

# Atmosphère



# de bureau



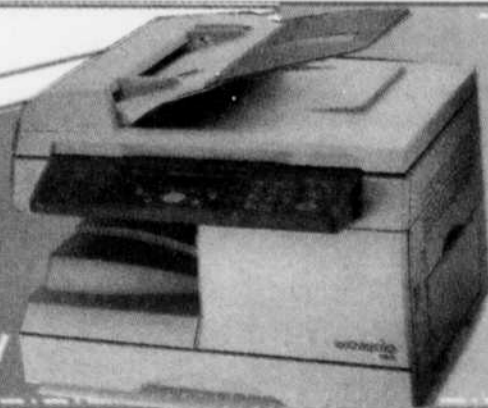
## COPIE-TEK

777-7287

1-888-697-7287

201 Robison Sud, Granby

Courriel: copieitek@endirect.qc.ca



Concessionnaire

**Panasonic.**

**VENTE - SERVICE - LOCATION  
D'ÉQUIPEMENTS DE BUREAU**

Photocopieurs  
Télécopieurs  
Imprimantes  
Machines à écrire  
Horloges-poinçons  
Calculatrices



225370V

6

6

6

# Une image véhiculée par la décoration

En affaires, l'image est un élément de tous les instants qui ne relève pas uniquement de l'attitude et de l'habillement du personnel.

La décoration des lieux contribuera, elle aussi, et pour beaucoup, à donner le ton.

Voici donc quelques suggestions

de décoration, qui vous aideront à créer un environnement de travail harmonieux tout en demeurant efficace :

Le choix du mobilier devra refléter l'image de l'entreprise. Il sera plus approprié d'opter pour des chaises, fauteuils et sofas unis et sobres plutôt que pour des agencements de motifs qui se prêtent davantage à la décoration résidentielle.

Votre mobilier de bureau (tables de travail, bibliothèque, tables d'appoint, présentoirs, etc.) devra s'agencer à l'environnement selon le style général que vous lui aurez donné. Optez de préférence pour des meubles aux couleurs sobres et d'apparence professionnelle. Privilégiez l'uniformité et l'agencement harmonieux au mélange de différents tons et styles.

Le traitement des murs et des plafonds devrait s'exprimer en textures plutôt qu'en motifs. Faux fini, peinture et papier peint font partie des choix possibles, mais évitez les fleurs et les motifs imposants. La sobriété est de mise avec des couleurs douces qui s'harmonisent avec le mobilier et le revêtement de plancher.

Les cadres et articles de décoration vous assureront une finition tout en beauté dans la mesure où vous doserez bien leur nombre, leur mise en évidence et leur agencement. Attention au style aussi. Il vaut mieux choisir de belles œuvres et réduire leur nombre plutôt que de placarder les murs à outrance. Il en va de même avec les bibelots et les plantes. Ces articles harmoniseront une pièce s'ils sont placés de façon originale, mais modérée.

L'habillage des fenêtres est capital. Nous vous suggérons un habillage en tissus avec cantonnière et voile assortis d'un store permettant de contrôler l'entrée de lumière. Tenez compte de l'architecture de la pièce afin de mettre en évidence les fenêtres trop subtiles et voiler les ouvertures trop en évidence. Un style moderne s'alliera davantage

à des stores verticaux ou horizontaux.

## L'éclairage

L'éclairage est nécessairement un élément que vous devrez considérer de façon sérieuse, car il en va de l'efficacité des espaces de travail.

L'halogène est un éclairage performant, plus intense qui diffuse une lumière plus blanche. Il est plus dispendieux, mais aussi plus durable. Il dégage de la chaleur. Sa lumière froide et plus exigeante pour les yeux n'est pas l'idéal pour éclairer une table de travail. L'halogène est idéal pour mettre en évidence une œuvre de choix.

L'incandescent est l'éclairage le plus répandu. Dans un bureau, il convient à la lecture et aux lampes sur pied ou sur table, car il est souple et doux.

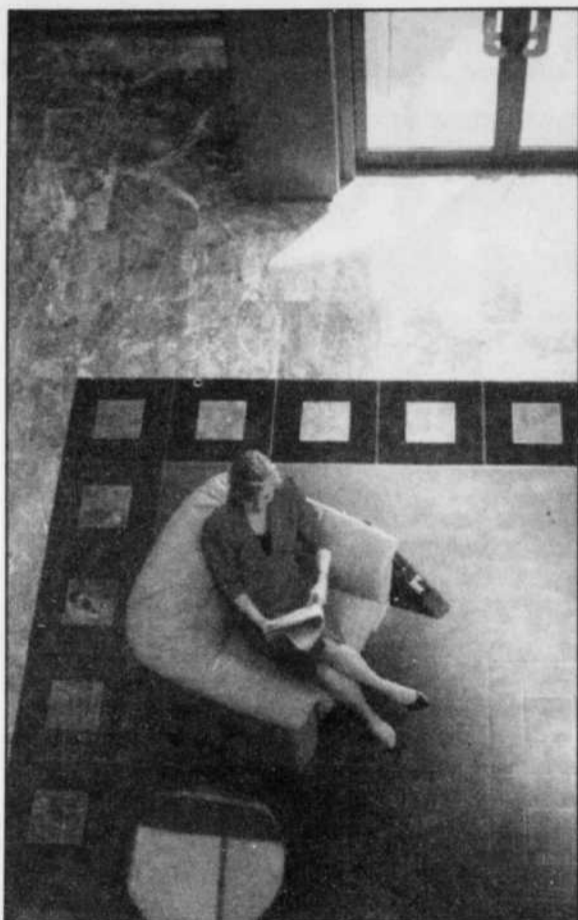
Le tube fluorescent est un éclairage peu sympathique, mais il est économique et efficace en terme de dégagement de lumière. Un seul tube fluorescent est capable d'éclairer une pièce entière.

## La nécessité du confort au travail

Le confort au travail est sans doute l'élément le plus important de tous. N'hésitez pas à mettre l'accent sur cet aspect tout au long de l'aménagement et de la décoration de l'environnement. Tant les clients que le personnel en bénéficieront.

Ce n'est pas parce qu'un meuble a une apparence idéale qu'il est nécessairement pratique ou confortable. Essayez toujours avant d'acheter. Si cela est possible, faites en sorte que vos employés s'assoient un bon moment sur la chaise qui leur est destinée afin d'en vérifier vraiment le confort.

Faites aussi des essais avant d'acheter des meubles. Prenez les mesures des ordinateurs, des différents appareils et de la hauteur de la plupart des documents puis mesurez les meubles en magasin afin de vous assurer qu'ils seront utiles à tous points de vue. Vous constaterez d'ailleurs que certains des articles ont été conçus pour être à la fois décoratifs et utiles alors que d'autres ne l'ont été qu'en fonction de l'apparence.



## L'environnement de travail...

- celui qui vous entoure
- celui dans lequel vous prenez d'importante décision
- celui qui est en quelque sorte la projection de ce que vous êtes
- celui qui est le prolongement de votre image
- celui qui contribue à votre efficacité

Confiez la configuration de votre environnement de travail à des spécialistes, notre expérience vous servira, la qualité du produit vous surprendra, le comptable sourira...

## Oubliez la tristesse de l'uniformité !



**Papeterie La Liberté inc.**  
209 Principale Granby, Qc. tél. 372-6263  
au cœur du centre-ville, avec un stationnement facile et gratuit.  
ameublement-équipement-librairie-cadeau...



Bien plus qu'une papeterie

## Évitez les microtraumatismes répétés

(EN)—Les microtraumatismes répétés se produisent lorsque les muscles, les nerfs ou les tendons deviennent enflammés ou irrités. Ils se produisent souvent chez les personnes qui ont développé de l'arthrite à la suite de blessures au travail ou dans le sport ou encore du syndrome du canal carpien. Ils sont causés par des mouvements répétitifs, l'utilisation de la force excessive ou des mouvements extrêmes.

### Causes :

- Des tâches répétitives — des petits mouvements rapides qui sont

répétés maintes et maintes fois.

- Des stations debout ou assises inconfortables — travailler dans une position inconfortable ou ne pas bouger régulièrement.

- Des charges lourdes — utiliser la force pour déplacer des charges lourdes.

- Un manque de repos — manque de temps de repos pendant le travail ou les activités.

### Symptômes :

- Les muscles des mains, des poignets, des doigts, des avant-bras, des coudes ou des épaules qui sont raides ou tendus.

- Des picotements ou une sensation de froid dans les mains.
- Une perte de coordination des mains.
- De la douleur.

### Solutions :

- Assurez-vous que votre poste de travail est confortable.
- Prenez des pauses régulières avant que la douleur ou l'inconfort ne survienne.
- Prenez le temps de faire des étirements et des exercices pendant ces pauses.
- Dans la mesure du possible, glissez ou roulez les objets.

# Le Feng Shui: pour un environnement de travail harmonieux



Une entrée accueillante où l'équilibre du yin et du yang se fait sentir.

Saviez-vous que, même au travail, votre environnement peut vous être favorable ou défavorable? Discipline chinoise ancienne, le Feng Shui est l'art de l'aménagement de l'espace. Il signifie littéralement «vent» et «eau». Les spécialistes du Feng Shui croient que par la connaissance des principes de base de la circulation de l'énergie cosmique ou «chi», il est possible de conce-

voir et d'aménager des lieux de travail harmonieux, où les personnes qui y travaillent se sentent plus dynamiques, créatives et équilibrées. À ce sujet, nous avons rencontré Mme Johanne St-Martin de l'Académie de formation Feng Shui du Québec, qui nous donne certains conseils. Soulignons que cette spécialiste du Feng Shui, conférencière et enseignante bien connue, est également auteure d'un «Guide Feng Shui», qui sera publié sous peu au Québec, en Suisse, en Belgique et en France.

## La circulation de l'énergie positive

Pour favoriser une bonne circulation d'énergie, certains principes de base sont à respecter lors de l'aménagement d'une pièce: Afin d'éviter d'être dans le courant d'énergie, évitez de placer le bureau de travail de façon à ce que des fenêtres ou des miroirs soient derrière la personne; Il est préférable d'installer le bureau de travail dans un sens diamétralement opposé à la porte;

Placez le bureau de façon à ce que vous puissiez voir les gens lors de leur arrivée;

Ne placez jamais de miroir dans l'entrée, en face de la porte. L'énergie aurait pour effet de rebondir et de ressortir aussitôt de la pièce;

Ne choisissez pas une pièce où deux fenêtres se font face ni une pièce où fenêtre et porte se font face;

Évitez d'aménager un espace de travail dans un endroit qui constitue l'aboutissement d'un long corridor, car le mouvement de l'énergie s'accélère tout le long du corridor et peut engendrer du stress aux habitants de cette pièce;

Choisissez des meubles au fini légèrement arrondi; évitez les coins de murs saillants et les poutres au plafond, qui peuvent provoquer à la longue fatigue et maux de tête.

De façon générale, il est recommandé d'aménager la pièce en suivant le «Pa Kua», c'est-à-dire le schéma octogonal propre au Feng Shui, qui se divise en huit zones différentes en plus de l'espace central;

Pour connaître les directions favorables pour placer le bureau de l'occupant, on calcule son chiffre «Kua» selon sa date de naissance. Ce chiffre correspondra aux directions cardinales qui lui sont favorables. Le cours de Feng Shui de l'Académie de formation Feng Shui du Québec vous guidera en ce sens;

On évitera de décorer avec des fleurs séchées, des animaux empaillés, des œuvres d'art sombres qui représentent la guerre. L'énergie négative qu'ils dégagent est néfaste pour l'environnement. Ne vous gênez pas par contre pour introduire des plantes dans le décor. Leur effet

positif a été prouvé par une étude effectuée par la NASA, qui signale que les plantes ont la propriété de purifier l'air, surtout près des écrans d'ordinateur;

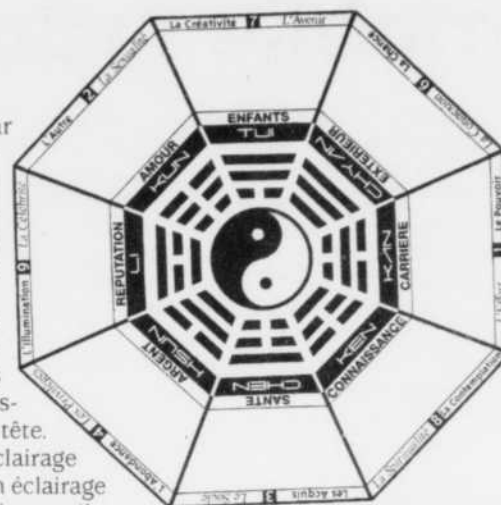
Dans le même ordre d'idées, en matière d'éclairage, évitez les néons ou les éclairages vifs disposés au-dessus de la tête. Optez plutôt pour un éclairage diffus accompagné d'un éclairage d'appoint sur la table de travail.

## L'équilibre du yin et du yang

On doit retrouver dans chaque aménagement, quel qu'il soit, un équilibre entre le yin et le yang. Le yin représente le côté sombre, humide, inerte et silencieux de l'univers. Le yang, quant à lui, est très lumineux, chaud, sec. On l'associe aussi au bruit. Pour que l'aménagement soit équilibré, il faut trouver un juste milieu entre ces deux éléments», précise Mme St-Martin. À titre d'exemple, il ne serait pas souhaitable de peindre en blanc une pièce qui serait située dans un endroit très ensoleillé et dont l'aménagement serait blanc, le yang y serait trop prédominant.

## Le cycle de création des cinq éléments

En décoration, il est essentiel de respecter le cycle des cinq éléments Feng Shui, soit, dans l'ordre, le feu, la terre, le métal, l'eau et le bois, afin qu'ils n'entrent pas en conflit. «Pour mieux comprendre, donnons un exemple. Il n'est pas recommandé d'allumer des bougies sur un chandelier en métal, car le



Il est recommandé d'aménager la pièce en suivant le schéma octogonal propre au Feng Shui.

feu fait fondre le métal. Pour résoudre ce conflit entre le feu et le métal, on insérera, entre le chandelier et les bougies, des bobèches en verre ou en cristal. Par ce simple ajout, un cycle de création sera engendré», ajoute Mme St-Martin.

## Une prise de conscience

«Pour vous sentir plus à l'aise dans votre environnement de travail, prenez conscience des bruits qui vous entourent et qui vous agressent (bruit du néon, d'un ventilateur, d'une sonnerie) et des éléments avec lesquels vous n'êtes pas à l'aise, comme un fauteuil inconfortable par exemple, et demandez à ce que les changements nécessaires soient faits. Il suffit parfois de peu pour que l'énergie positive circule mieux et, par conséquent, que votre environnement s'améliore», conclut-elle.

Pour en savoir plus, consultez dès ce printemps le Guide Feng Shui de Mme St-Martin.

## Commerce électronique: Comment réussir son magasin virtuel?

(EN)—L'une des qualités principales des meilleurs sites Internet commerciaux est de savoir mettre les clients et les visiteurs à l'aise. Les clients ne voudront pas effectuer d'achats s'ils ont des réserves à l'égard de ceux avec qui ils font affaire ou s'ils ne connaissent pas les détails des politiques de remboursement.

• Lorsque vous développez le contenu de votre site, tenez compte du fait que pour les visiteurs, votre site constituera le seul contact qu'ils auront avec votre entreprise. Vous devez les renseigner sur qui vous êtes, où vous êtes situés, quelles sont vos politiques et sur les délais et les modes d'expédition de vos produits et services. Essayez de prévoir le plus grand nombre possible de questions éventuelles en ligne des clients et répondez-y sur votre site,

Rendez-leur aussi simple que possible la tâche de communiquer avec vous.

• Faites de votre site Internet un outil aussi convivial que possible et assurez-vous qu'il est bien organisé et simple à parcourir. Catégorisez vos produits de sorte que vos clients puissent trouver ce qu'ils recherchent sans devoir cliquer inutilement. Les clients ne devraient jamais être à plus de trois clics d'un achat.

• Créez un plan de site qui offre à vos clients plus d'un moyen de na-



viguer. Un plan de site est semblable à la table des matières d'un livre. Il offre un coup d'œil sur l'organisation de votre site. Chacune des entêtes du plan de site ouvre un lien, de sorte que le client puisse se rendre directement du plan de site à son sujet d'intérêt.

## Pensez éconergétique et achetez des appareils multifonctionnels

Les imprimantes, les télécopieurs et les photocopieurs sont des appareils courants dans la plupart des bureaux et ils sont loin d'être bon marché! Mais la bonne nouvelle, c'est que selon la taille de votre entreprise et votre profil d'utilisation, il peut être possible de combiner ces trois appareils en un seul.

L'achat d'un appareil au lieu de trois comporte évidemment l'avantage de réduire les coûts en capital et l'espace utilisé. Mais un appareil multifonctionnel peut également réduire votre facture de services publics.

En effet, tous les types d'appareils de bureau consomment de l'énergie, même lorsqu'on ne les utilise pas. Pourquoi disposer de trois appareils qui consomment de l'électricité quand un seul peut faire le travail?

Pour optimiser vos économies d'énergie, recherchez les produits portant le symbole haute efficacité Energy Star. Pour être admissible à la marque Energy Star, les appareils multifonctionnels doivent se mettre en veilleuse automatiquement afin d'utiliser entre 30 et 100 watts selon la taille de l'appareil et seulement après une période d'inactivité donnée. Recherchez le symbole haute efficacité Energy Star sur le produit lui-même, son emballage ou dans sa documentation. Pour plus d'information sur l'achat d'équipement informatique de bureau éconergétique, communiquez avec l'Office de l'efficacité énergétique (OEE) de Ressources naturelles Canada en composant sans frais le 1 800 387-2000 ou visitez le site Internet de l'OEE à l'adresse suivante: <http://oeec.mcan.gc.ca/energystar>.

# Une nouvelle dimension à l'informatique mobile grâce au Tablet PC

Hewlett-Packard (Canada) Cie transforme l'univers de l'informatique mobile en proposant le Compaq Tablet PC TC1000, un PC mobile polyvalent et multifonctionnel capable de s'adapter aux préférences de travail des utilisateurs.

Compatible à la technologie sans fil et portatif, le Tablet PC allie la puissance des technologies d'encrage numérique de Windows(r) XP Tablet PC Edition aux diverses fonctions d'un PC. Il permet aux utilisateurs de travailler à l'aise dans des environnements familiers et efficaces, sans avoir à renoncer aux caractéristiques qu'ils attendent de PC conventionnels articulés autour de Windows(r) XP.

Lorsqu'il est utilisé comme une « ardoise », le Compaq Tablet PC prend en charge l'encre numérique que le stylo électronique applique sur l'écran du PC, de façon comparable à l'utilisation d'un stylo et d'une feuille de papier. Lorsque l'utilisateur préfère entrer l'information de façon plus traditionnelle, il lui suffit de fixer le clavier ultraléger amovible pour convertir le Compaq Tablet PC en bloc-notes portatif. Équipé d'une solution d'arrimage novatrice, d'un clavier et d'un écran

de taille ordinaire, le Compaq Tablet PC se métamorphose en un PC de bureau multifonctionnel. La solution d'arrimage souple permet aussi aux utilisateurs de donner au Tablet PC une position naturelle et agréable pour écrire à l'écran lorsqu'ils sont assis à leur bureau.

La solution d'arrimage permet aux clients d'utiliser deux écrans à la fois, d'élargir leur espace de travail et d'accroître leur productivité car il leur est possible d'afficher plusieurs applications simultanément, soit au moniteur en option, soit à l'écran du Tablet PC, à la verticale ou à l'horizontale. Le Compaq Tablet PC est très polyvalent, puisque l'utilisateur peut passer harmonieusement du mode conventionnel au mode mobile.

Dans le cadre de son évaluation du Compaq Tablet PC, Accenture, un des principaux intervenants mondiaux de conseil en gestion et en technologie, considère le dispositif comme un outil précieux pour les télétravailleurs.

« Cette ardoise est une nouvelle option conçue pour responsabiliser les utilisateurs mobiles, a annoncé Steve Mankoff, d'Accenture. Le personnel

de services techniques et d'autres utilisateurs éloignés peuvent désormais tirer avantage de l'écran standard et de différents modes de saisie de l'information, soit le stylo, le clavier et la reconnaissance vocale. Windows XP Tablet PC Edition offre une vaste gamme d'options de connectivité qui, alliées au Compaq Tablet PC, proposent une plate-forme propice à une productivité et à une convivialité accrues. »

« Nous avons conçu le Compaq Tablet PC en fonction de l'environnement commercial d'aujourd'hui, a ajouté Lloyd Bryant, vice-président et directeur général du Groupe des systèmes personnels chez HP Canada. Avant d'entrer dans la salle de réunion, l'utilisateur se munit de son Tablet PC pour prendre des notes et traiter ses courriels sur un réseau sans fil. De retour à son bureau, le client peut utiliser le système d'arrimage novateur pour transformer le Compaq Tablet PC en un ordinateur de bureau équipé d'un écran, d'une souris et d'un clavier. Lorsque l'utilisateur doit se déplacer, il lui suffit d'emporter avec lui le clavier amovible pour demeurer entièrement productif toute la journée. »

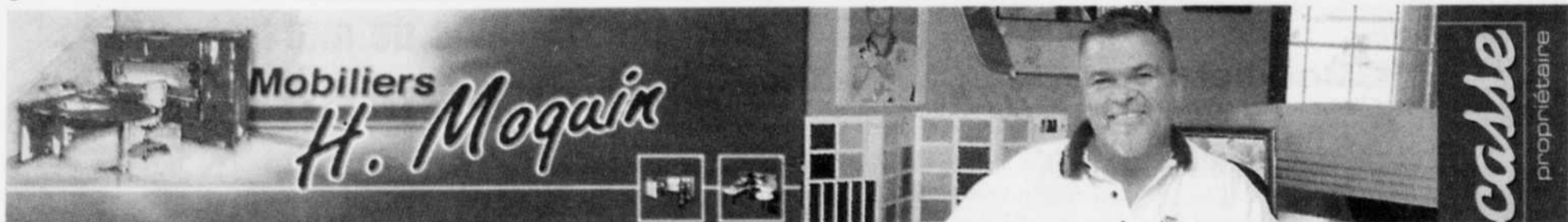
Comme la conception révolutionnaire du Tablet PC confère une plus grande souplesse, les utilisateurs peuvent désormais exécuter leurs tâches routinières plus efficacement, comme la prise de notes manuscrites au cours d'une réunion à des fins de référence ultérieure ou de conversion en format texte, d'annotation de documents ou de présentation à l'aide de l'encre numérique, de lecture de magazines ou de livres électroniques, ou même de transmission de messages manuscrits en toute discrétion par voie de réseau sans fil.

Le Compaq Tablet PC peut aussi être utilisé dans le cas d'applications spécialisées des domaines des soins de santé, des affaires juridiques, de la fabrication, la vente et du service, pour permettre aux clients de résoudre des problèmes réels.

D'une épaisseur d'à peine 0,8 po et pesant seulement trois livres, le Compaq Tablet PC TC 1000 propose le rendement et les caractéristiques que les utilisateurs attendent d'un bloc-notes multifonctionnel ultraportatif tour-



nant sous Windows XP Professional. Le Tablet PC est aussi équipé des éléments suivants : processeur Transmeta Crusoe TM5800 de 1 GHz alliant rendement et durabilité de la pile, écran TFT de 10,4 po à angle de visionnement élargi doté d'une platine de verre robuste et d'un système graphique à haute résolution NVIDIA GeForce2 Go 100, point d'accès de réseau local sans fil 802.11b, disques durs SMART pouvant atteindre 60 Go et connectivité USB 2.0. De plus, le Compaq Tablet PC intègre des caractéristiques conviviales comme des touches de démarrage programmables ainsi que d'une manette permettant aux utilisateurs d'accéder directement à des programmes de lancement et de naviguer à l'intérieur de leurs applications. Le menu « Q » permet d'accéder rapidement aux fonctions couramment utilisées comme le réglage du contraste, le mode sans fil interne et les commandes de vidéoprojecteur.



Mobiliers  
**H. Moquin**

Jean-Louis Lacasse  
propriétaire

## Fidélité entrepreneuriale

Publi-reportage

Mobiliers H. Moquin a développé une constance en affaires, une promesse fiable grâce à un service durable. En affaires, il faut une certaine humilité pour prononcer le mot honnêteté et, par conséquent, véritablement y croire. « Avec le temps, c'est plus rentable », affirme Jean-Louis Lacasse, un homme d'affaires qui se veut droit, franc et loyal et qui se fait un point d'honneur de bien informer ses clients; de leur donner un « oui » quand c'est le cas et un « non » quand ça vaut mieux.

**Un investissement profitable**  
Un an après avoir investi près d'un demi-million \$, Mobiliers H. Moquin

s'est doté d'une superbe bâtisse chaleureuse abritant du coup le potentiel d'une salle de montre élégante remplie de meubles sur mesure ainsi qu'un département d'ameublement de bureaux neufs variés à prix convenant à tous les budgets et de mobiliers usagés.

« Je voulais une ambiance chaleureuse, calme et paisible pour que mes clients ne se sentent pas bousculés, explique-il avec un ton tout aussi rassurant et posé. Les gens sont de plus en plus soucieux des achats qu'ils font. Ils veulent se renseigner sur la durabilité, le fonctionnement, la qualité d'un mobilier de bas de gamme versus un mobilier qui s'avère plus dispendieux. Ici, nous prenons le temps », estime-t-il.

**Une culture unique**

Mobiliers H. Moquin n'entend pas orienter ses démarches futures dans le but de donner des allures de magasin à rayons à son entreprise. Poursuivant son système d'achats par catalogue avec lequel il a fait ses premières armes, son parcours l'a cependant amené à renforcer certains aspects de ses méthodes de travail. Aujourd'hui, trois représentants assurent la garde à l'extérieur. Son carnet de rendez-vous, puisqu'il adore recevoir ses clients et leur assurer toute son attention, ne peut plus suffire à la demande. « Ça demande beaucoup d'énergie ! » De plus, son service d'aménagement de bureau personnalisé, qu'il offre tout à fait gratuitement, a nécessité l'acquisition de logiciels ca-

pables de fournir en deux dimensions l'aménagement d'une pièce. « Nous travaillons en étroite collaboration avec des architectes et des designers afin de compléter notre offre de service. Que nos clients veuillent personnaliser et aménager un bureau à la maison ou au travail proprement dit, nous nous déplaçons chez eux en offrant, par la suite, deux ou trois propositions d'aménagement selon le budget et les goûts ! » Définitivement, la réussite financière de l'entreprise passe par l'engagement, la fidélité que les employés manifestent aux clients. Et somme toute, elle leur est bien rendue. C'est ça la véritable fidélité entrepreneuriale !

www.hmoquin.com  
130 Roy, Saint-Pie  
Tél. : (450) 772-2977 • 1-888-891-2977

## Pour un lieu de travail mieux éclairé: ce qu'il faut savoir sur les ampoules

Emporté par la vague des économies d'énergie et par les nouveaux concepts en design, le monde de l'éclairage a connu, depuis quelques années, une minirévolution. L'ampoule conventionnelle de type à incandescence qui était, depuis des lustres, le moyen classique de s'éclairer, est maintenant en concurrence avec d'autres types d'ampoules. Ces nouvelles venues s'appellent fluorescents compacts, ampoules longue durée, ampoules à halogène et ampoules économisant l'énergie.

Les ampoules régulières les plus courantes, de 60 et 100 watts, ont comme principaux avantages d'être très peu coûteuses, faciles à remplacer et d'un éclairage agréable. Elles procurent par contre un rendement lumineux médiocre. À cause même de leur principe de fonctionnement, elles produisent beaucoup de chaleur et peu de lumière. En effet, une ampoule de 100 watts convertit environ 10 watts d'électricité en lumière et les 90 autres watts se convertissent directement en chaleur. De plus, leur durée moyenne de vie n'est que de 1 000 heures environ. Cela signifie que pour

un grand nombre d'ampoules, la moitié brûlera avant d'avoir fonctionné 1 000 heures et l'autre moitié fera plus de 1 000 heures.

Il existe aussi sur le marché des ampoules à incandescence longue durée. Leur durée de vie moyenne, selon le modèle choisi, peut aller de 2 000 à 10 000 heures. Malheureusement, ces ampoules ont une efficacité lumineuse encore plus faible que les ampoules régulières. Elles ont l'avantage par contre, en durat plus longtemps, de très bien convenir aux endroits difficiles d'accès. Sont également disponibles depuis quelques années des ampoules dites économiques en énergie, de 52 et 90 watts, qui peuvent remplacer les ampoules de 60 et 100 watts. Leur intensité lumineuse est légèrement plus faible que les ampoules régulières. Bien que l'œil ne voit pas la différence, il existe tout de même une baisse générale du niveau d'éclairage s'il y a plusieurs de ces ampoules dans un lieu donné. Elles sont aussi plus chères à l'achat pour une durée de vie moyenne comparable de 1 000 heures. À l'usage, toutes les ampoules à incandescence subissent une

perte progressive d'efficacité. Ceci est dû à la vaporisation du métal formant le filament qui, en allant se redéposer sur la paroi de l'ampoule, réduit le passage de la lumière.

Les ampoules à halogène, ou à quartz, sont un type particulier d'ampoules à incandescence. Le filament en est plus chaud, ce qui en théorie accroît son rendement lumineux. De plus, le gaz de remplissage de l'ampoule contient un halogénure, de la vapeur d'iode, qui a comme propriété de maintenir intact le filament de l'ampoule, évitant ainsi une chute progressive du rendement lumineux. Certaines de ces lampes à halogénure durent plus longtemps et ont un rendement plus élevé que les ampoules conventionnelles. Elles sont habituellement plus compactes et beaucoup plus chères. La lumière est plus blanche, plus brillante, ce qui peut causer dans certains cas de l'éblouissement et de l'inconfort visuel, en particulier lorsqu'on travaille à l'ordinateur.

Certains modèles fonctionnent à la tension sectorielle de 120 volts. D'autres modèles, à une tension de



12 volts. Dans ce dernier cas, il faut alors un transformateur incorporé au luminaire. Comme la température à l'intérieur de ces ampoules est très élevée, si nous sommes directement au-dessous de celles-ci, nous pourrions ressentir une plus grande sensation de chaleur et davantage d'inconfort, comparativement aux ampoules régulières à incandescence.

Il y a finalement les derniers venus dans le monde de l'éclairage: les fluorescents compacts se visant à des douilles standards. Ces

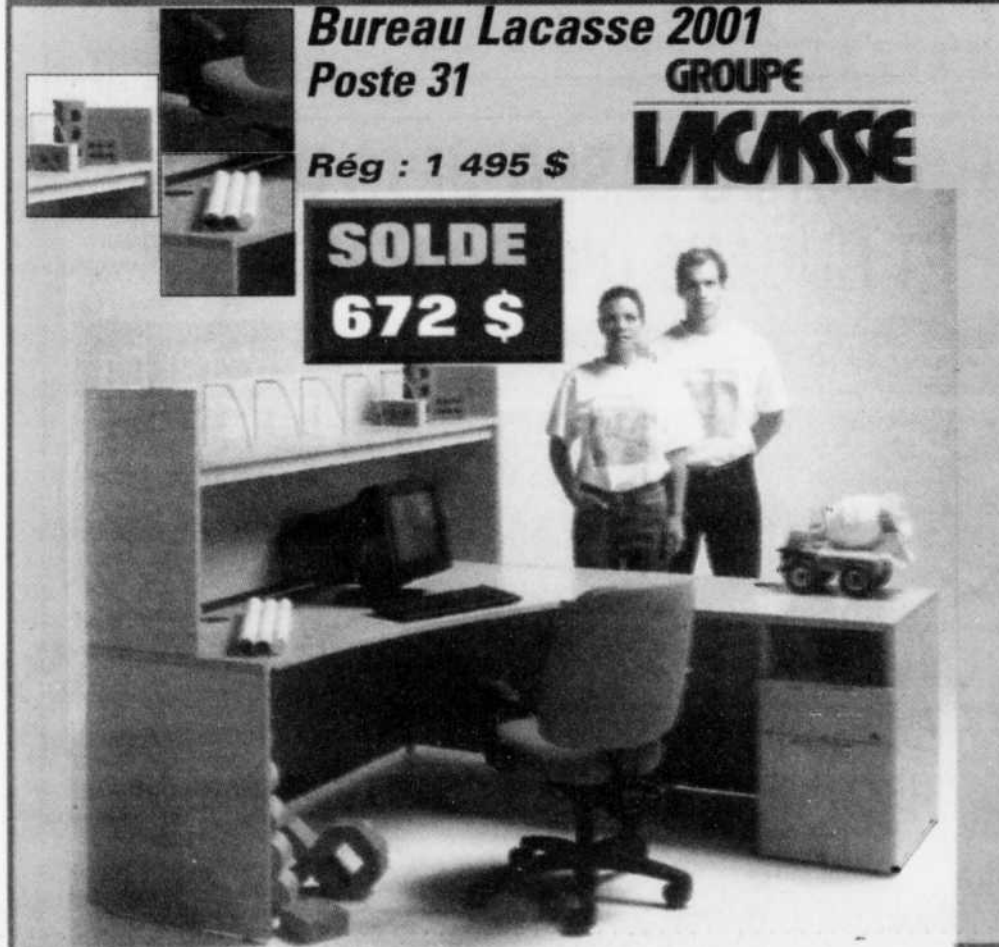
fluorescents durent 10 fois plus longtemps que les ampoules conventionnelles et dépensent de 4 à 5 fois moins d'électricité pour un niveau d'éclairage comparable. Ils coûtent cependant très cher à l'achat. La longueur et la forme de ces ampoules limitent aussi les possibilités d'installation.

Peu importe le mode d'éclairage choisi, il ne faut pas, sous prétexte d'économies, maintenir des conditions créant de l'inconfort visuel, de la fatigue et des risques pour la sécurité des employés.

## Pour tous les mois de mars et avril tous les produits sont en solde



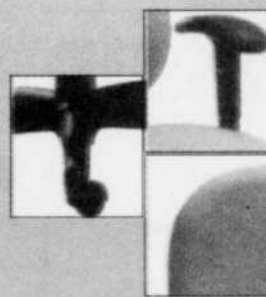
Mobiliers  
**H. Moquin**



**Bureau Lacasse 2001**  
Poste 31  
Rég : 1 495 \$

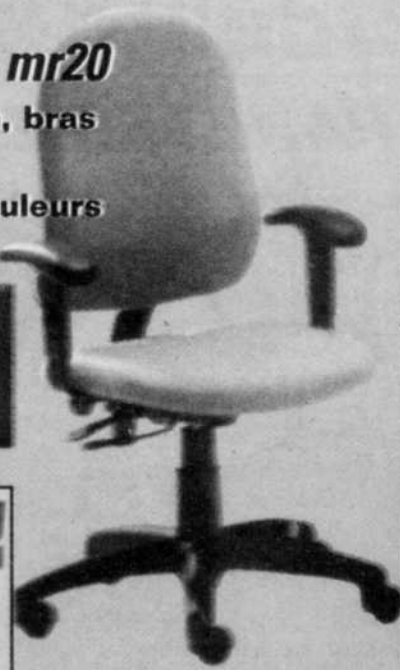
**SOLDE**  
**672 \$**

GRUPE  
**LACASSE**



**Chaise**  
**Lovelop LP, mr20**  
Dossier moyen, bras réglables  
12 choix de couleurs  
Rég : 400 \$

**SOLDE**  
**189 \$**



**NOUVEAU !**  
**SALLE DE MONTRE**  
**DOUBLEMENT**  
**PLUS GRANDE !**

**artopex**  
PLUS

www.hmoquin.com  
130 Roy, Saint-Pie • Tél. : (450) 772-2977 • 1-888-891-2977

## LES RESSOURCES HUMAINES

L'atmosphère au travail par l'humour...

Pourquoi ?



Johanne Savoie

L'humour est-il si important dans notre société où l'on vit à un rythme de « fou » ?

Parce que...

L'humour peut être quelquefois dérangeant et paraît même parfois frivole. Cependant, l'humour sain est un excellent atout pour réduire les tensions et le stress dans les relations de travail.

L'humour s'avère un outil efficace de communication, de créativité, d'adaptabilité au changement, de sympathie mutuelle, de cohésion d'équipe mais surtout, il oeuvre au maintien de la santé physique et mentale des employés. Il permet aux employés d'avoir du plaisir à travailler et, par le fait même, augmente leur intérêt et leur motivation au travail.

L'humour au travail doit être utilisé avec tact et jugement. L'humour sarcastique n'a surtout pas sa place dans vos organisations. Bien utilisé, il peut permettre de désarmer une situation tendue et peut même dérider les employés les plus stressés.

L'humour ne doit pas servir à faire mal, mais il peut faciliter la transmission de messages qui autrement auraient un impact négatif sur les relations de travail.

L'humour a un caractère universel chez l'être humain et garantit une bonne atmosphère de travail, car le rire et le plaisir sont un gage de succès de votre équipe de travail.

L'humour est aussi excellent pour diminuer le stress et la déprime dans vos organisations. Alors ne vous gênez pas et riez... car l'humain a besoin de plaisir.



de solutions par la concertation

160, rue Cowie, Granby

INFORMEZ-VOUS (450) 776-4892

Atmosphère

# Le cellulaire 3G nous en fera voir de toutes les couleurs... si tout va bien

Collaboration spéciale de  
Laurier Cloutier, La Presse

La troisième génération (3G) du cellulaire, avec écran intégré, nous en fera voir de toutes les couleurs, si tout va bien. Cette technologie permettra de dépasser les frontières du cellulaire, selon Keiji Tachikawa, président et chef de la direction de NTT DoCoMo. Le grand patron du géant du sans-fil au Japon était le conférencier vedette du 17e congrès international d'informatique de Montréal. « Le succès du 3G d'ici cinq ans exigera cependant une forte clientèle et des coûts mensuels d'utilisation beaucoup plus bas. C'est loin d'être assuré en Amérique du Nord. Même au Japon, le 3G demeure coûteux », avoue M. Tachikawa. Le cellulaire actuel (2G) n'a pas vraiment fait le plein de clientèle, sauf dans quelques pays d'Asie et d'Europe. À lui seul, le permis d'exploitation du 3G dans plusieurs pays a coûté tellement cher que les coûts d'utilisation causent des maux de tête.

« Même au Japon, il reste de la place pour l'expansion du 2G », dit M. Tachikawa, qui manifeste par ailleurs de l'enthousiasme pour le 3G que DoCoMo a lancé au Japon l'an dernier. La puissance et la qualité du 3G, le nom-

bre et la variété des services offerts et la possibilité d'utiliser le même appareil partout dans le monde devraient susciter énormément d'intérêt selon lui. La technologie 3G (W-CDMA) choisie par DoCoMo doit être sélectionnée aussi en Europe et dans de nombreux autres pays. La W-CDMA offre une vitesse 40 fois plus grande que le 2G, souligne M. Tachikawa. L'appareil 3G de DoCoMo peut être muni d'une caméra intégrée afin de voir son interlocuteur.

DoCoMo a déjà entrepris le développement du 4G et du 5G. La capacité du 4G doit être supérieure à celle du 3G de 5 à 10 fois. Le 4G pourra ainsi transmettre des images, même durant des voyages à grande vitesse, à partir de 2010 sans doute. Depuis 1980, le géant japonais a réussi à implanter une nouvelle génération de cellulaire tous les 10 ans. M. Tachikawa croit que les gens pourront faire des voyages virtuels et communiquer avec leurs cinq sens d'ici 100 ans.

DoCoMo offre déjà toute une gamme de services par cellulaire. Au Japon, le cellulaire occupe 59 % de son marché potentiel et DoCoMo veut prendre de l'expansion à l'extérieur. C'est l'Italie qui arrive en tête pour la pénétration du cellulaire (87 %), suivie

de Hong Kong (85 %), la Finlande (83 %), le Royaume-Uni (78 %), Singapour (72 %), l'Allemagne (64 %) et la Corée du Sud (63 %). Tout comme au Japon, le potentiel reste grand en France (58 %) et aux États-Unis (46 %).

Le sans-fil pourra répondre à de nombreux nouveaux besoins dans une société transformée d'ici cinq ans : sécurité, services personnalisés, convivialité, traduction simultanée. La société du savoir profitera de l'aide du 3G. L'environnement y gagnera aussi grâce à la baisse de la consommation de l'énergie et des ressources, selon le président. Par le 3G, l'efficacité augmentera dans la production, le transport et la distribution. Au Japon, en 2010, M. Tachikawa prévoit 570 millions de clients différents pour le sans-fil, avec une population de 120 millions de personnes. C'est que le 3G se retrouvera aussi dans les voitures (100 millions), les motos, les vélos et les bateaux (60 millions), les ordinateurs portables (50 millions), les téléviseurs (90 millions), les frigos (40 millions) et les distributeurs (10 millions). Depuis avril dernier, les Japonais peuvent déjà acheter un Coke dans une distributrice avec leur 3G.

PAPETERIE



l'ECOLOGIC  
Déjà 12 ans !

TÉL.: 777-7747

TÉLÉC.: 777-2919

CARTOUCHES LASER, JETS D'ENCRE  
ET RUBANS D'IMPRIMANTES

ORIGINAUX

RÉUSINÉS

COMPATIBLES

Commandez vos produits  
de bureau

via notre site web

[www.papeterieecologic.qc.ca](http://www.papeterieecologic.qc.ca)



Demandez notre catalogue 2003, plus de 400 pages !

Canon

EPSON



HEWLETT  
PACKARD

FUJITSU

Panasonic. OKIDATA

Apple

brother

IBM

TEXAS  
INSTRUMENTS

SHARP

## Voix sur IP : de grands avantages pour les PME

(EN) Êtes-vous propriétaire d'une nouvelle entreprise? Cherchez-vous à mettre à niveau votre infrastructure voix et données? Avez-vous des employés qui travaillent à distance? La voix sur IP, ou système vocal sur Internet, pourrait bien être votre réponse. Depuis toujours, les entreprises disposent de deux réseaux, un pour répondre aux messages vocaux et un deuxième pour gérer le trafic des données comme le courriel et la navigation sur Internet. Cependant, avec la voix sur IP, les entreprises peuvent consolider la voix et les données dans un système unique facile à gérer.

Le protocole Internet (IP) est un moyen universel pour que divers ré-



seaux puissent communiquer. Avec un réseau IP, les données, la voix, les télécopies et les vidéos sont transmises entre ordinateurs ou appareils compatibles au IP en utilisant des paquets d'information comme « langage » de communication. Tout comme l'anglais est devenu la langue des affaires pour communiquer entre les divers pays et cultures, les paquets d'informa-

tion voix et données peuvent désormais être transmis par la même infrastructure.

### Un réseau pour la voix et les données

Des solutions de communication basées sur IP combinent les besoins d'une entreprise en matière de voix et de données en un seul système, qui

permet de réduire les coûts d'infrastructure et de faciliter la gestion des réseaux. L'une de ces solutions, offerte par Bell Canada et réalisée par Mitel Networks, est la plate-forme intégrée de communication 3100 (ICP). La 3100 ICP offre un point de contact pour l'informatique, la téléphonie Internet, l'intégration multimédia et les applications Internet. Jumelée à une connexion Internet haute vitesse, cette solution voix et données tout-en-un supporte les téléphones, les ordinateurs, les imprimantes réseau, les caméras et les autres appareils grâce à un interface fureteur simple à utiliser.

Pourquoi une solution de communication basée sur IP pour votre entreprise?

**Efficacité opérationnelle** - Les solutions de communication basées sur IP centralisent les opérations en un point de contact unique, ce qui vous permet de gérer facilement et effica-

cement une vaste gamme d'appareils.

**Le temps, c'est de l'argent** - Avec un seul système de câblage et la gestion à distance, les solutions basées sur IP permettent aux petites entreprises d'économiser grâce à une connectivité à un câble à partir de l'ordinateur et la réduction des appels de service sur place.

**Facilité d'utilisation** - Les appareils IP se programment facilement et offrent un meilleur contrôle personnel sur l'information comme l'accès visuel à une touche, les répertoires d'entreprise et les applications Internet.

**Extensibilité** - Les appareils basés sur IP peuvent être déplacés d'un RL (réseau local) à un autre, ce qui permet, par exemple, à un téléphone IP de conserver son identité et ses caractéristiques lorsqu'il est déplacé d'un endroit à un autre ou même installé dans un autre bureau.

## Ergonomie au travail et arthrite

(EN) L'ergonomie est l'étude des liens entre les personnes et leur travail ou leur lieu de travail. Il s'agit aussi de jumeler les emplois aux besoins et aux aptitudes des travailleurs.

Que puis-je faire pour m'assurer qu'en dépit de l'arthrite, j'exécute mes activités quotidiennes de façon sécuritaire?

Ménagez-vous et essayez d'alterner entre les stations debout et assises et la marche.

Travaillez à une allure régulière en alternant les activités exigeantes avec d'autres qui le sont moins.

Faites des travaux importants lorsque vous êtes plus reposé et avez plus d'énergie. Si vous savez qu'un événement spécial vous attend, plani-

fiez un moment de repos pour accumuler de l'énergie de sorte que vous en ayez en réserve au besoin.

Que puis-je faire, en dépit de l'arthrite, pour m'assurer de travailler efficacement?

Organisez votre poste de travail en vous assurant que tout votre

matériel est à portée de main et en minimisant les mouvements du corps.

Vous pouvez utiliser un siège debout/assis qui vous permet d'adopter une position presque debout. Cela soulagera la pression découlant d'une station debout prolongée.

Assurez-vous d'utiliser un siège approprié qui procure une posture correcte et un bon accès à votre poste de travail (ordinateur, écran et clavier).

Levez-vous et faites des étirements régulièrement. C'est important de bouger.

Choisissez de bonnes chaussures confortables et bien ajustées. Rappelez-vous que la dimension des pieds augmente avec l'âge et qu'ils enflent au fur et à mesure que la journée avance. Assurez-vous de porter des chaussures coussinées.

Évitez de lever des poids lourds. Utilisez un chariot pour transporter des articles au lieu de les lever.

Johanne St-Martin



**Johanne St-Martin**

Maitre Reiki  
Fondatrice et directrice  
Académie de formation du Québec

Conférencière, consultante et enseignante en Feng Shui, Johanne St-Martin détient une formation en décoration intérieure, création littéraire, relation d'être, nutrition et naturothérapie.

Elle a fait connaissance avec le Feng Shui en 1991 et depuis, elle s'est mise à lire et à étudier, en autodidacte, une centaine de livres venant de l'enseignement des Maîtres. Elle s'est même rendue sur les traces du Feng Shui en Chine et, à son retour, a fondé et dirige depuis, l'Académie de formation Feng Shui du Québec.

Académie de formation  
Feng Shui  
du Québec



## Cours de Feng Shui

L'art de décorer en créant l'ordre, l'équilibre et l'harmonie

Cours de **Feng Shui** offerts dans un but personnel ou professionnel

- Module I
- Module II
- Consultation Feng Shui appliquée

Conférences et ateliers

Cours de jour débutant le 1er avril

2 fins de semaine à Granby les 23,24,25 mai et 20, 21 et 22 juin

Pour vous inscrire

**372-1689**

www.afsq.com



Venez voir nos nouvelles collections printanières

\* Vêtements en suède lavable

### FEMMES

- \* Chemisiers
- \* Jupes courtes
- \* Jupes longues
- \* Pantalons

### HOMMES

- \* Surchemises
- \* Pantalons

Messieurs, nos vêtements pour mariages et remises de diplômes sont arrivés.



LA MERCERIE  
**Jules Demers**

Tailles fortes jusqu'à 4X grand • Vestons, complets et pantalons jusqu'à 54  
147, rue Principale, Granby • 372-4645 • Ouvert le dimanche de 12 h à 16 h

# Bureau à domicile: l'aménagement des pièces

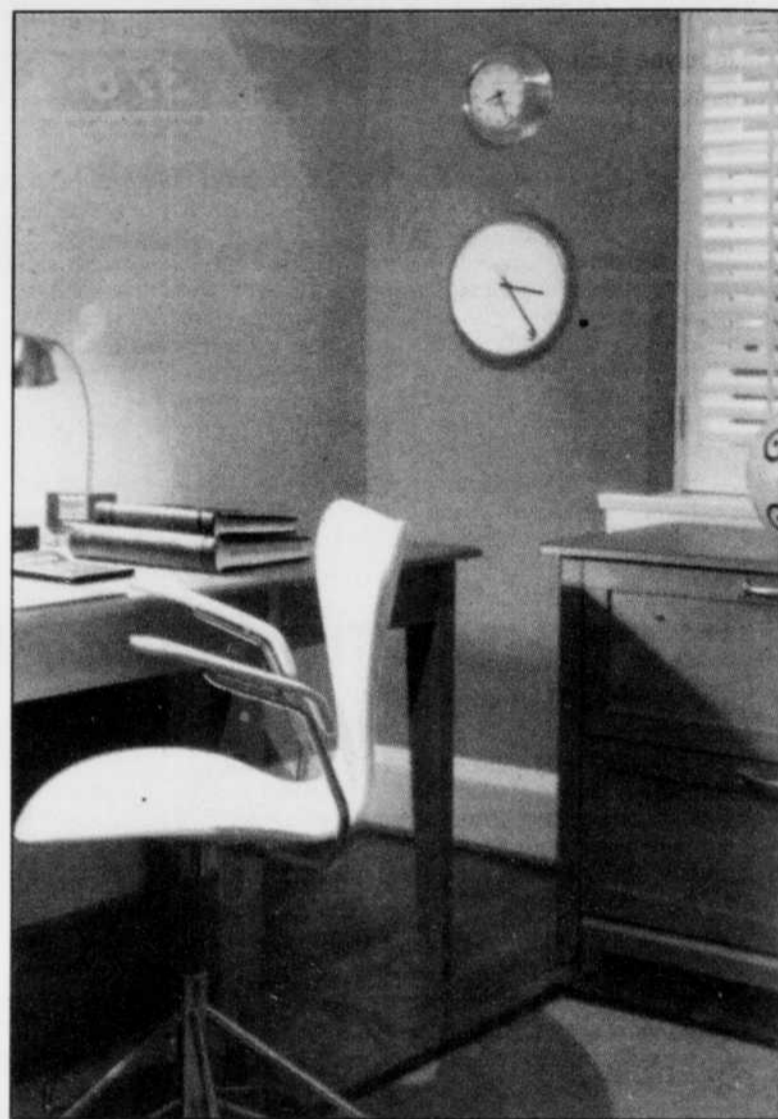
L'aménagement de la pièce ou des pièces constituant votre bureau à domicile est d'ordre personnel. Cependant, certaines règles de base méritent d'être considérées afin que votre espace de travail soit efficace et productif pour vous et vos clients, ainsi que respectueux des autres occupants.

Un bureau n'accueillant pas de visiteurs devra tenir compte de vos besoins personnels. Éclairage efficace, chaises de travail et de lecture confortables, table de travail pra-

tique, espaces de rangement suffisants et organisés, équipement informatique, téléphonique et électronique adapté à vos besoins sont des éléments à considérer pour accroître votre productivité et votre confort.

L'entrée et la salle d'attente peuvent être aménagées à partir d'une pièce cloisonnée par des murs. Il est également possible de séparer une grande pièce par un panneau décoratif sur pied ou suspendu qui suffira à distinguer l'entrée menant

à votre bureau de la salle de séjour des adolescents ou d'une autre pièce à vocation familiale. L'ajout de petites colonnes de son dans la salle d'attente, offrant une musique d'ambiance à vos hôtes en attendant que vous les invitiez à prendre place dans votre bureau, pourra suffire à créer la distance et l'intimité nécessaires entre les deux pièces et prévenir l'inconfort du client qui, autrement, pourrait se sentir comme un « envahisseur » de l'intimité familiale. Une patère,



quelques chaises et une pile de revues récentes permettront à vos clients de patienter.

La salle d'eau aura avantage à être gaie, mais ne devrait pas être trop personnalisée. Vos clients préféreront un endroit sobre à une salle de bain destinée à la famille ou aux enfants. Son aménagement devrait être professionnel avec une petite touche d'originalité.

Votre bureau devrait être aménagé afin de favoriser l'efficacité du travail, la productivité, le confort des invités et votre image professionnelle. Lorsque vous êtes assis, vous devriez normalement faire face à l'entrée et non y faire dos. Vous devriez accéder aux appareils informatiques et électroniques à partir de votre poste de travail. Dans un coin légèrement en retrait, une table et quelques chaises vous permettant de travailler d'égal à égal avec un ou deux clients seront utiles. Un autre coin du bureau pour-

rait accueillir un fauteuil ou un sofa en coin pour la lecture et les discussions plus décontractées. Enfin, un appareil radio ainsi qu'un téléviseur muni d'un magnétoscope pourront servir à l'occasion à visionner une séquence à la télé ou une vidéo avec un client. Ces appareils auraient avantage à être cachés dans un meuble prévu à cet effet qui pourrait également servir de bibliothèque.

Le revêtement de plancher que vous choisirez devra être de bon goût et lavable. Le tapis à poils courts est une option populaire. Reste à savoir s'il résistera à la visite de plusieurs clients l'hiver, surtout en milieu urbain. Sinon, prévoyez un revêtement de plancher de style traditionnel comme les carreaux ou le plancher de bois. Le prélat est peut-être à déconseiller alors que le plancher de bois ou les carreaux seront plus chics et efficaces.

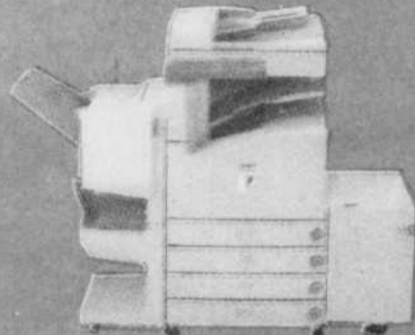


**CDS PRODUITS DE BUREAU INC.**  
DÉTAILLANT AUTORISÉ

Canon *ariopex* *N neopost*

**Canon**

PHOTOCOPIEURS ET TÉLÉCOPIEURS  
ImageRUNNER(i) 3300



## LA REPROGRAPHIE

- ✓ Pensez numérique
- ✓ La connectivité réseau dès maintenant
- ✓ Service après-vente garanti
- ✓ Contrat de service avantageux
- ✓ Appel de service 4 heures et moins
- ✓ Pièces originales seulement
- ✓ Poudre (toner) en magasin

**ariopex**

MOBILIER DE BUREAU

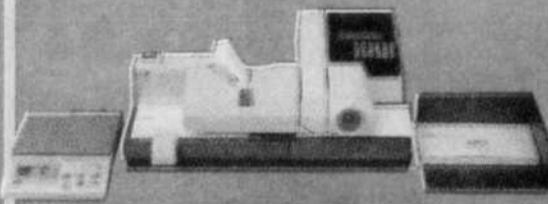


## AMEUBLEMENT

- ✓ Systèmes modulaires
- ✓ Spécialité: ergonomie
- ✓ Nous offrons gratuitement les estimations et les plans et devis en trois dimensions
- ✓ Service de décoration

**N neopost**

SYSTÈME POSTAL NUMÉRIQUE



## LA POSTE

- ✓ Les machines à timbres qui permettent de faire des économies postales

VENEZ VISITER NOTRE SALLE DE MONTRE

**CDS PRODUITS DE BUREAU INC.**

758, rue St-Jacques, Granby  
375-6696 • Télécopieur: 375-6115

Réalisation:  
Rédaction publicitaire et mise en pages:  
Conception de la une:  
Montage:  
Infographie:  
Publicité:

**La Voix de l'Est**  
*Louise Boissonneault*  
*Lorraine Roy*  
*Lucie Chabot*  
*l'équipe des infographistes*  
*Lise Ducharme*