bureau                                                   | 60 |
| 40 – 41 | bureaux                                                             | 61 |
| 42      | étagères                                                            |    |
| 43      | Conteneurs                                                          |    |
| 44      | éclairage                                                           |    |

## Temps de pause

### **boissons**

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 47      | café                    |
| 47 – 48 | tisanes                 |
| 50 – 53 | réipients & accessoires |

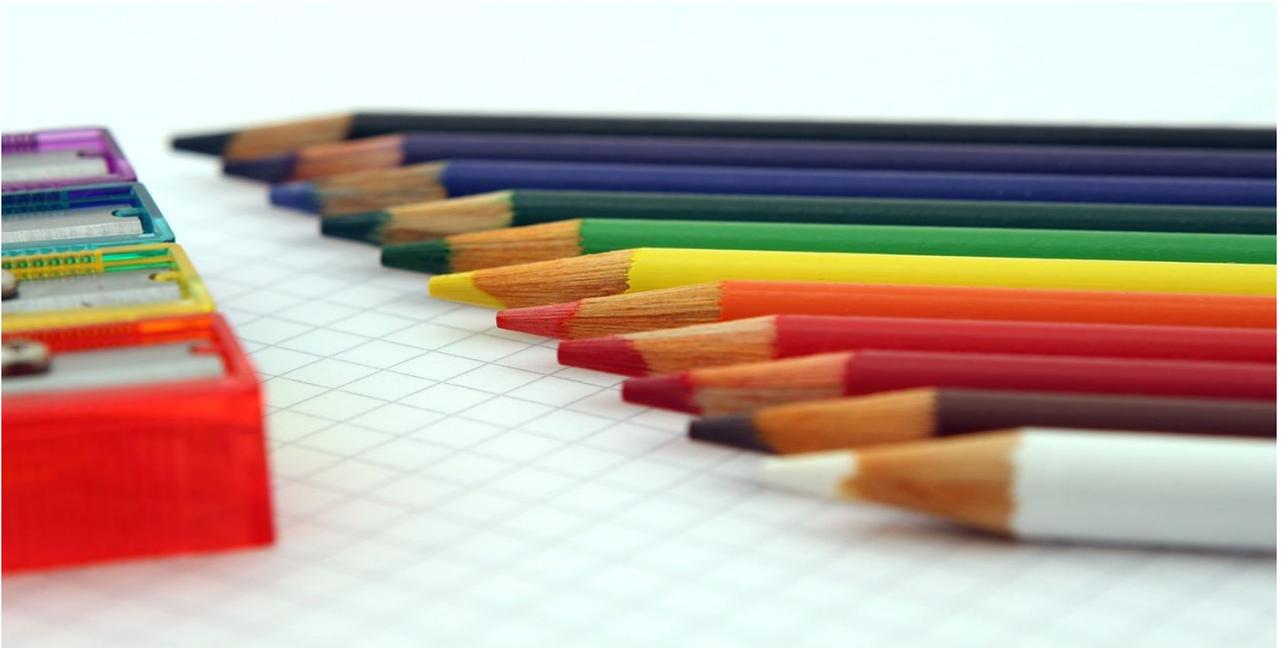
### **snacks**

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 54 - 55 | douce tentation      |
| 56      | Abonnement de fruits |

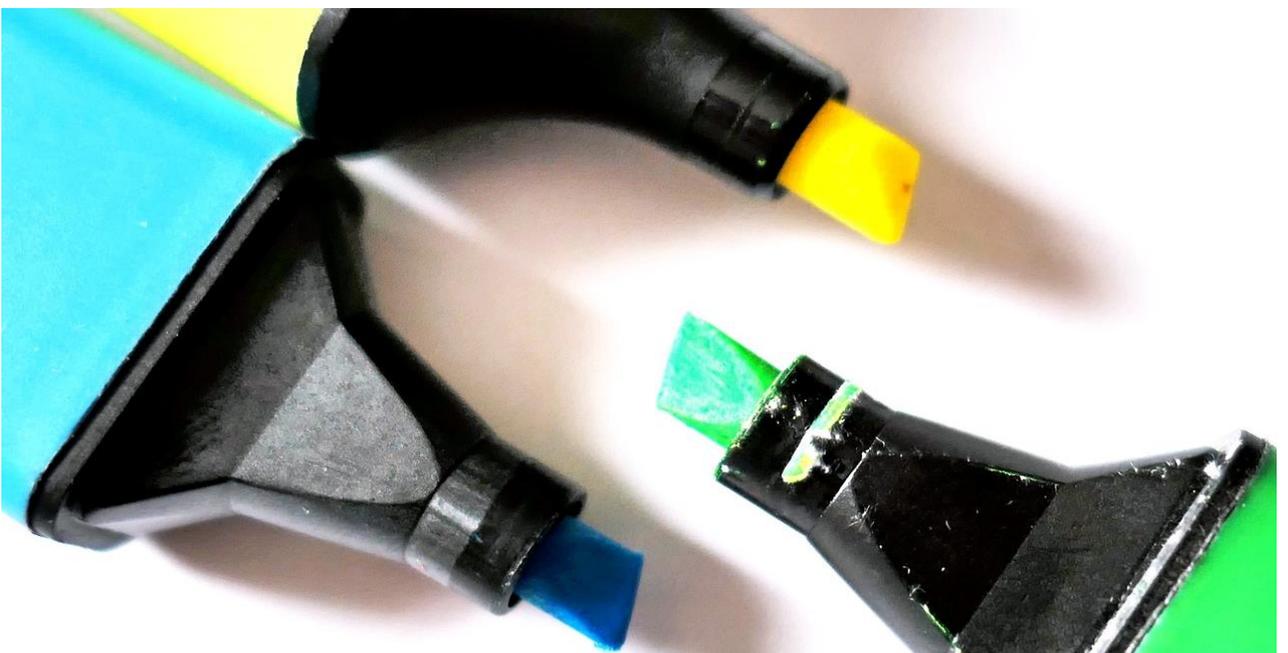
### **en route**

|         |                                 |
|---------|---------------------------------|
| 62 – 63 | l'évolution du monde du travail |
|         | un bureau à emporter            |
|         | sacs & sacs à dos               |
|         | chariots d'affaires             |

|         |                               |
|---------|-------------------------------|
| 62 – 63 | conditions générales de vente |
|---------|-------------------------------|



## Tout pour le bureau





# Génie informatique, impressions & accessoires



Art. Nr. BO-0186  
**CHF 19.00**

## SKROSS 2en1 Charge'n'Sync

- Multi-prise
- longueur 1 m
- Micro-, USB- et Apple-Lightning
- rouge



Art. Nr. BO-0088  
**CHF 15.00**

## ACT USB-Hub AC6300

- 4 ports USB-A 3.0
- 3.8 x 10.5 x 2.4 cm
- longueur du cable 50 cm



### CHERRY set clavier-souris

- Sans fil, port via prise USB
- Clavier QWERTZ
- 3 AA-batteries incluses dans la livraison

Art. Nr. BO-0089

**CHF 32.00**



### Kensington Pro Fit

- Sans fil
- Convient au droitiers
- 2 AAA-batteries incluses dans la livraison

Art. Nr. BO-0087

**CHF 27.00**



### Microsoft set clavier-souris

- Sans fil, port via prise USB
- Clavier QWERTZ
- Accu Typ AA

Art. Nr. BO-0142

**CHF 88.00**



Art. Nr. BO-0095  
**CHF 240.00**



Art. Nr. BO-0143  
**CHF 79.00**

### Canon MAXIFY MB5450

- Imprimante à jet d'encre
- convient pour l'office domicile ou petit bureau
- Taille d'impression jusqu'à DIN A4
- 46.3 x 39.4 x 29.1 cm

### Canon Maxify MB5450 cartouches d'encre

- set à 4 pièces
- compatible avec Maxify MB5450
- Couleurs noir, cyan, magenta, jaune, gris
- Volume d'encre de 29.1 ml



### Xerox Business DIN

- DIN A4
- 80 g/m<sup>2</sup>
- Couleur blanc mat
- 2500 feuilles/boîte

Art. Nr. BO-0144  
**CHF 52.00**

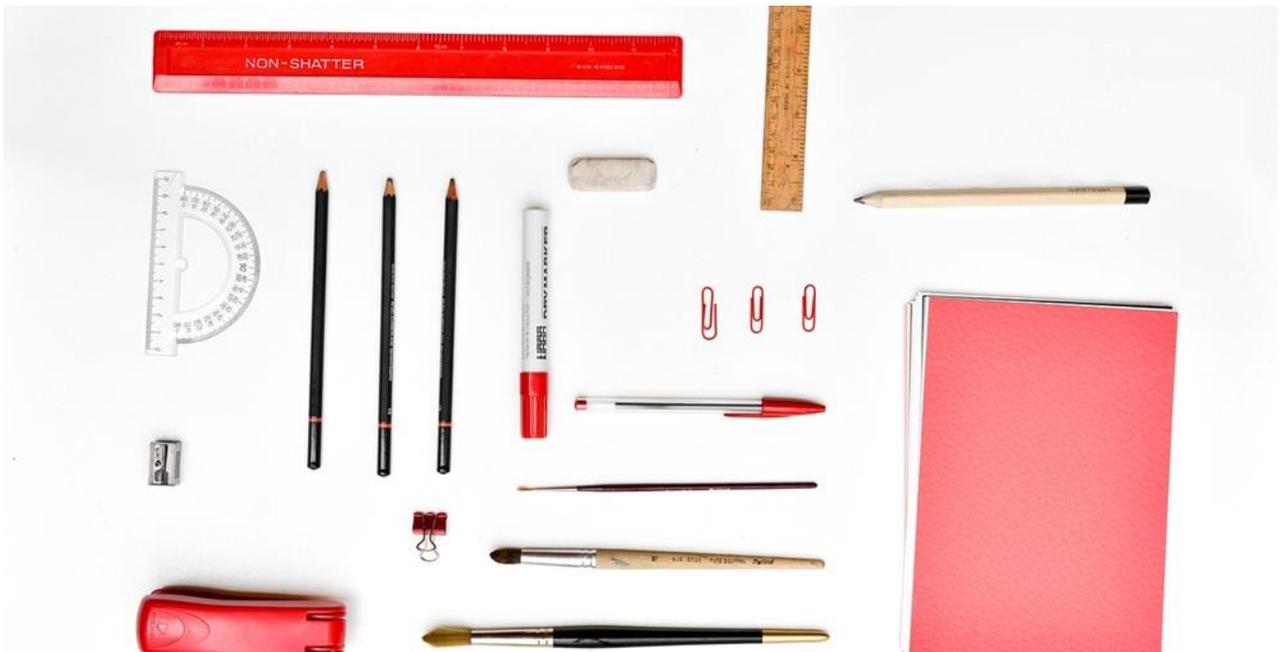


### Clairefontaine

#### Papier de copie/impression coloré

- DIN A4
- 80 g/m<sup>2</sup>
- Couleurs assorties
- 500 feuilles

Art. Nr. BO-0169  
**CHF 22.00**



## Papeteries en général



### Stylo à bille Senator standard

- Épaisseur de ligne 0.4 mm
- couleur de mine noir Art. Nr. BO-0112
- 1 pièce **CHF 2.00**

### Stylo à bille Senator standard

- Épaisseur de ligne 0.4 mm
- couleur de mine noir Art. Nr. BO-0113
- 100 pièces/emballage **CHF 150.00**



### Stylo à bille Senator standard avec impression en ligne profi personnalisé

1 pièce  
Art. Nr. BD-0112  
**CHF 3.00**

100 pièces  
Art. Nr. BD-0113  
**CHF 200.00**



Art. Nr. BO-0109  
CHF 3.00

### Pilot FriXion stylo rollerball

- Épaisseur des traits 0.4 mm
- Couleur rose
- Largeur de trait 0.7 mm



Art. Nr. BO-0111  
CHF 5.00

### Pilot FriXion Refill mines

- Épaisseur des traits 0.4 mm
- Couleur rouge
- Set à 3 pièces



Art. Nr. BO-0110  
CHF 12.00

### Pilot FriXion Ball Clicker

- Épaisseur des traits 0.4 mm
- Set à 4 pièces
- Assortiments de couleurs



Art. Nr. BO-0181  
CHF 40.00

### Pilot stylo roller Pen 2G

- Fabriqué à 70% de plastique recyclé
- Épaisseur des traits 0.7 mm
- Couleur de mine noir
- encre gel
- 12 stylos + 12 mines Refill par emballage



Art. Nr. BO-0118  
CHF 4.00

### STABILO Boss Original marqueur de texte

- pointe de coin 2-5 mm
- rechargeable
- 4 pièces



Art. Nr. BO-0119  
CHF 17.00

### STABILO Point 88

- Pointe de coin 0.4 mm
- Assortiment de couleurs
- 20 pièces



Art. Nr. BO-0121  
CHF 4.00

### edding 300 Permanent-Marker

- pointe ronde
- Épaisseur de traise 3 mm
- Assortiment de couleurs
- 3 pièce



Art. Nr. BO-0120  
CHF 4.00

### STABILO crayons de couleurs GREEN Colors

- Assortiment couleurs
- 12 pièces
- Crayons de couleurs certifiés FSC
- Pas incassables



Art. Nr. BO-0114  
**CHF 4.00**

### Tipp-Ex Exact Liner recyclé

- Rouleau de correction blanc
- Largeur de bande 5 mm
- Longueur de bande 6 m
- Convient aux droitiers & aux gauchers



Art. Nr. BO-0115  
**CHF 7.00**

### Faber-Castell Grip 2001

- 3 tailles de pointe différentes
- Couleur argent
- 5 x 10 x 10 cm



Art. Nr. BO-0116  
**CHF 1.00**

### Faber-Castell gomme à effacer

- 18 x 8 x 50 mm
- côte rouge pour crayons à couleur & crayons
- côte bleu pour encre



Art. Nr. BO-0117  
**CHF 1.00**

### STAEDTLER crayon Noris

- 122 HB
- incassable
- Avec gomme à effacer
- Certifié PEFC



Art. Nr. BO-0091  
**CHF 23.00**

### Novus agrafeuse B4

- Performance d'agrafage 40 feuilles
- Couleur noir
- 3.8 x 14.1 x 6.2 cm



Art. Nr. BO-0108  
**CHF 2.00**

### Novus OFFICE 23/8 agrafes

- Acier argent
- 1000 pièces/emballage
- Zingué respectueux de l'environnement



Art. Nr. BO-0079  
**CHF 20.00**

### Scotch Magic rouleaux de table C38

- Couleur noir
- 19 mm x 33 m
- Largeur de bande 19 mm



Art. Nr. BO-0107  
**CHF 23.00**

### Scotch Crystal Clear ruban adhésif

- Puissant pouvoir adhésif & très résistant à la déchirure
- Largeur de bande 19 mm
- Longueur de bande 33 m
- Transparent, limpide cristal
- Paquet d'avantages 7 rouleaux + 1 gratuit



Art. Nr. BO-0092

**CHF 17.00**

### Leitz NeXXt Style trous 5006

- Performance de poinçonnage 30 feuilles
- performance 2-fois
- Couleur satin noir
- métal
- 10.7 x 13.7 x 10 cm



Art. Nr. B0-0100

**CHF 22.00**

### Cachet de recharge Trodat 6/4913

- Couleur du tampon noir
- 2 pièces/emballage
- 6.8 x 3.1 x 1 cm



Art. Nr. BO-0099

**CHF 22.00**

### Trodat cachet de l'adresse Printy 4913

- Couleur de tampon noir
- taille du disque de texte max. de 58 x 22 mm
- 5 lignes
- Production climatiquement neutre de plastique recyclé

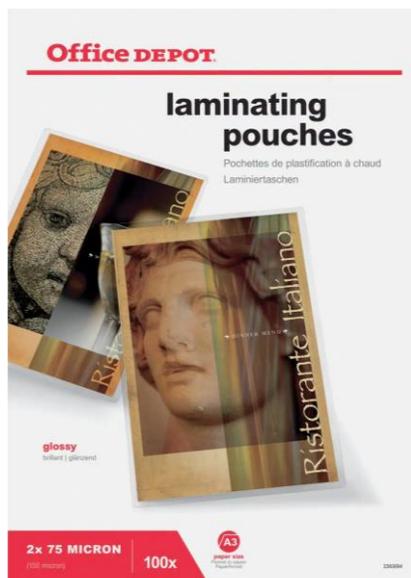


### **GBC plastifieuse 1000L**

- Couleur noir
- laminer jusqu'au format A3
- Le temps de préchauffage est de 3 minutes
- Ideal pour les particuliers ou les petits bureaux

Art. Nr. BO-0076

**CHF 79.00**

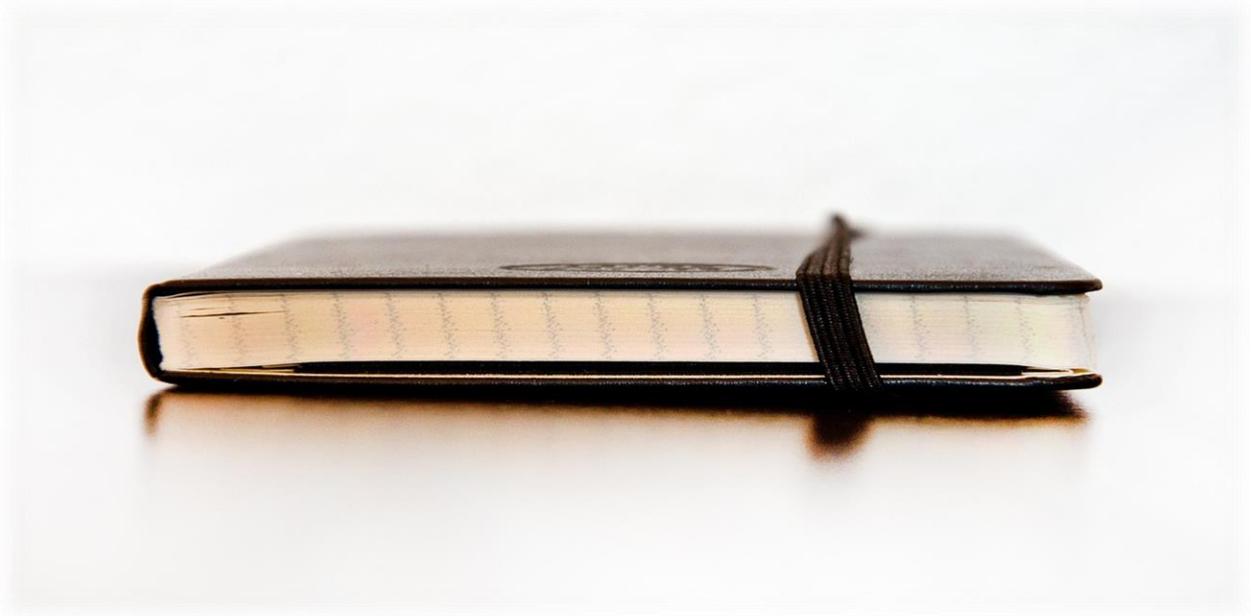


### **Office Depot pellicules de laminage**

- taille A3
- brillant
- 100 pièces par emballage

Art. Nr. BO-0077

**CHF 33.00**



## Calendriers et agenda



### Agenda du jour avec coque

- 21 x 15 cm
- 1 jour par page
- Bannière de film Upcycling

Art. Nr. BO-0149

**CHF 35.00**



### BRUNNEN calendrier du livre

- 1 mois sur 2 pages
- Couleur noir
- 15.3 x 10.4 cm

Art. Nr. BO-0071

**CHF 26.00**

### Rido calendrier de table

- 30.7 x 10.5 cm
- 1 semaine sur 2 pages
- Couleur or

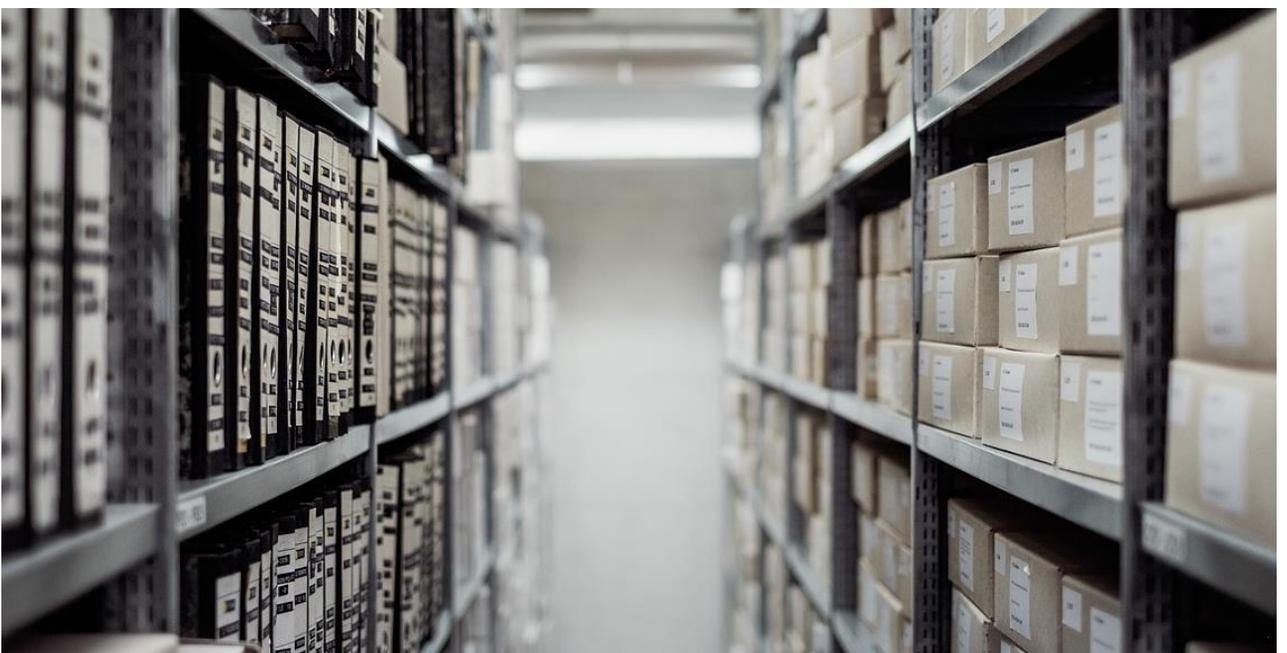
Art. Nr. BO-0070

**CHF 28.00**





## L'ordre dans le bureau





Art. Nr. BO-0182  
**CHF 5.00**

### Exacompta Eterneco box pour crayons

- Carton recyclé
- Huile végétale enduite comme protection de l'eau
- 4 divisions
- 8.5 x 8.5 x 11 cm



### Poubelle de bureau

- Couvercle push'n'swing
- Acier inoxydable
- argent
- 12 x 16.5 cm

Art. Nr. BO-0195  
**CHF 25.00**



### Monolith organisateur de bureau

- Station de recharge smartphone intégrée
- plastique
- Couleur Noir-blanc
- 21.7 x 18.7 x 9.6 cm

Art. Nr. BO-0101  
**CHF 25.00**



### Office Depot porte-stylo

- Treillis métallique
- Couleur noir
- 9 x 9 x 10 cm

Art. Nr. BO-0183

**CHF 3.00**



### Office Depot organisateur de bureau

- Treillis métallique
- Couleur noir
- 22.2 x 14 x 12.5 cm

Art. Nr. BO-0102

**CHF 14.00**



### Office Depot corbeille à papier

- Treillis métallique
- Couleur noir
- 26 x 27 x 28 cm

Art. Nr. BO-0103

**CHF 10.00**

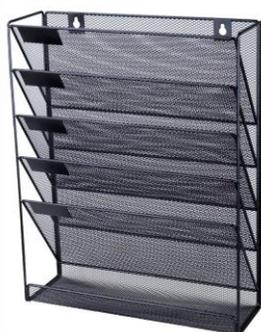


### Office Depot fentes de dépôt

- Treillis métallique
- Couleur noir
- 29.5 x 35.5 x 26.5 cm
- 3 fentes de dépôt

Art. Nr. BO-0106

**CHF 21.00**



### Portrait porte-brochure

- 5 fentes de dépôt
- Couleur noir
- Treillis métallique, plastique
- 32.5 x 10.5 x 40.5 cm

Art. Nr. BO-0105

**CHF 17.00**



### Office Depot système de tri

- 3 fentes de dépôt
- Treillis métallique
- Couleur noir
- 22.2 x 14 x 12.5 cm

Art. Nr. BO-0104

**CHF 14.00**



Art. Nr. BO-0046  
**CHF 115.00**



Art. Nr. BO-0047  
**CHF 123.00**

### Leitz WOW Cube boîte à tiroirs Duo

- 5 tiroirs
- Pour format A4
- 28.7 x 27 x 36.3 cm
- Blanc/gris
- Empilable jusqu'à 3 unités

### Exacompta boîte à tiroirs

- 10 tiroirs
- Pour format A4
- Gris clair/noir
- 28.8 x 35 x 32 cm



Art. Nr. BO-0048  
**CHF 104.00**



Art. Nr. BO-0049  
**CHF 49.00**

### Hansa fentes de dépôt

- plastique
- Couleur gris-clair transparent
- Pour format A4
- hauteur 20.5 cm

### DURABLE fentes de dépôt VARICOLOR TRAY

- polystyrène
- Assortiment de couleurs
- 25.5 x 33 x 5.5 cm
- Set 5 pièces



**dossier 8 cm**

1 pièce / bleu

Art. Nr. BO-0170



**dossier 8 cm**

1 pièce / jaune

Art. Nr. BO-0171



**dossier 8 cm**

1 pièce / noir

Art. Nr. BO-0172



**dossier 8 cm**

1 pièce / vert

Art. Nr. BO-0173

**Prix par pièce à  
CHF 4.00**



**dossier 5 cm**

1 pièce / bleu

Art. Nr. BO-0174



**dossier 5 cm**

1 pièce / jaune

Art. Nr. BO-0175



**dossier 5 cm**

1 pièce / noir

Art. Nr. BO-0176



**dossier 5 cm**

1 pièce / vert

Art. Nr. BO-0177



Exemple d'impression

dossier 8 cm / bleu

Art. Nr. BD-0170

**CHF 50.00**

**Set de dossiers  
avec impression**

**Dos de dossier  
imprimable à volonté**

prix d'impression  
pour 5 pièces  
uniquement disponible en set



Exemple d'impression

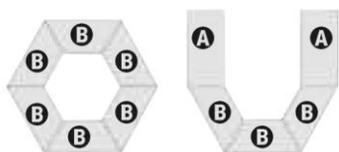
dossier 5 cm / bleu

Art. Nr. BD-0174

**CHF 50.00**

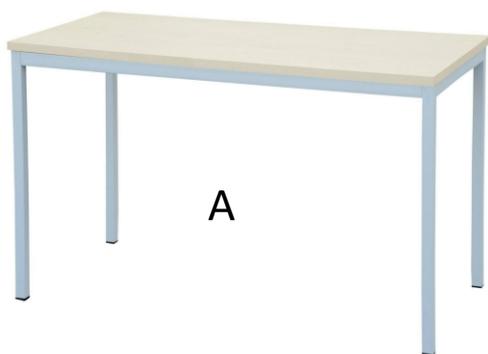


# Meeting Présentations

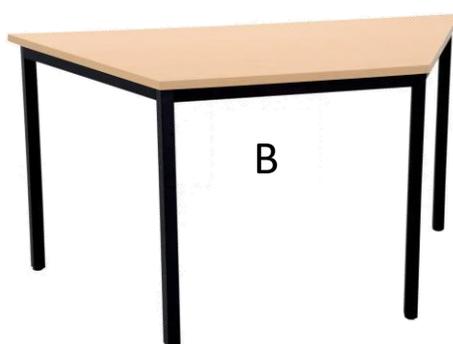


## Niceday table de conférence

- combinable
- Positionnement facile l'un à l'autre grâce à la forme graduée
- Couleur érable, argent ou hêtre, noir
- Garantie 2 ans



Art. Nr. BO-0128  
**CHF 264.00**



Art. Nr. BO-0129  
**CHF 229.00**

## Niceday table rectangulaire

- 160 x 80 x 75 cm
- Couleur érable, argent

## Niceday table trapézoïdale

- 120 x 60 x 75 cm
- Couleur hêtre, noir



**3** Jahre  
Garantie\*

Selbst-  
montage

### Realspace® chaise de visiteur Ella

- polypropylène
- Housse en tissu blanc
- Profondeur d'assise 38.5 cm
- Largeur d'assise 48 cm

Art. Nr. BO-0126

**CHF 60.00**



**3** Jahre  
Garantie\*

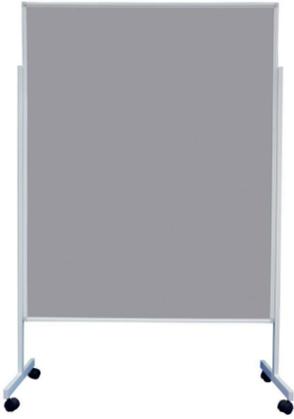
Selbst-  
montage

### Realspace® chaise de visiteur Emma

- polypropylène
- Housse en tissu noir
- Profondeur d'assise 43 cm
- Largeur d'assise 52 cm

Art. Nr. BO-0127

**CHF 86.00**



Art. Nr. BO-0136  
**CHF 154.00**

### Office Depot conseil de modération

- Feutre au carton adapté au velcro
- Peut également être utilisé comme diviseur de pièce
- 125 x 185 cm
- Couleurs gris, blanc
- roulettes inclus
- Peut être utilisé des deux côtés



Art. Nr. BO-0137  
**CHF 164.00**

### Franken mallette de modération

- Mallette en aluminium verrouillable avec bracelet de transport amovible et contenu riche (plus que 2.100 pièces)
- Couleur argent
- mesures 43 x 12 cm
- Cartes de modérations en 5 tailles, points de démarquage, marquer de Flipchart, marquer Jumbo, ciseaux à papier, ruban adhésif, bâton de colle, aiguilles à épingle, pointeur laser



Art. Nr. BO-0019  
**CHF 61.00**



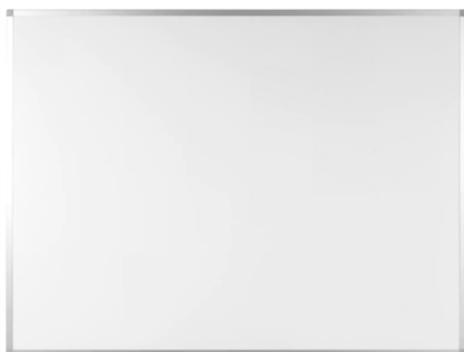
Art. Nr. BO-0020  
**CHF 284.00**

### Franken toile

- Blanc/noir
- Valueline 150 x 150 cm

### Nobo toile à projection

- Blanc/gris
- 200 x 131 cm



Art. Nr. BO-0022  
**CHF 39.00**



Art. Nr. BO-0023  
**CHF 440.00**

### Office Depot Whiteboard

- 90 x 60 cm
- Acier laqué
- magnétique
- installation au mur

### Legamaster 7-210500

- 75 x 120 cm
- Couleur blanc
- Surface magnétique



Art. Nr. BO-0025  
**CHF 22.00**



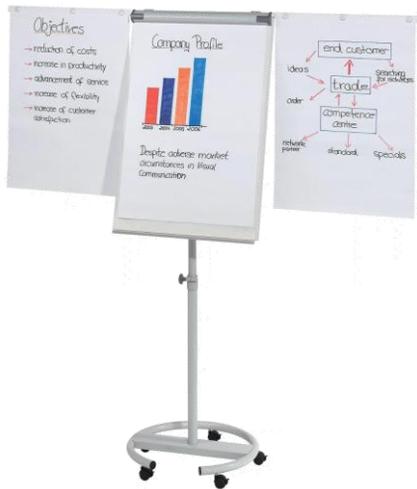
Art. Nr. BO-0026  
**CHF 182.00**

### Tabletop Flipchart Pad 563R

- 50 x 60 cm
- autoportante
- Couleur blanc
- 20 feuilles

### Office Depot Flipchart Management

- R glable en hauteur 70 x 100 cm
- Couleur argent
- autoportant
- surface magnétique



Art. Nr. BO-0138  
CHF 184.00



Art. Nr. BO-0139  
CHF 36.00

### Franken Flipchart ECO Mobil

- Surface magnétique
- mesures 68 x 105 cm
- Règlable en hauteur jusqu'à 195 cm
- Métal, plastique
- 5 roulettes et rangement pour stylos

### Office Depot papier pour Flipchart

- 70 g/m<sup>2</sup>
- 5 pièces à 20 feuilles
- recyclé



Art. Nr. BO-0140  
CHF 4.00



Art. Nr. BO-0141  
CHF 4.00

### Niceday Flipchart Marker

- Encre sur base d'eau, séchage rapide
- Point ronde
- largeur de traisse 1 - 3 mm
- Assortiment de couleurs
- 6 pièces/set

### Niceday Magnètes

- Assortiment de couleurs
- 3 x 3 cm
- 10 pièces



## Cartes de voeux

- Couvert inclu 16.5 x 12 cm
- Imprimé sur papier recyclé

**Set à 10 pièces assortis**

**Art. Nr. BO-0163**

**CHF 50.00**

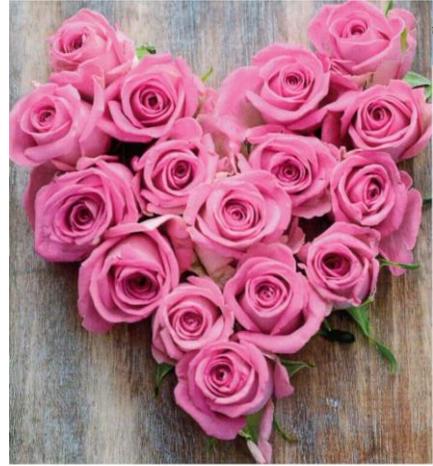




von Herzen

**Carte de vœux «du coeur»**

Art. Nr. BO-0151  
**CHF 6.00**



Zur Hochzeit...

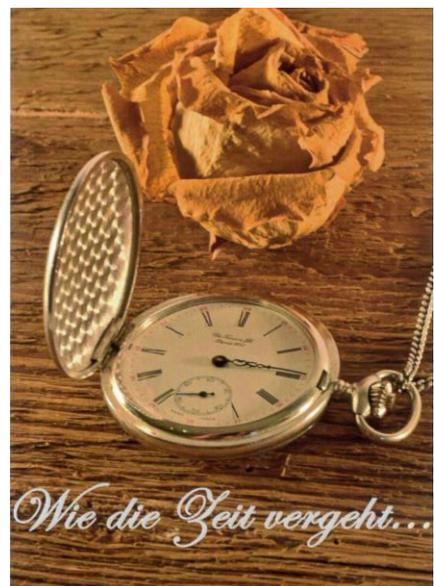
**carte de vœux «mariage»**

Art. Nr. BO-0152  
**CHF 6.00**



**carte de vœux «anniversaire»**

Art. Nr. BO-0153  
**CHF 6.00**



**carte de vœux «temps»**

Art. Nr. BO-0154  
**CHF 6.00**



carte de vœux «New Home»

Art. Nr. BO-0155  
CHF 6.00



carte de vœux «paysage»

Art. Nr. BO-0156  
CHF 6.00



carte de vœux «bonheur»

Art. Nr. BO-0157  
CHF 6.00



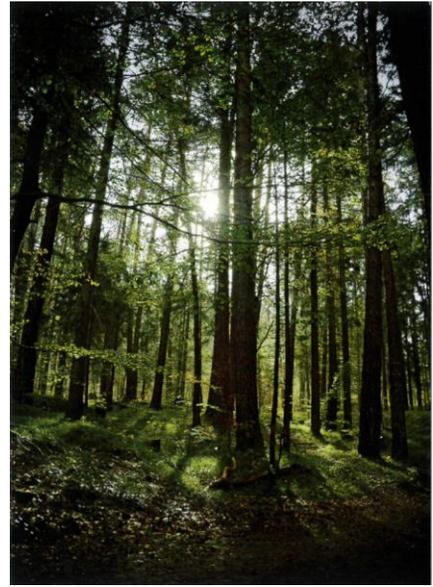
carte de vœux «vie quotidienne»

Art. Nr. BO-0158  
CHF 6.00



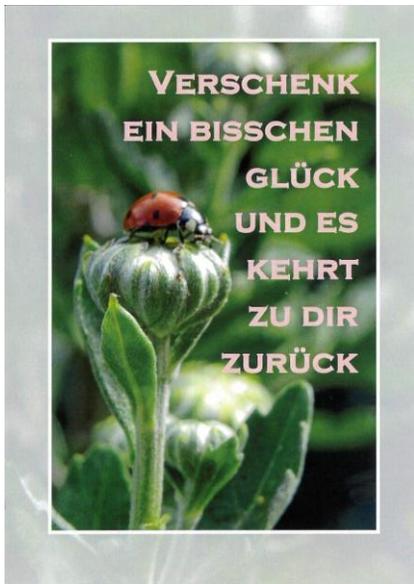
Carte de deuil «forêt I»

Art. Nr. BO-0159  
**CHF 6.00**



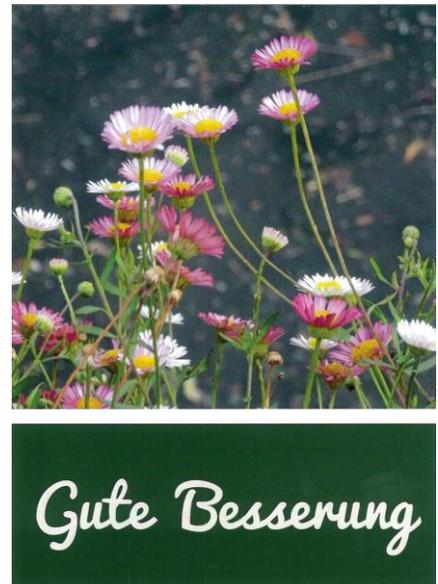
Carte de deuil «forêt II»

Art. Nr. BO-0160  
**CHF 6.00**



carte de vœux «bonheur»

Art. Nr. BO-0161  
**CHF 6.00**



carte de vœux «bon rétablissement»

Art. Nr. BO-0162  
**CHF 6.00**



## étiquettes et sacs à papier

**Backoffice - votre spécialiste d'impression pour:**

- ✓ Impression publicitaire de produits différents
  - ✓ Produits d'impression d'entreprise
  - ✓ Étiquettes personnalisées





Art. Nr. BO-0096  
**CHF 22.00**

### **AVERY Zweckform étiquettes d'adresse 260**

- Auto-adhérent
- Imprimable avec imprimante laser
- Couleur blanc
- 36 x 89 mm
- 2 rouleaux à 260 étiquettes

**AVERY Zweckform étiquettes d'adresse 260**  
Avec impression en ligne profi personnalisé

Art. Nr. BD-0096  
**CHF 32.00**



Art. Nr. BO-0098  
**CHF 37.00**

### **Raja sac de transport RECY22**

- Au papier recyclé
- Brun
- 90 g/m<sup>2</sup>
- 50 pièces/emballage



Art. Nr. BO-0097  
**CHF 13.00**

### **AVERY Zweckform étiquettes d'adresse 130**

- Auto-adhérent
- Imprimable avec imprimante laser
- Couleur blanc
- 28 x 89 mm
- 2 rouleaux à 130 étiquettes

**AVERY Zweckform étiquettes d'adresse 130**  
Avec impression en ligne profi personnalisé

Art. Nr. BD-0097  
**CHF 23.00**



Art. Nr. BD-0098  
**CHF 50.00**

### **Raja sac de transport RECY22 avec impression en ligne profi personnalisé**

- impression à 50 pièces



## Mobilier de bureau





# Conseils

## pour un travail sain au bureau à domicile

Il est d'autant plus important que le temps passé au bureau à domicile soit aussi sain que possible

### Comment configurer de manière optimale le bureau à domicile

Travailler à partir du canapé ou même dans le lit?

Idéalement, le poste de travail devrait être aménagé dans une salle de travail, au moins dans un espace de travail avec son propre bureau.

La séparation spatiale entre le travail et la vie privée aide à se concentrer pendant le temps de travail et à se détendre après le travail.

### Une position assise saine soulage le dos

La position d'assise optimale permet une vue détendue de l'écran, du haut à une distance de 50 à 70 cm.

La tête doit être légèrement baissée lorsque vous regardez le moniteur afin d'éviter toute tension dans la région du cou.

### Un bon écran vous aide dans votre travail

Les ordinateurs portables sont très utiles, mais ils ne sont pas idéaux pour les travaux permanents. Le fait de regarder constamment ces écrans, souvent trop petits et contrastés, peut entraîner une sécheresse oculaire qui est plus sensible aux infections.

Au lieu de cela, il vaut la peine d'investir dans un écran avec une diagonale de min. 22 pouces. En outre, la réflexion de la lumière du jour sur l'écran doit être évitée, car elle exerce une pression supplémentaire sur les yeux.

Il est également recommandé de maintenir l'humidité de l'air dans la pièce à environ 50%, par exemple en installant des bols d'eau. En outre, éviter le flux d'air direct et les ventilateurs ou les climatiseurs ne doivent pas être installés près des yeux.



### Faites des pauses régulières

Le café, la conversation avec les collègues ou la marche à la cantine permettent de courtes pauses au bureau et donc un soulagement pour les yeux et la tête. Au bureau à domicile, en revanche, de nombreuses personnes passent leur petit déjeuner devant l'ordinateur ou ne s'accordent aucune pause du tout. Le travail efficace, cependant, implique la régénération efficace.

### Conseils pour de pauses et détente dans le bureau à domicile

Toujours boire suffisamment d'eau, au moins deux litres par jour.

Prenez le temps de faire des pauses et passez-les, si possible, pas devant l'ordinateur.

Accordez une pause à vos yeux, regardez par la fenêtre toutes les dix minutes, concentrez-vous consciemment sur les objets situés en bordure de votre champ de vision, faites des exercices visuels et déplacez vos pupilles vers la gauche et la droite, vers le haut et vers le bas.

L'obscurité et la chaleur protègent les yeux - posez vos mains plusieurs fois par jour un

court instant (sans pression) sur vos yeux et pensez à de belles choses comme un panorama de vacances, des fleurs colorées ou votre dernière aventure en plein air.

### Rester actif avec des séances d'entraînement et des exercices

Trop peu d'activité physique associée à une position assise trop longue affecte à la circulation sanguine et à l'apport d'oxygène de l'organisme. Les disques vertébraux sont soumis à une charge supérieure à la moyenne et la musculature se régénère lorsqu'ils ne sont pas utilisés.

Il est d'autant plus important d'avoir suffisamment d'exercice pour compenser. Dans les zones rurales, une promenade quotidienne au grand air aide. Dans les régions complètement isolées, votre propre maison ou votre jardin devient votre salle de gym.

Le temps que vous gagnez par le chemin inexistant au travail est une occasion parfaite pour vos exercices de remise en forme. Ainsi, une séance de yoga assure un bon départ dans la journée. Exercices classiques de poids propre, tels que des pompes ou des squats, mais aussi des sit-ups, des exercices de planche ou des mannequins sont parfaits pour une pause après le travail.



# érgonomie sur le lieu de travail

## Conseil personnalisé sur place

- Durée selon accord
- Prix par heure CHF 150.00

Art. Nr. BD-1008

**CHF 150.00**





Avec ce guide en 11 étapes, vous serez bien assis à partir de maintenant

Votre dos est en position assise sur le dossier de la chaise

- Utilisez la totalité de l'assise de votre chaise
- Prenez une position assise aussi droite que possible
- Les genoux et les pieds forment un angle de 90 degrés ou plus en position assise
- Les avant-bras sont sur le bureau
- Les bras inférieurs et supérieurs ont un angle de 90 degrés ou plus en position assise
- Votre bassin doit être légèrement incliné vers l'avant, de sorte que les cuisses tombent légèrement
- Pour soulager les jambes et le dos, les pieds ont besoin d'un appui ferme sur le sol
- La position correcte d'être assis est dynamiquement et non statiquement
- Faites attention à votre posture
- La bonne position d'assise soutient toujours la forme naturelle en double S de la colonne vertébrale

### La règle 40-15-5

Pour une journée de travail plus saine, organisez chaque heure en position assise dynamique pendant 40 minutes, debout pendant 15 minutes (par exemple à un bureau réglable en hauteur) et en marchant pendant 5 minutes. Comme il ne suffit pas de faire de l'exercice après le travail, il vous suffit d'intégrer plus d'exercice dans votre travail quotidien.

### S'asseoir moins est s'asseoir correctement

Par exemple, prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur ou rangez vos fournitures de bureau de manière à ce que vous soyez obligé de vous lever si vous avez besoin d'un dossier ou d'un trou.



Art. Nr. BO-0122  
CHF 119.00

### Realspace chaise de bureau Jura

- Dossier ergonomique avec rembourrage de forme
- Conforme à la norme européenne EN 1335
- Hauteur de siège 45-59 cm; Siège 46 x 45 cm; dossier 45 x 52 cm
- Housse de tissu bleu



Art. Nr. BO-0123  
CHF 194.00

### Leitz Ergo Cosy Aktiv 6518

- Permet un travail flexible en position assise ou debout
- Hauteur réglable de 46-79 cm
- diamètre de siège 37 cm
- Hauteur max. 79 cm
- Charge admissible jusqu'à 110 kg
- Couleur bleu



Art. Nr. BO-0124  
CHF 86.00

### Alba Ergoball

- diamètre 65 cm
- Charge admissible max. de 120 kg
- Housse de tissu bleu



Art. Nr. BO-0125  
CHF 107.00

### Niceday fauteuil Malaga

- Dossier haut
- Mécanisme synchrone activé par le poids basé sur le poids de l'utilisateur et la position du siège
- Hauteur de siège 52 - 64 cm; siège 55 x 52 cm; dossier 56 x 66 cm
- Cuir côtelé, noir



# bureaux

## Les bons meubles pour chaque espace de travail

Répond à toutes les exigences de votre bureau

Un bureau se compose de différents domaines de travail, auxquels les exigences sont différentes. Nous avons la solution de mobilier optimale pour chaque zone de travail. La combinaison de nos nombreuses années d'expérience et de notre vaste gamme fait de nous votre partenaire idéal pour votre aménagement de bureau.





Art. Nr. BO-0130  
CHF 1609.00



Art. Nr. BO-0131  
CHF 974.00



### Hammerbacher bureau assis/debout XDSM

- Hêtre, gris argenté
- 120 x 80 x 62 - 127 cm
- Hauteur réglable électriquement, commutateur de mémoire inclu
- 2 moteurs drive
- Canal de câble rabattable sous le plateau de table
- Affichage à gauche ou à droite sous le plateau de table, montable

### Hammerbacher bureau assis/debout VXDK

- Érable, graphite
- Bureau certifié FSC®
- 180 x 80 x 60.55 - 125.25 cm
- Bouton-poussoir pour un réglage facile d'hauteur
- Niveau sonore: <50dB
- Moteurs duales
- Charge admissible: 125 kg
- vitesse: 38 mm / s



### bureau domestico hêtre

- Avec roulettes
- 120 x 60 x 75 cm



noir  
Art. Nr. BO-0193  
CHF 99.00

blanc  
Art. Nr. BO-0194  
CHF 99.00



## étagères



Art. Nr. BO-0010  
**CHF 198.00**

### étagère hêtre-reproduction

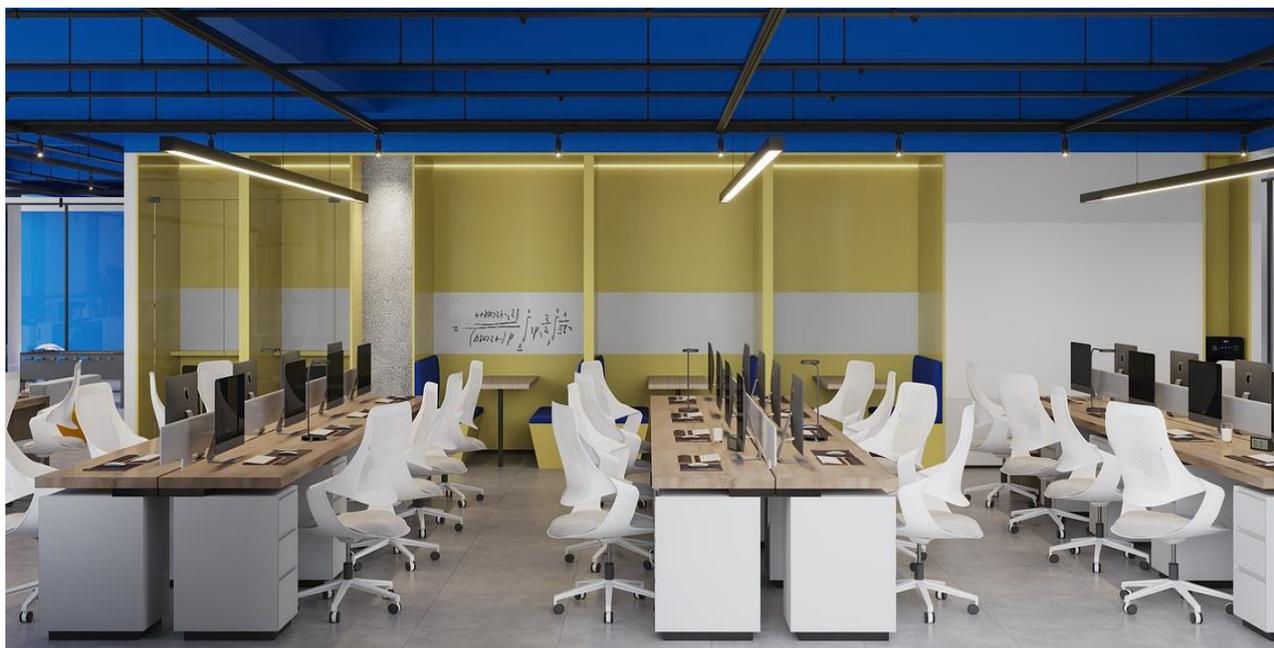
- 80 x 33 x 114.4 cm
- 2 rayons



Art. Nr. BO-0134  
**CHF 654.00**

### Hammerbacher armoire de volet roulant Matrix

- Couleur argent / érable
- 120 x 40 x 110 cm
- verrouillable
- 1 rayon



## caissons à roulettes



Art. Nr. BO-0132  
CHF 247.00

### Hammerbacher caisson à roulettes

- Avec 4 tiroirs
- Couleur hêtre
- Mesures 42.8 x 58 x 59 cm
- Capacité de charge 8 kg/tiroir
- L'extraction du tiroir est de 75%



Art. Nr. BO-0133  
CHF 389.00

### PAPERFLOW PERSO ART DECO - OBSCURITE

- Caisson à roulettes avec 3 tiroirs
- mesures 64.2 x 39 x 43.6 cm
- Capacité de charge 7.5 kg/tiroir
- L'extraction du tiroir est de 75%



## éclairage



Art. Nr. BO-0017  
**CHF 203.00**

### Hansa lampe de bureau Vario Plus

- Hauteur 54 cm
- couleur anthrazite
- Ampoule à DEL
- Puissance 10.5 W



Art. Nr. BO-0016  
**CHF 39.00**

### Hansa lampe de bureau Ecostar

- Hauteur 70 cm
- Couleur argent
- Lampe à énergie économique
- Puissance 11 W



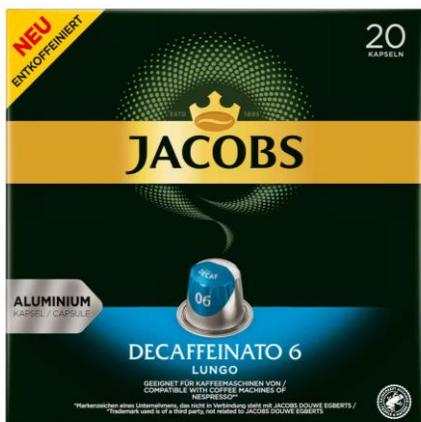
# Pause





# boissons





Art. Nr. BO-0028  
CHF 7.00

### Jacobs Lungo Decaffeinato 6

- Capsules compatibles avec des machines Nespresso
- Grains Arabica et Robusta
- décaféiné
- 20 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0029  
CHF 17.00

### CAFÉ ROYAL Lungo

- Dosettes de café, compatibles avec des machines Nespresso
- 100 % grains Arabica
- Certifié UTZ
- 50 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0031  
CHF 36.00

### L'OR Elegant capsules de café

- 100 % grains Arabica
- 100 pièces par emballage
- Compatible avec des machines Nespresso



Art. Nr. BO-0032  
CHF 4.00

### Meßmer thé Darjeeling

- Thé noir décaféiné
- 25 pièces par emballage
- sachet à 3g



Art. Nr. BO-0083  
CHF 34.00

### TEEKANNE collection

- 180 sachets par emballage
- 12 saveurs différentes
- Certifié Rainforest Alliance



Art. Nr. BO-0094  
CHF 6.00

### TEEKANNE Frio Sport

- Saveur pomme-citron avec du magnésium
- 18 sachets par emballage
- Verser à froid
- décaféiné



Art. Nr. BO-0084  
CHF 3.00

### TEEKANNE 8 herbes

- tisane
- 20 sachets par emballage
- Saveur aromatique-légère
- Sans lactose, sans gluten et vegan



Art. Nr. BO-0085  
CHF 3.00

### TEEKANNE thé à la camomille

- 100% camomille
- 20 sachets par emballage
- Sans lactose, sans gluten et vegan



Art. Nr. BO-0038  
**CHF 13.00**

### Jacobs crème de café

- Teneur en matières grasses 10 %
- UHT
- 240 pièces par emballage
- pièce à 7.5 g



Art. Nr. BO-0034  
**CHF 48.00**

### Elite cuillères au miel

- 125 pièces par emballage
- pièce à 7 g
- Qualité biologique



Art. Nr. BO-0037  
**CHF 2.00**

### HELLMA crème de café

- Teneur en matières grasses 7.5 %
- 10 pièces par emballage
- pièce à 10 g



Art. Nr. BO-0035  
**CHF 35.00**

### batônnet de sucre "Paraguay"

- 1000 pièces par emballage
- pièce à 4 g
- Agricultures équitables



## Récipients pour boissons et accessoires



### Gobelet du café "To Go"

- réutilisable
- Contenu 240ml
- Produit à partir de betteraves sucrières renouvelables

Art. Nr. BO-0146  
**CHF 5.00**



### Gobelet du café "To Go" Avec impression en ligne profi personnalisé

Art. Nr. BD-0146  
**CHF 13.00**



Art. Nr. BO-0190  
**CHF 13.00**

### CEP porte-gobelets TAKE A BREAK

- noir
- 11 gobelets (3 x grand, 8 x petit)
- 33 x 25 x 46 cm



Art. Nr. BO-0188  
**CHF 7.00**

**PAPSTAR „Macchiato“**

- Impression vert
- Contenu 300 ml
- Biodégradable
- 50 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0189  
**CHF 9.00**

**PAPSTAR „Pure Joy“**

- blanc
- Couvercle en carton, Ø 9 cm
- 50 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0187  
**CHF 6.00**

**PAPSTAR „Espresso“**

- impression Taupe
- Contenu 100 ml
- biodégradable
- 80 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0145  
**CHF 6.00**

**PAPSTAR „Pure Joy“**

- Gobelets en carton recyclé
- Contenu 200 ml
- 50 pièces par emballage

# Notre offre exclusivement pour vous



## Bouteille en verre

- contenu 1 litre
- Vitre recyclé
- Sans Logo

Art. Nr. BO-0179  
**CHF 5.00**



## Caisse en bois

- bois non traité
- 11.7 x 11.3 x 36 cm
- «acheter un morceau de nature»

Art. Nr. BO-0178  
**CHF 13.00**

## Bouteille en verre avec impression en ligne profi personnalisé

- par pièce

Art. Nr. BD-1079  
**CHF 8.00**

## caisse en bois avec impression en ligne profi personnalisé

- par pièce

Art. Nr. BD-1078  
**CHF 8.00**



Art. Nr. BO-0192  
**CHF 35.00**



gris  
 Art. Nr. BO-0191  
**CHF 49.00**

noir  
 Art. Nr. BO-0198  
**CHF 49.00**

### TORK serviettes Xpressnap N12

- blanc
- compatible avec distributeur de serviettes Tork N4
- 1-couche, plié
- Emballage à 5 pièces (5 x 225 par emballage)

### TORK distributeur de serviettes N4

- Approprié pour TORK serviettes Xpressnap N12
- contenu 200 feuilles
- 20.1 x 15 x 15.5 cm



Art. Nr. BO-0180  
**CHF 12.00**



Art. Nr. BO-0045  
**CHF 8.00**

### PAPSTAR serviettes

- 250 pièces par emballage
- Couleur bleu
- 3-couches

### PAPSTAR touillettes "Pure Bambus"

- longueur 15 cm
- 1000 pièces par emballage
- Fabriqué à partir de bambou



## Tentation douce



Art. Nr. BO-0040  
**CHF 19.00**

**Ferrero boule fourrée Giotto**

- 120 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0086  
**CHF 8.00**

**Haribo gommes de fruits diable doux**

- 150 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0081  
**CHF 13.00**

### Mélange biscuits au beurre Danish

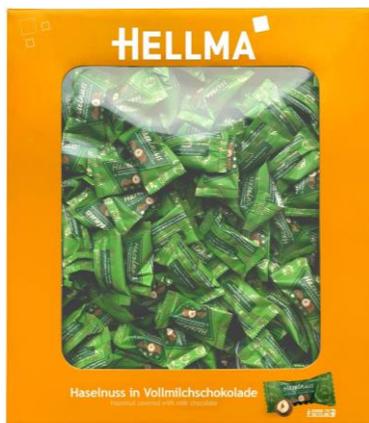
- Sablé danois au beurre
- 500 g par boîte



Art. Nr. BO-0082  
**CHF 22.00**

### HELLMA Goldline

- Pâtisserie divers
- 140 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0041  
**CHF 31.00**

### HELLMA noisettes enrobées de chocolat au lait

- 380 pièces par emballage



Art. Nr. BO-0042  
**CHF 24.00**

### RITTER SPORT Mini

- 84 pièces par emballage
- 7 saveurs différents



## Abonnement de fruits

Nous livrons frais chaque semaine dans l'abonnement



**Corbeille de fruits fraîchement réapprovisionnée chaque semaine**

- Fruits frais à disponibilité
- Résiliable à tout moment

Art. Nr. BD-1003  
**CHF 45.00**



## En route





# Le monde du travail en mutation

Les nouvelles technologies, les nouvelles habitudes et l'évolution des valeurs dans le monde du travail impliquent une nouvelle organisation du travail.

## La tendance au travail à distance et aux processus numériques

La façon de travailler d'aujourd'hui est en train de changer. Les processus sont automatisés ou assistés numériquement et les activités manuelles sont réduites. On travaille presque exclusivement sur des ordinateurs ou des ordinateurs portables, ainsi que la communication, en grande partie numérique. En revanche, la tendance au travail indépendant du temps et du lieu est en hausse. Le travail se fait de plus en plus à domicile, au bureau à domicile ou à partir d'un poste de travail mobile.

## Clean-Desk Policy rend cela possible

Cela s'accompagne d'une politique croissante de partage des bureaux. Cela signifie qu'il n'y a plus de postes de travail fixes, mais que chaque table du bureau est partagée. Les collaborateurs travaillent alors sur l'espace qui est actuellement disponible.

Pour ce faire, il est important que les lieux de travail soient toujours propres, neutres et bien rangés – ce qu'on appelle la Clean Desk Policy.

## Une bonne conception de l'espace et du lieu de travail contribue à l'efficacité et à la réussite

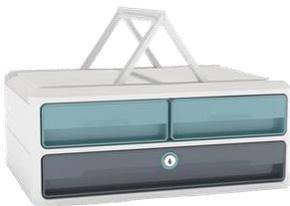
Le travail s'intensifie au sein de groupes de projet dont la composition varie. La répartition des compétences entre les différents projets est déterminée en fonction de leurs compétences et de leurs connaissances. Ainsi, les employés ont parfois des tâches dans plusieurs projets en même temps. Pour que cela fonctionne avec une politique de partage de bureau, un nouveau concept flexible d'espace et de poste de travail est requis, avec des équipements appropriés, permettant aux différentes équipes de projet de se réunir et de travailler de manière créative, efficace et efficiente. Les concepts de travail indépendant et «Bring Your Own Device» mettent également en cause la sécurité informatique et la protection des données.

Afin de permettre un travail mobile, flexible, efficace et sain avec une politique Clean Desk, nous avons élargi notre gamme de produits. Vous trouverez nos articles sur le travail mobile dans les pages suivantes (59-61).



## Un bureau à emporter

La solution optimale pour travailler indépendamment de l'endroit et de l'heure sont nos offres spéciales pratiques, adaptées à vos besoins individuels.



blanc  
Art. Nr. BO-0185  
**CHF 79.00**



gris  
Art. Nr. BO-0184  
**CHF 67.00**

### CEP module de tiroirs

- 80% de recyclage
- portable
- 2 petits tiroirs, 32.8 x 24.5 x 4 cm
- Tiroir pour un ordinateur portable jusqu'à 14", verrouillable, 36.8 x 27.4 x 14.6 cm

### Ergo Cosy support d'ordinateur portable

- 31.2 x 24.8 x 5 cm
- poids 380g
- Hauteur réglable de 16.2 à 19.5 cm
- Ajustement sûr grâce à des éléments en caoutchouc



bleu  
Art. Nr. BO-0196  
**CHF 23.00**



gris  
Art. Nr. BO-0197  
**CHF 23.00**



### **Monolith Mobile sacoche pour ordinateur portable**

- Taille d'ordinateur portable jusqu'à 15.6 cm
- matériel Nylon
- Couleur noir
- 42.5 x 20 x 32.5 cm

Art. Nr. BO-0167

**CHF 93.00**

## **Business**



### **Samsonite Guard sac à dos pour ordinateur portable**

- Taille d'ordinateur portable jusqu'à 17.3 cm
- Sac de service avec doublure Soft-Touch pour lunettes de soleil
- Matériel polypropylène
- Couleur noir
- 32 x 20.5 x 48 cm

Art. Nr. BO-0168

**CHF 75.00**

## **chariots**



### **Wenger Potomac 17 sacoche pour ordinateur portable**

- Matériel Polyestère
- Volume 23 litres
- Comme bagage à main sur des vols
- Couleur noir
- 44 x 25 x 42 cm

Art. Nr. BO-0147

**CHF 133.00**



Art. Nr. BO-0148  
**CHF 85.00**

### **Sacoche pour ordinateur portable "bannière de film"**

- Matériel Upcycling bannière de film
- 40 x 30 cm

## sacs

## Sac à dos



Art. Nr. BO-0150  
**CHF 145.00**

### **sac à dos avec roulettes „voile"**

- 40 x 60 cm
- Matériel Upcycling voile
- Peut également être porté comme un sac à bandoulière

## Conditions Générales & Conditions d'Utilisation (CGV)

### 1. Applicabilité des conditions générales de vente

Les présentes conditions générales régissent la relation entre vous, en tant qu'acheteur, et la société de pratique BackOffice.

### 2. Exploitant de la société de pratique BackOffice

société de pratique BackOffice  
Elestastrasse 16 7310 Bad Ragaz  
Tel: +41 (0)81 303 44 66  
Mail: [info@bo-buerocenter.ch](mailto:info@bo-buerocenter.ch)

### 3. Taxe sur la valeur ajoutée

Tous les prix sont déclaré incl. TVA.

### 4. Droit d'auteur

Les informations contenues dans la boutique en ligne «BackOffice BüroShop» y compris toutes les images, dessins, designs, photographies, clips vidéo, textes et descriptions ainsi que tous les contenus sont protégés par des droits d'auteur, des marques commerciales ou autres et sont la propriété intellectuelle de la Fondation BackOffice Bürocenter ou sous licence ou la propriété des producteurs/photographes respectifs.

### 5. Données

Toutes les informations sont prospectives et ne sont donc fournies que sous réserve de modifications. Sous réserve d'erreurs.

### 6. Frais de port

Les frais d'affranchissement s'élèvent à un forfait de CHF 7.- pour les commandes inférieure à CHF 100.-.

Les frais d'affranchissement s'élèvent à un forfait de CHF 15.- pour une commande supérieur à CHF 100.-.

### 7. Confirmation de commande

Une confirmation expresse de l'acceptation de la commande n'est pas requise. L'acceptation de la commande se fait à la livraison de la marchandise.

### 8. Prix – conditions de paiement

8.1. Tous les prix sont indiqués en francs suisses (CHF) plus la TVA légale.

8.2. Les factures sont payables dans les 30 jours sans déduction à compter de la date de facturation. Les paiements sont effectués par virement ou virement vers les comptes indiqués sur les factures.

8.3. Les règles légales relatives aux conséquences du retard de paiement s'appliquent. Pour le deuxième rappel, nous facturons CHF 20.00 et pour le troisième rappel CHF 40.00 en supplément.

8.4. Pour la compensation, la retenue, la réduction, le client n'a droit qu'à si ses demandes reconventionnelles ont été légalement établies ou reconnues par nous.

### 9. Délais de livraison

Les retards de livraison et de prestation dus à des cas de force majeure et à des événements tels que grèves, lock-out, ordonnances des autorités, panne de matériel, dysfonctionnements, etc., qui ne sont pas imputables à nous, entraînent une prolongation raisonnable des délais de livraison, même s'ils surviennent chez nos fournisseurs ou leurs sous-traitants.

## **10. Réserve de propriété**

Nous nous réservons la propriété et tous les autres droits sur la marchandise livrée jusqu'au paiement intégral du montant de la facture (plus les intérêts de retard) (art. 715f CGB). Si le client est en retard dans le paiement du prix d'achat, il nous autorise par la présente à faire inscrire la réserve de propriété à ses frais dans le registre de la réserve de propriété. Le client informera les tiers de notre réserve de propriété et nous informera immédiatement si un tiers y accède. En cas d'opposition, nous sommes en droit de reprendre les produits sous réserve de propriété aux frais du client.

## **11. Responsabilité en cas de manquement**

**11.1** Les revendications de défauts supposent que les marchandises livrées soient vérifiées à la réception et les défauts doivent être notifiés par écrit sans délai, et au plus tard deux semaines après réception de la marchandise.

**11.2** S'il existe un défaut de l'objet de la vente, BO-Praxisfirma fournit d'abord, à son choix, une garantie par réparation ou livraison de remplacement au lieu des droits de garantie prévus par le droit suisse des obligations. Si l'exécution ultérieure échoue, le client a le droit, à son choix, de demander une modification ou une réduction.

**11.3** BO-Praxisfirma n'est responsable que des dommages directs résultant d'une violation du contrat intentionnelle ou par négligence grave de la part de BO-Praxisfirma. Toute autre responsabilité est exclue, quelle que soit la nature juridique de la réclamation. Cela vaut en particulier pour les actions en dommages et intérêts précontractuels, contractuels et extracontractuels.

**11.4** La période de garantie est de 12 mois à compter du transfert du risque.

## **12. Changement de produits**

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications au produit qui visent uniquement à améliorer l'article, ne compromettent pas le contenu du contrat et sont raisonnables, sans préavis.

## **13. Compétence judiciaire – lieu d'exécution**

La juridiction exclusive est notre siège social. Cependant, nous sommes en droit d'intenter une action en justice contre le client à son domicile ou à son siège social. Le droit suisse s'applique ; l'application du droit de la vente de l'ONU est exclue. Sauf indication contraire dans la confirmation de commande, notre siège social est le lieu d'exécution.

## **14. Autres**

Nous vous signalerons d'éventuelles erreurs typographiques dans nos publications lors de votre commande. BO-Praxisfirma décline toutefois toute responsabilité pour les erreurs de calcul, d'écriture et/ou d'impression.

## **15. Traitement des données**

Les données du client ne seront utilisées qu'aux fins indiquées et ne seront pas transmises à des tiers non autorisés. Les données du client peuvent être transmises à des entreprises partenaires mandatées et soigneusement sélectionnées par BO-Praxisfirma pour l'exécution de l'expédition. BO-Praxisfirma utilise également les informations pour communiquer avec les clients au sujet des commandes, des produits, des services et des offres de marketing, pour mettre à jour nos dossiers, pour maintenir les comptes clients et pour recommander des produits ou services susceptibles d'intéresser les clients.