

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

BOOK 2024

Je mets en avant vos histoires pour créer des textes authentiques, qui font briller votre personnalité et inspirent vos clients.



Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

QUI SUIS-JE ?



CURIOSITÉ, AUTHENTICITÉ, CONFIANCE

Depuis que je suis petite, on me répète que la curiosité est un joli défaut. J'aime apprendre de nouvelles choses, comprendre les manières de fonctionner, aborder un sujet sous un angle différent. J'aime interroger, écouter et restituer de manière attractive mais surtout authentique.

Partagez qui vous êtes, vos victoires, vos innovations, vos fous-rires et vos failles et nous pourrons écrire ensemble une belle histoire pleine d'émotions et de rebondissements !

AVENTURE, PERSÉVÉRANCE, LIBERTÉ

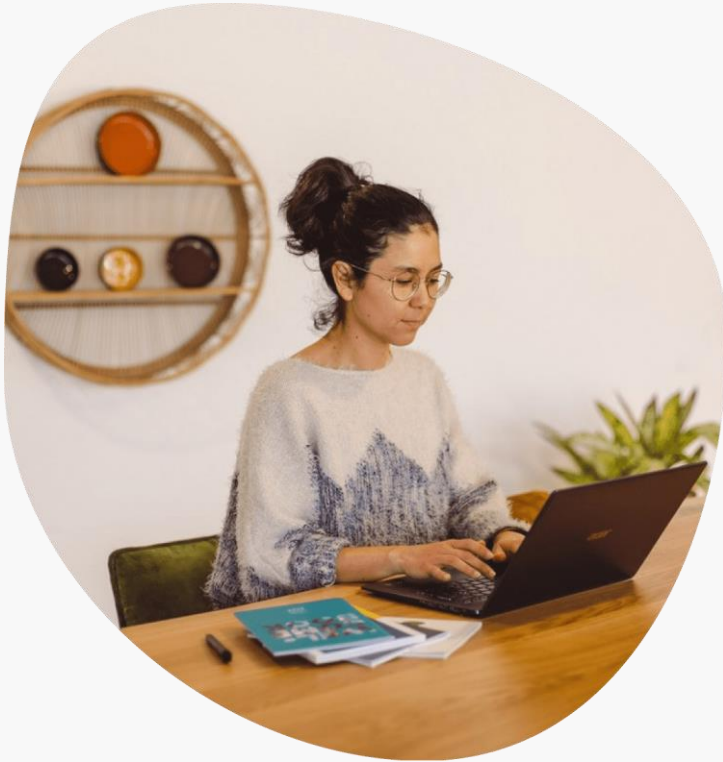
Découvrir le monde qui m'entoure est une passion. Pendant plus d'un an, j'ai parcouru la planète avec mon sac à dos et depuis quelques temps, je gravis à pied les montagnes qui ceignent Grenoble. La nature, c'est là où je me sens libre, où la persévérance est récompensée.

Et quand la météo se gâte, j'adore prendre une pause yoga, faire de la poterie et bichonner mes dizaines de plantes.



Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE



SOMMAIRE

SPORT & OUTDOOR

[BÉAL](#)
[UCPA](#)
[SKI POWER](#)

TECH

[PRESTASHOP](#)
[NEWQUEST](#)
[DATASOLUTION](#)

IMMOBILIER & CONSTRUCTION


[PROLIANS](#)
[AUBE](#)
[ARI](#)
[14 HAUSSMANN](#)
[CAPITAL 8](#)

LIFESTYLE

[GÉRARD DROUOT PRODUCTIONS](#)
[COSMEBIO](#)
[KREMA](#)
[DOLIN](#)
[PLUM'ART](#)

EN VRAC

[PRINTEMPS DES ENTREPRENEURS](#)
[RÉZOLOG](#)
[OLGA CIESCO](#)



SPORT & OUTDOOR

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Support : Site web

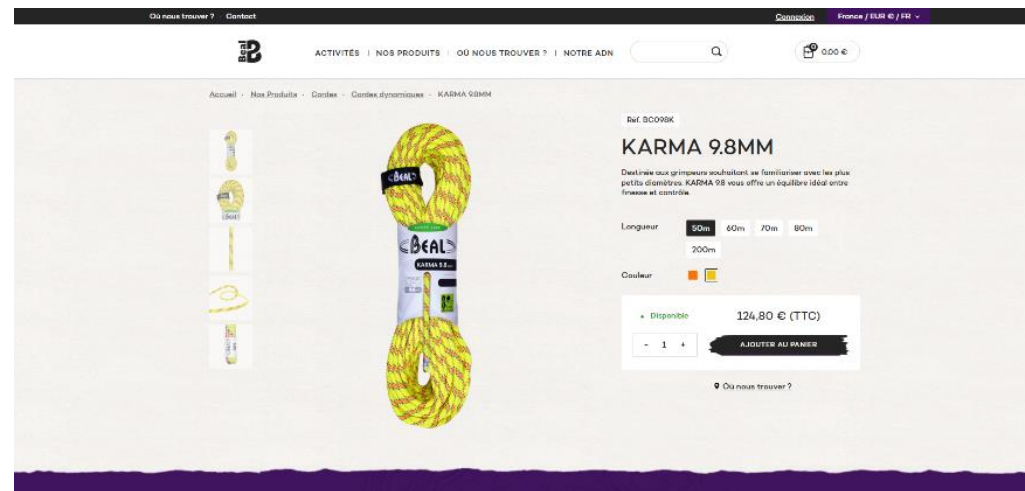
Client : Béal

Thématique : Matériel de montagne

Date : 2021

Béal avait commandé un site flambant neuf ! Pour partir du bon pied, nous avons retravaillé les textes ainsi que toutes les fiches-produits en prenant soin de chouchouter notre longue traine et de mettre le paquet sur le champ sémantique. Au total, nous avons repris les descriptions de plus de 250 items destinés aux sports de montagne et aux travaux en hauteur.

> <https://www.beal-planet.com/fr/>



[Description](#) [Spécifications techniques](#) [Produits complémentaires](#)

Progresser avec KARMA 9.8mm

KARMA 9.8 est une corde intermédiaire pour le falaise et présente un excellent compromis de performances pour vous aider à vous familiariser avec les petites diamètres. Elle trouve un équilibre rassurant entre finesse et contrôle et ne manque pas d'apporter manœuvrabilité et compacité à vos ascensions. Il s'agit d'une corde idéale pour les grimpeurs souhaitant progresser.





Escalade Indoor

[Accueil](#) · [Activités](#) · Escalade Indoor

Le développement des salles d'escalade et des murs artificiels a joué un rôle important dans la démocratisation de notre sport fétiche. Icônes de cette nouvelle vague, les frères Mawem, partenaires de BÉAL, qui se présentent en 2021 aux premiers Jeux Olympiques de la discipline ! Bloc, vitesse ou difficulté, quel que soit votre pratique, nous vous aidons à vous dépasser.

Le point sur les essentiels pour grimper en salle



Les harnais et baudriers d'escalade

Le harnais est l'un des équipements d'escalade qu'il vous faudra acheter en premier. Nous avons pris en compte plusieurs critères pour vous accompagner pendant vos entraînements. Facilité et rapidité de réglage, confort et répartition parfaite du poids entre les hanches et les cuisses, simple ou double pontets selon le besoin... Nous avons pensé à tous les publics, des bébés grimpeurs à ceux qui aiment se casser les doigts sur les cachous ou se prendre de bons gros vols.

Site Web / Pages Activités

- > [Escalade Outdoor](#)
- > [Escalade Indoor](#)
- > [Canyoning](#)
- > [Spéléologie](#)
- > [Élagage](#)
- > [Intervention](#)
- > [Secours](#)
- > [Travaux en hauteur](#)

Site Web / Fiches Produits

- > [Tous les produits Béal](#)

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Support : Blog

Client : UCPA

Thématique : Sport outdoor

Date : 2015 — 2019

Comment donner envie de consacrer ses vacances à un stage d'escalade, d'alpinisme ou de plongée ? Grâce à un blog aux petits oignons ! Avec l'UCPA, nous avons opté pour une tonalité fun, jeune, dynamique, qui vient soutenir des arguments solides en faveur des sports outdoor. En quatre ans, j'ai interviewé des dizaines d'experts pour rédiger des articles qui donnent envie de profiter de la nature et de se défouler !

> [Le blog de l'UCPA](#)



Peut-on pratiquer l'escalade quand on a le vertige ?

Publié le 27-08-19

Si le fait de monter sur un tabouret te terrifie, que tu es du genre à te mettre en PLS sur un balcon ou que le simple fait d'imaginer le vide te fait frissonner, tu as certainement le vertige. Si c'est le cas, tu penses que l'escalade est de loin LE sport à ne pas pratiquer. Et si tu avais tort ? Soigner le mal par le mail, ça te dit quelque chose ?

Le vertige qu'est-ce que c'est ?

Jambes en coton, transpiration, accélération du rythme cardiaque et surtout peur irraisonnée dès que l'on se retrouve face à un précipice, voir dès que l'on s'élève de quelques mètres au-dessus du sol (genre sur un escabeau). Tu es touché par la peur du vide, une peur que quasiment tout le monde peut expérimenter à une hauteur qui lui est propre : un mètre pour certains, un kilomètre pour d'autres.

Mais si ces symptômes sont ceux d'une véritable phobie, tu fais sans doute partie des 2 à 5% de la population sujette au vertige

Il s'agit en fait d'une phobie, un peu comme celle des araignées ou des serpents, mais sans bête traumatisante.

Et comme tous les phobiques, tu t'arranges pour éviter les situations qui te font peur. Selon l'intensité du vertige (ou acrophobie, son petit nom pour se la péter en société), tu éviteras le sommet de l'empire state building ou tu demanderas carrément à quelqu'un de venir changer tes ampoules pour ne pas te retrouver debout sur une chaise.

La bonne nouvelle, c'est que comme toutes les peurs et les phobies, le vertige ou la peur du vide peuvent être vaincus !

Le secret ? **Une exposition progressive à l'objet de sa peur : le vide ou la hauteur.** Et c'est là que l'escalade entre dans l'équation.

Escalade et vertige : commencez par de l'escalade en bloc !

Si tu as le vertige, l'idée n'est pas de te lancer directement dans des voies de 50 mètres (ce serait clairement risquer la syncope) mais d'y aller PRO-GRES-SI-VE-MENT.

Pour cela, le bloc est l'allié idéal. Ici, on monte à quatre mètres de hauteur grand maximum, sans corde, ni baudrier et en salle, on est sécurisé par d'épais tapis qui recouvrent le sol. **Peu de risque de se blesser en chutant et un terrain de jeu idéal pour les personnes qui ont peur de la hauteur.**

Blog / Côté mer

- > [8 bonnes raisons de devenir maître-nageur sauveteur](#)
- > [12 plongées en épaves pour les débutants en France](#)
- > [Top 7 des spots de surf à faire pas loin et à l'étranger](#)
- > [5 raisons de se mettre au swimrun](#)

Blog / Côté terre

- > [Débuter l'escalade à l'âge adulte](#)
- > [Ces 10 types de grimpeurs que tu croises à la salle d'escalade](#)
- > [Peut-on pratiquer l'escalade quand on a le vertige ?](#)
- > [À quel âge mon enfant peut-il commencer l'escalade ?](#)
- > [Top 10 des déserts à faire au moins une fois dans sa vie](#)
- > [10 signes qui montrent que vous êtes addict au running](#)

Blog / Côté RH

- > [Les jobs qui recrutent pour faire une saison cet été](#)
- > [Comment devenir moniteur de ski ?](#)



Support : Réseaux sociaux

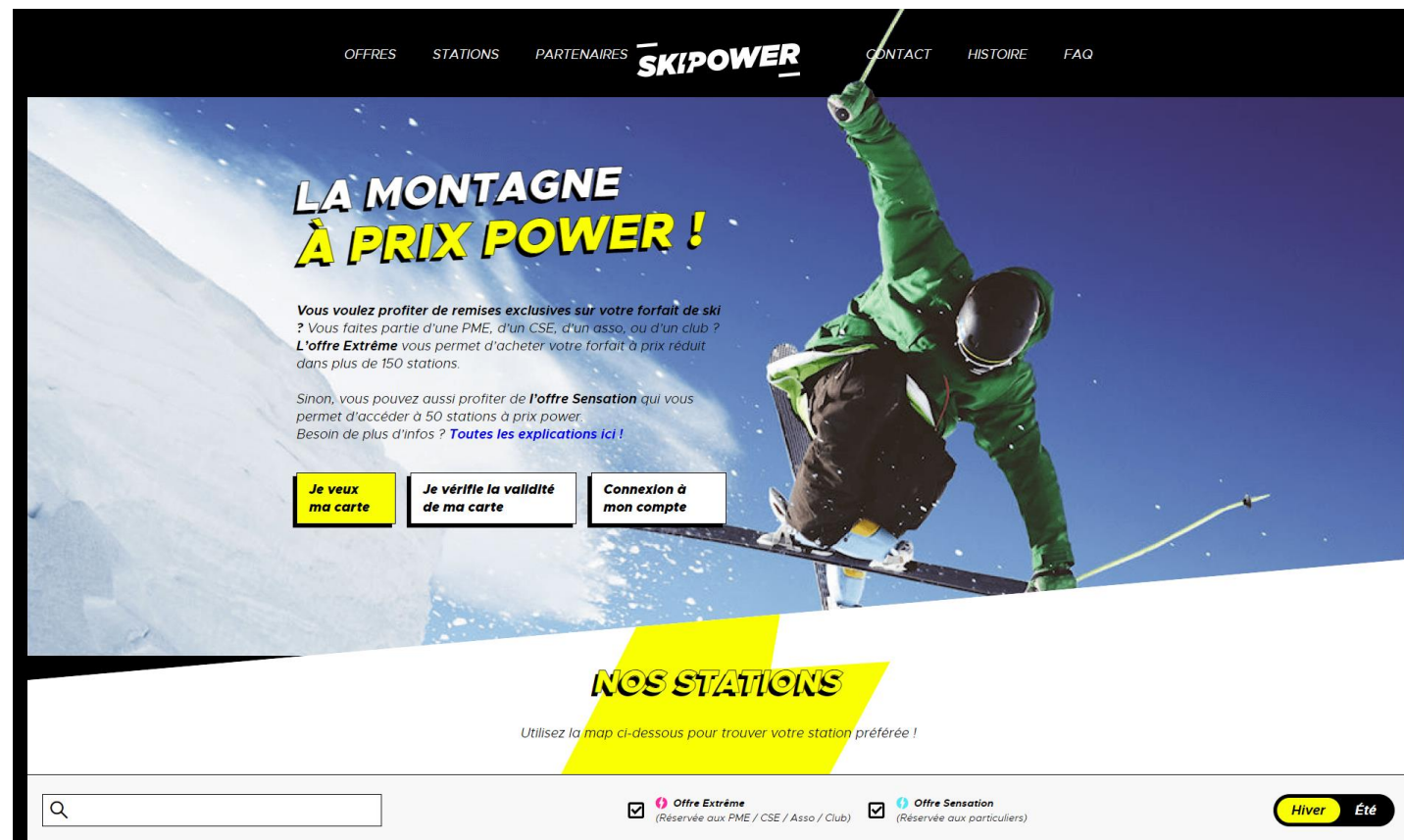
Client : Ski Power

Thématique : Ski

Date : 2016 - 2017

Nous sommes au début de l'hiver 2016 et Ski Power vient de lancer son forfait rechargeable multi-stations. Déjà connus des comités d'entreprises, ils souhaitent toucher un public plus large. Je les ai accompagné sur le lancement de leur première saison sur Facebook (2016, souvenez-vous ;)). Stratégie éditoriale, contenus, bilans statistiques, au fur et à mesure des mois, ils ont acquis l'autonomie nécessaire pour gérer leurs réseaux sociaux.

> [Le facebook de Ski Power](#)





Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Support : Blog

Client : PrestaShop

Thématique : E-commerce

Date : 2024

Dans ses success stories, PrestaShop donne la preuve de son expertise en racontant les histoires de ses utilisateurs : agences digitales comme e-commerçants.

Tout commence par une interview pour découvrir ces récits, que je retranscris dans un style dynamique et vulgarisé.

> [Les success stories de PrestaShop](#)



PrestaShop



Support : Blog

Client : NewQuest

Thématique : Digital & E-commerce

Date : 2020 - 2021

Pendant la période du Covid, j'ai enlevé ma casquette de freelance pour travailler pendant un an chez NewQuest.

Projets-clients, mais également blog et communication interne, j'ai été l'heureuse content manager de cette agence digitale e-commerce et décalée.

> [Le book NewQuest](#)

NewQuest



Support : Blog

Client : Datasolution

Thématique : E-commerce

Date : 2022 - 2023

Pour vous la faire courte, NewQuest a été rachetée en 2022 par Datasolution.

Certains de mes articles les plus performants ont été repris sur leur blog (et ils ont eu bien raison !).

> [Génération Z, e-commerce et comportements d'achat](#)

> [Le guide du marketing sur Reddit](#)





IMMOBILIER & CONSTRUCTION



Support : Magazine & Site Web

Client : Prolians

Thématique : Construction

Date : 2019

Avec Prolians, nous avons décidé de présenter les nouveautés trimestrielles sous forme d'un magazine plutôt que d'un catalogue-produit. Objectif : apporter de l'information utile et originale aux professionnels de la construction. Et c'est avec une série d'interviews de spécialistes du secteur que nous avons construit ce périodique, référence dans l'univers du bâtiment.

> [Suivez le Guide](#)



LA MANUTENTION MANUELLE ET LE PORT DE CHARGES LOURDES



Les exosquelettes actifs et complets restent encore au stade de prototypes.

Motorisés, les exosquelettes actifs pèsent au minimum 15 kg, ce qui les rend trois fois plus lourds que leurs confrères passifs.

S'ils peuvent être utilisés pour porter des charges jusqu'à 40 kg, les batteries lithium-ion qu'ils contiennent leur offrent une autonomie limitée à 4h, qui passe à seulement 20 minutes pour certains modèles complets englobant toutes les articulations.

Les constructeurs travaillent sur des innovations pour rendre ces dispositifs viables en entreprise : matériaux plus légers comme la fibre de carbone, moteurs miniaturisés, etc.

Si la marge de progression existe, l'homme augmenté du robot que l'on voit dans les films reste pour l'instant du domaine de la science-fiction.

MANUTENTION ET EXOSQUELETTES : QUAND LA RÉALITÉ DÉPASSE LA FICTION !

Alien, Avatar ou Iron Man, la science-fiction regorge d'exemples réussis d'exosquelettes. Dans la réalité, l'armée a commencé à travailler sur ces dispositifs dans les années 70, mais c'est seulement depuis deux ou trois ans qu'ils commencent à infiltrer le monde industriel, notamment pour le port de charges lourdes. Alors, les exosquelettes sont-ils le futur du travail ? Décryptage de ce nouveau phénomène.

Des exosquelettes passifs, moins encombrants et moins lourds

Dans le monde des exosquelettes, deux catégories se côtoient : les exosquelettes actifs et les exosquelettes passifs. Ce sont ces derniers qui intéressent le plus les industriels.

"Non motorisés, ce sont des systèmes mécaniques qui vont venir assister la personne dans son travail" explique Olivier, notre expert en Levage & Manutention chez Descours & Cabaud. Avec les avantages d'être plus légers, de ne pas dépendre de sources d'énergie et donc, d'être plus facilement utilisables en entreprise.

Pour exemple, le constructeur BMW a testé dans ses usines des dispositifs soutenant les épaules pour alléger le port de charge au-dessus de la taille ou de la tête, ainsi que la "chaise" Noone qui permet de verrouiller une position, accroupie ou debout, pour réduire les pressions sur les genoux et les jambes.

Mais si les exosquelettes passifs promettent de réduire la pénibilité des travaux de manutention, de limiter les risques et les blessures ou encore d'augmenter la productivité, ils ne sont pas encore classés comme EPI par l'INRS. En effet, ces dispositifs ne permettent pas de supprimer la charge mais de mieux la répartir. "Pour une personne qui travaille les bras levés, un exosquelette passif va permettre de diviser une charge de 10 décanewtons (daN) qui pèse sur les bras et les épaules en une charge de 2 daN sur les épaules et de 8 daN sur le reste du corps : sangle abdominale ou jambes par exemple" précise Olivier.

"Les exosquelettes passifs sont le plus souvent partiels"



Une utilisation adaptée à une tâche spécifique et un suivi des utilisateurs dans le temps : deux clés du succès des exosquelettes

Pour éviter que ce transfert de charge, ainsi que le poids du dispositif, ne posent de nouveaux problèmes, deux mesures doivent être prises par les entreprises qui veulent s'équiper.

La première est d'adapter l'exosquelette à une mission particulière et de ne pas l'utiliser dans un autre contexte. "Les exosquelettes passifs sont le plus souvent partiels" indique notre expert, "ils vont aider les bras, les jambes ou le dos mais pas l'ensemble du corps. Un dispositif pour travailler avec les bras au-dessus de la tête sera donc inadapté pour porter des charges lourdes".

La seconde, recommandée par l'INRS est de ne pas adopter d'exosquelettes sans mettre en place un suivi très régulier de ses utilisateurs. "Ces équipements étant très récents, les risques n'ont pas encore été complètement évalués" spécifie Olivier. Il faut donc mettre en place des indicateurs, par exemple de fatigue musculaire et interroger régulièrement les personnes qui travaillent avec ces dispositifs pour recueillir leurs ressentis et s'assurer qu'elles en retirent toujours du bénéfice, même après plusieurs mois d'utilisation.



Autre innovation :

La puce RFID qui fait des émules et se répand dans le secteur de la manutention.

Placée sur tous les équipements dont l'état doit être contrôlé régulièrement, elle est scannée par le technicien qui fait les vérifications.

Ainsi, pas d'oubli possible, vous êtes certains que l'ensemble de votre parc matériel est conforme à la législation sur les contrôles.

D'autres applications devraient voir le jour dans les prochaines années.

La puce pourrait par exemple indiquer qu'un équipement a été réparé, qu'il est passé dans une zone de contamination ou qu'il n'est pas complètement adapté à l'utilisation qui en est faite.

Affaire à suivre...



Seuils acceptables selon la Norme AFNOR X35-109



Les meilleures feuilles

> [Manutention et exosquelettes : quand la réalité dépasse la fiction](#)

> [La gestion du temps, enjeu majeur de la maintenance](#)

> [Rénovation énergétique, un marché en devenir](#)

> [La sécurité A2P, valeur sûre contre les effractions](#)

> [Et si vous embarquiez un conteneur sur votre site d'exploitation ?](#)

> [La silice, vers un nouveau scandale sanitaire ?](#)

> [Les bouchons moulés : le sur-mesure pour allier protection et confort](#)

> [Le document d'évaluation unique des risques professionnels : un indispensable !](#)



Support : Brochure / Site Web

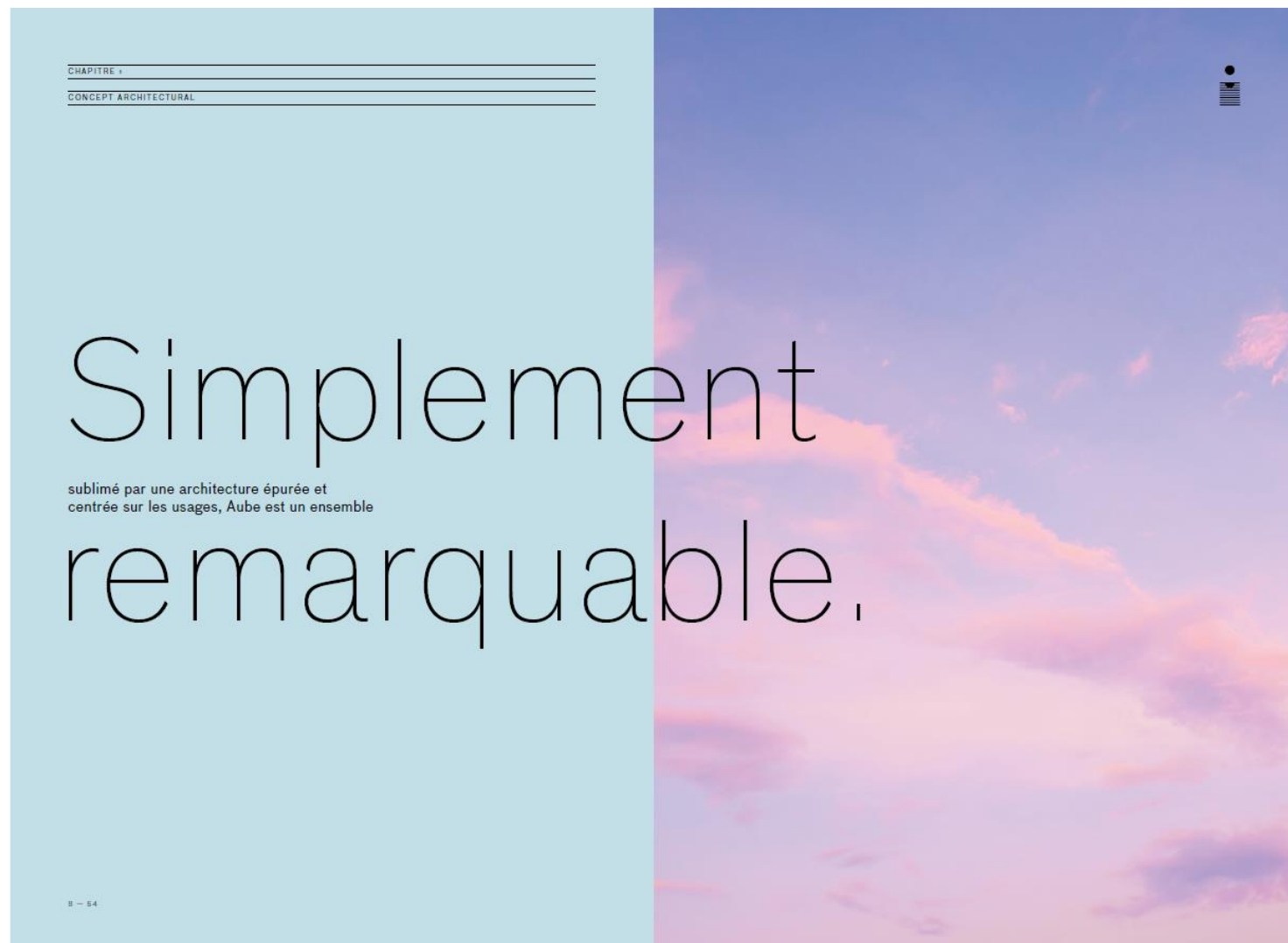
Client : Saentys / BNP Paribas

Thématique : Immobilier

Date : 2023

Un nouveau jour se lève sur cet immeuble parisien, restructuré dans l'élégance et la simplicité. Un wording épuré, presque japonisant et des couleurs pastel mettent en lumière ces bureaux qui prennent place dans un écrin de verdure.

- > [Le site d'Aube](#)
- > [La brochure Aube](#)



Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE



Support : Brochure / Site Web

Client : Saentys / Primonial

Thématique : Immobilier

Date : 2023

Il s'appelait Aristide. Aujourd'hui il retrouve une seconde jeunesse et devient ARI, l'Adresse pour se Réunir et Innover.

Où comment remettre au goût du jour un immeuble parisien à travers un site et une brochure simple, efficace et surtout un brin rajeunissante.

> [Le site d'ARI](#)

> [La brochure ARI](#)

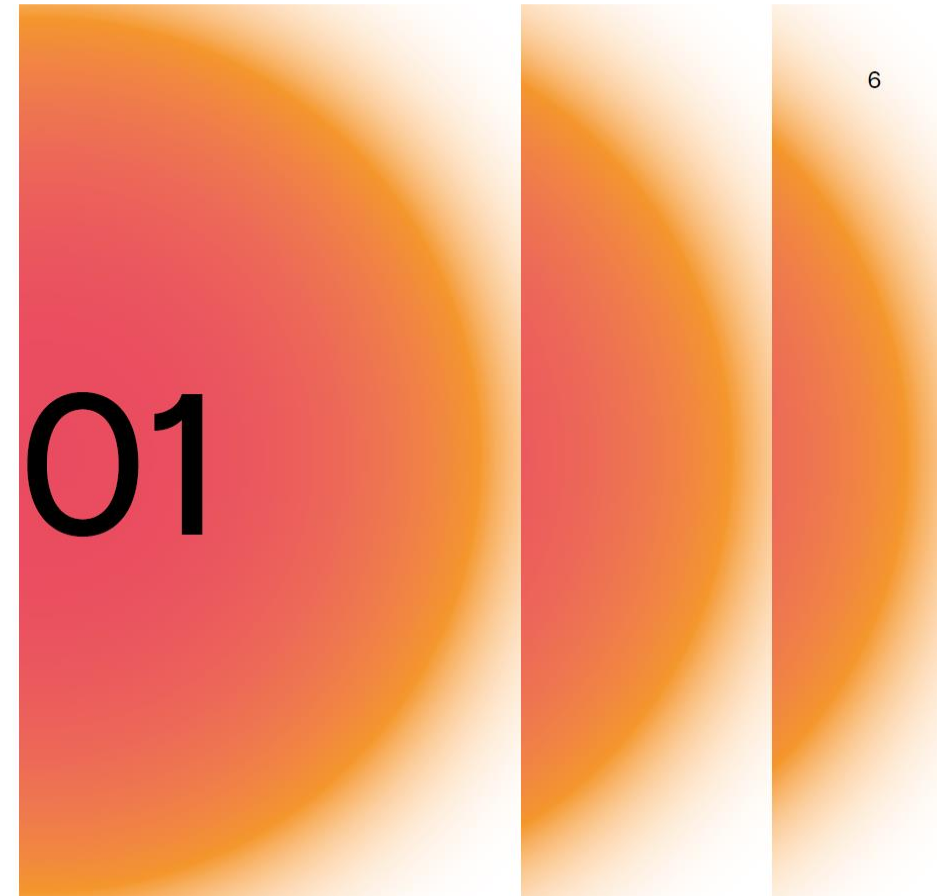
✧ L'architecture

L'Adresse qui Reflète vos Idées

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)





Support : Brochure

Client : Saentys / Covéa Immobilier

Thématique : Immobilier

Date : 2024

Sur le célèbre boulevard parisien, l'immeuble haussmannien se réinvente pour alerter tous les sens de ses occupants.

La brochure transporte les visiteurs au cœur de cette expérience à travers un parcours qui éblouit, inspire et éveille, juste grâce au pouvoir des mots !

> [Extraits de la brochure 14 Haussmann](#)

Les lignes d'une harmonie retrouvée



Que se cache-t-il derrière cette merveille d'architecture néo-haussmannienne dont le patrimoine a été préservé au fil des siècles ?

Une démonstration spectaculaire de textures qui donnent envie d'être touchées, de jeux de lumière et de transparence qui stimulent la vue, de fragments du passé à déceler, d'œuvres qui ravivent l'imaginaire et d'un style néo-classique chic et intemporel.

« C'est une renaissance très ambitieuse. Le 14 Haussmann mêle la rigueur et l'élégance de son apparence extérieure à la personnalité éclatante d'un intérieur aux volumes totalement reconfigurés, qui revendique son héritage en assumant sa noblesse contemporaine. Une nouvelle version juste, responsable et une nouvelle expérience au cœur de Paris. »

Axel Shoenert
Architecte

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Support : Print — Signalétique

Client : Saentys / Invesco

Thématique : Immobilier

Date : 2023

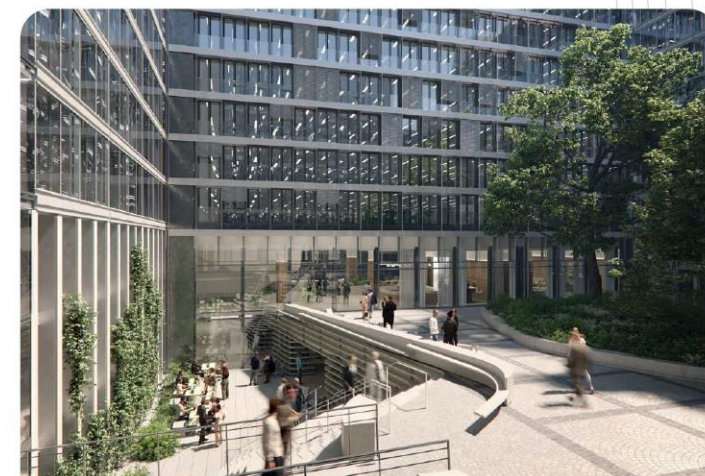
Personne n'aime qu'on bouscule ses habitudes. Pour accompagner au changement les occupants de l'immeuble Capital 8, nous avons imaginé une stratégie de communication incluant des nudges messages créatifs, ainsi qu'une palissade de chantier en forme de frise chronologique. Une recherche pointue pour trouver des phrases inspirantes et personnalisées en seulement quelques mots.

> [Le projet Capital 8](#)



**NOUVELLES ZONES
DE CONFORT POUR
SORTIR DE LA
SIENNE**

**PLUS D'ESPACE,
PLUS D'AIR,
PLUS DE VERT !**







Rechercher un artiste, un spectacle



ARTISTES



AGENDA



COMPTE



PANIER



MENU

FR ▾

Support : Site web

Client : Gérard Drouot Productions

Thématique : Musique

Date : 2020 — 2024

Chaque année, Gérard Drouot Productions organise les concerts de plus de 300 artistes. Nous avons choisi d'intégrer pour chacun d'entre eux une fiche qui capture leur identité musicale, reprend leur biographie et intègre de jolis témoignages. Une tonalité énergisée, un champ lexical plein de belles notes, de rock et de douceur pour un site internet très bien placé sur les moteurs de recherche.

> https://www.gdp.fr/fr_FR/artistes

À propos



Fantastic Negrito n'est pas seulement un chanteur qui perce sur le tard. Non, c'est surtout un phénix qui ne cesse de renaître de ses cendres. Car l'artiste, pour livrer aujourd'hui des albums encensés par la critique, mélanges subtils de blues acidulé et de funk explosif, saupoudré d'une touche punk indéniable, a traversé trois décennies d'épreuves et a même vu la mort en face. Mais pour lui, c'est une évidence, « *un artiste se révèle par les moments les plus noirs qu'il a pu traverser* ».

Et des moments sombres, sa vie en est jalonnée. Élevé dans une famille musulmane orthodoxe très stricte, un temps dealer de weed, il s'est fait passer pour un étudiant pour suivre des cours de piano à l'université de Berkeley. Rescapé d'un accident de voiture qui le laisse dans le coma pendant trois semaines, Fantastic Negrito a sans conteste des choses à dire ! Et il le fait en mélangeant les genres comme personne et en produisant un style unique, véritable concentration de décennies de musique noire.

Sur scène cependant, il n'a rien à envier à Sid Vicious. Afro-iroquois porté bien haut, on le croirait branché directement sur secteur ! Les instruments sont martelés, et lui, survolté, délivre toujours une prestation parfaite, voix puissante, technique précise et énergie bouillonnante.

Une ardeur et un caractère qui le poussent aussi à appuyer sur sa veine militante. Car Fantastic Negrito a, comme beaucoup d'autres, mal à son Amérique. Fervent défenseur de la cause des afro-américains et de l'égalité, il n'a jamais douté de son rôle : « *J'entends ici où là que les artistes n'ont plus d'impact sur ce que pense le public alors que c'est exactement le contraire* ». Pas de doute, il a la rage. Et à plus de 50 ans, il a enfin trouvé sa voix.



Copyright Angelo HQ

1966

Soliste et surdoué du violon

Originaire du nord de l'Italie, c'est à Gênes que le jeune Angelo Branduardi étudie le violon au Conservatoire Niccolò Paganini. A 16 ans, il en sort avec un Premier Prix et débute sa carrière musicale comme soliste dans l'orchestre du Conservatoire. Déjà à l'époque, il explore et puise ses inspirations dans les folklores méditerranéen ou yiddish.

1980

Des vents favorables

Angelo Branduardi attendra la trentaine pour se faire connaître dans l'hexagone avec deux disques d'or. En 1979 avec *La Demoiselle* mais surtout avec *Va Où Le Vent Te Mène* en 1980. Artiste solitaire et anticonformiste, ses albums font figures d'ovnis poétiques et dansants dans un monde alors englouti par la vague disco.



Camminando Camminando 2

Site Web / Les meilleures fiches-artistes :

- > [Blackbear, l'ours est insaisissable !](#)
- > [Fally Ipupa, la rumba congolaise transcende les cultures](#)
- > [Gorod, au sommet du tech death metal](#)
- > [Imelda May, la rockabilly queen passe au blues rock](#)
- > [Kodo, les enfants du tambour](#)
- > [Porcupine Tree, le rock version planante](#)
- > [Skillet, la lumière au milieu des ténèbres](#)
- > [Sunny War, rebelle au blues anarchiste](#)
- > [The Analogues, les Beatles, note pour note](#)
- > [Two Steps From Hell, histoire d'une épopée fantastique](#)
- > [Uncle Acid, le doom psychédélique aux accents vintage](#)

Site Web / À propos :

- > [Qui sommes-nous ?](#)

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Support : Rapport de Développement Durable

Client : Cosmebio

Thématique : Cosmétiques

Date : 2015

Sur ce projet, nous partions de zéro avec une idée en tête : construire un rapport de développement durable sexy, qui se lirait comme un magazine. J'ai construit un chemin de fer en trois parties, autour des valeurs de l'association.

Nous avons alterné articles de fond, interviews des adhérents et infographies pour livrer un RDD facile à lire, qui apporte toujours une information utile et pertinente.

> [Voir le rapport complet](#)

> [Voir le case study Cosmebio](#)





Laboratoire Téane : l'innovation mais pas à n'importe quel prix



Laboratoire Téane est la première marque de soins Bio dédiés aux femmes enceintes. Un positionnement qui les pousse à aller chercher de nouveaux actifs et à innover pour garantir l'efficacité et l'innocuité de leurs formules. Agnès Ducrocq, fondatrice de la marque revient sur leur projet.

Vous avez travaillé pendant 3 ans sur l'extraction et l'intégration de la Cassia Alata dans vos formules, pouvez-vous nous expliquer les difficultés de ce projet ?
Cassia Alata est une plante connue à Madagascar pour son action sur les vergetures. Cependant elle n'avait encore jamais été exploitée en cosmétique. Nous avons engagé deux années de recherche en collaboration avec le CNRS pour extraire les principes actifs de la plante grâce à un principe d'extraction propre, puis pour comprendre comment



l'actif agit sur le modèle cellulaire. A l'issue de ces deux années, nous avons encore mis un an pour intégrer l'actif à nos formules et résoudre les difficultés liées la solubilité de l'actif, à la texture ou à l'odeur.

Comment replacez-vous ce projet innovant dans un contexte plus éthique ?

Lorsque nous sélectionnons un actif, nous prenons garde à ce que la plante fasse vivre la population locale sur le long terme et pas seulement pendant la « durée marketing » de l'actif. La Cassia Alata possède plusieurs applications en dehors de la cosmétique pour les producteurs malgaches avec qui nous avons développé la filière. C'est pour cela que nous l'avons choisie.

Le label COSMEBIO® vous a-t-il aidé dans le développement de vos produits ?

Oui mais plus sur la partie commerciale, après la formulation de la gamme. C'est un label connu qui balaye les polémiques parfois liées aux cosmétiques naturels. C'est également un avantage à l'export.



La chlorophylle, actif phare de la marque Alorée



Avec son positionnement résolument urbain et citadin, la marque Alorée a su s'inspirer de la nature pour intégrer à ses formules un ingrédient connu mais jamais exploité en cosmétique : la chlorophylle issue de jeunes pousses d'orge locales.

Alexandra Croce, directrice d'Alorée nous livre le fruit de ses recherches.

La chlorophylle est un élément végétal connu, elle n'avait jamais été utilisée en cosmétique ?

La chlorophylle est connue en médecine mais, avec Alorée, c'est la première fois qu'elle a été étudiée en tant qu'actif cosmétique. C'est pour cela que nous avons dû réaliser des tests d'objectivation en partenariat avec l'université de pharmacie de Montpellier.

Quelles sont les propriétés de la chlorophylle ?

Nous avons réalisé des tests sur des cellules de peau reconstruite puis sur de la vraie peau pour définir



précisément les propriétés cosmétiques de la chlorophylle et son efficacité. Nous avons montré qu'elle possède des propriétés anti-âge, anti-oxydant et oxygénant. A partir de ces résultats, nous avons formulé notre gamme de soins à la chlorophylle naturelle.

Avez-vous de nouveaux projets de recherche ?

L'innovation est l'ADN d'Alorée, en termes d'actifs évidemment mais aussi en termes de textures. Nous avons par exemple lancé l'année dernière une brume hydratante et apaisante très efficace. Nous poursuivons également nos recherches sur la chlorophylle dont nous n'avons pas encore percé tous les secrets avec, à la clé, de nouveaux ingrédients.



À LA RECHERCHE DE NOUVEAUX INGRÉDIENTS NATURELS

La recherche et le développement de nouveaux actifs est l'une des tâches essentielles des laboratoires de cosmétiques labellisés COSMEBIO®.

Parce que les ingrédients issus de la pétrochimie sont interdits par notre Charte, nos adhérents doivent, chaque année, partir à la recherche de nouvelles substances. Une fois celles-ci trouvées, parfois à l'autre bout du monde, parfois à quelques mètres de chez eux, le challenge n'est pas terminé.

Il faut encore extraire les principes actifs de ces ingrédients, tester leur efficacité et les intégrer au sein d'une formule moderne en termes de texture et d'odeur. Des étapes qui sont autant de défis techniques à relever. Le laboratoire Océalys, par exemple, réalise toute l'année des extraits issus de nouvelles algues et plantes, tout comme le laboratoire Octans qui s'engage dans la recherche de nouvelles applications pour leurs ingrédients. D'autres, comme Alorée, ont basé toute leur gamme sur le développement d'un nouvel actif, en l'occurrence, la chlorophylle. Enfin, le laboratoire Téane a mis près de trois ans pour intégrer son nouvel actif breveté issu de la Cassia Alata dans ses soins pour femmes enceintes.



CENTELLA

Centella : biotechnologies et cellules souches pour régénérer la peau

Pionnier dans l'utilisation de l'extrait de la plante Centella Asiatica dans des produits de beauté, la marque Centella poursuit ses actions de recherche & développement sur cette plante aux vertus anti-âge, raffermissantes et anti-oxydantes. Elle se tourne désormais vers les biotechnologies pour extraire ses cellules souches, actif exceptionnel contre les radicaux libres, et les intégrer dans sa gamme de soins anti-âge globaux. Une première chez COSMEBIO®.



Support : Site web

Client : Carambar & Co

Thématique : Gourmandises

Date : 2021

Quand Krema lance un nouveau produit, les textes doivent être courts, incisifs et surtout, correspondre à la ligne éditoriale et au ton déjà développées par la marque. Pour cette nouvelle page, nous avons opté pour une prise de parole familière, tout en mettant l'accent sur les aspects différenciant du produit. Ludique et informatif !

> [Carambar & Co](#)

Krema révolutionne les bonbons aux fruits

avec une offre 98% fruits



Les fruits, on adooooooore ! Alors, on a décidé d'en faire de délicieux bonbons **pour toute la famille** ! Tendre à souhait, tu seras séduit par sa simplicité et sa **composition courte**. Tendre fruit c'est **98% d'ingrédients issus directement de fruits** auxquels on ajoute de la pectine de fruits et des fibres de citron pour une texture moelleuse. Et enfin une touche d'arôme naturel pour le bon goût !

Ici, pas de sucres ajoutés et pas de gélatine. Pas de doute, tu vas vivre une **expérience gustative aussi douce qu'unique**. Essaie-le vite !

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE



Support : Réseaux sociaux

Client : Dolin

Thématique : Spiritueux

Date : 2020 - 2021

Pendant 6 mois, j'ai accompagné la célèbre marque de vermouth Dolin sur Instagram.

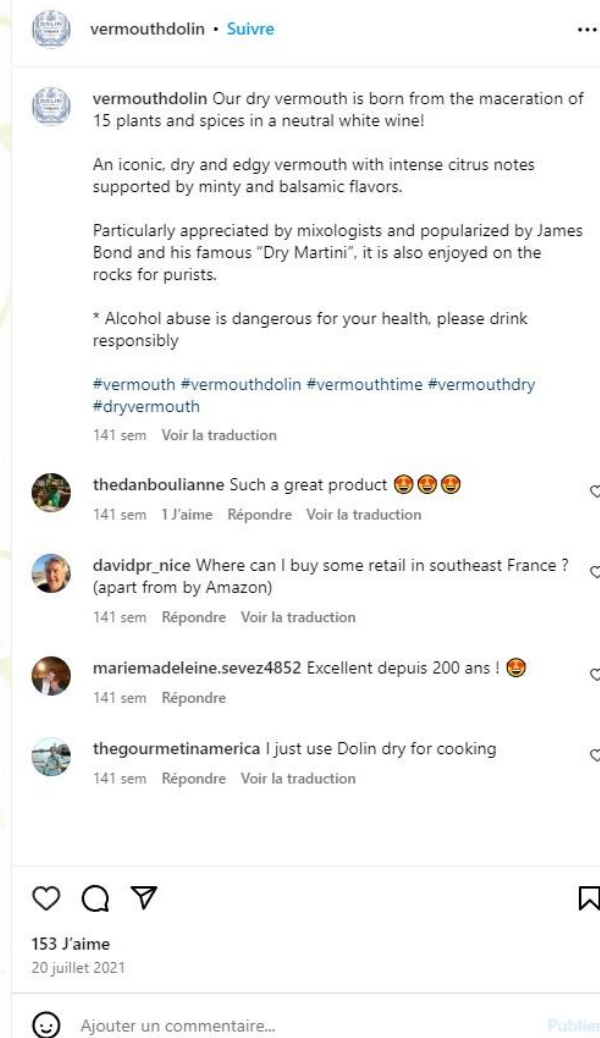
Recettes, histoire, produits... De quoi la faire connaître un peu plus, notamment de l'autre côté de l'Atlantique où la popularité de nos spiritueux monte en flèche.

> [L'Instagram de Dolin](#)

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)





Support : Site Web

Client : Plum'Art

Thématique : Literie

Date : 2021

Dans un univers de légèreté et de douceur, nous avons réécrit certains textes du site de Plum'Art pour qu'ils correspondent aux valeurs de la marque. Mis en ligne en même temps que leur nouveau site, ils donnent des conseils autant qu'ils rassurent les visiteurs.

> [Les valeurs de Plum'Art](#)

> [L'entretien du bois](#)



Matelas
latex naturel

* Couette
& Oreiller

* Linge
de lit

* Lit
& Sommier

* Armoire
& Dressing

* Meuble
& Canapé

* Le Magasin

Se connecter

Panier

000

“

On vous parle un peu plus de nous ?

”



NOTRE BOIS ? MASSIF SINON RIEN !

Nous n'avons pas choisi le bois massif par hasard. Esthétique, il apporte de la chaleur à votre intérieur, mais pas seulement ! Traité uniquement à l'huile naturelle, il purifie l'air grâce à ses propriétés antibactériennes, antistatiques et régulatrices d'humidité.

Notre bois provient exclusivement de forêts européennes ou suisses, gérées durablement et de manière éthique. Une démarche de consommation logique, locale et responsable !

Le bois massif présente aussi l'avantage d'être facile d'entretien et aisément réparable. On vous en parle dans notre page « [Entretien son meuble](#) ». Vous verrez, il n'y a rien de sorcier à avoir un meuble de qualité bon pour votre santé dans votre chez vous !

LA NATURE DANS VOTRE SALON !

Notre leitmotiv ? Vous offrir un environnement sain, dans lequel on se sent bien. Pour nous, cela passe forcément par le choix de matériaux naturels. Ainsi, à l'intérieur de nos maisons, nous proposons exclusivement des produits 100 % naturels, garantis sans formaldéhyde et



PRINTEMPS DES ENTREPRENEURS

Support : Livret d'accueil

Client : Saentys — Medef

Thématique : Entrepreneuriat

Date : 2018 — 2019

Le livret d'accueil du Printemps des Entrepreneurs, organisé par le MEDEF devait être aussi pertinent que ludique. Pour présenter les intervenants et les ateliers de cet événement annuel, nous avons choisi d'orienter le wording des textes autour du thème de l'année. En 2018, le parcours des conférenciers s'inscrivait dans l'Odyssée d'Ulysse. En 2019, les textes s'articulaient sur le thème *France is Beautiful*.

- > [The Explorer](#)
- > [France is Beautiful](#)



LIBÉREZ VOTRE énergie

NICOLAS DUVAL
FONDATEUR DE TAKEAWAY

L'aventure entrepreneuriale n'est pas toujours couronnée de succès. Malgré tout, Nicolas Duval est resté et reste optimiste.

Partir pour l'inconnu

C'est en 2014 qu'il part en conquête et fonde sa start-up TakeAway. Pour lutter contre le gaspillage alimentaire et sentant la vague de la livraison à domicile arriver, il veut réinventer le doggybag en le rendant attractif, écologique et pratique.

En 2015, il lance une levée de fond et récolte en 2016 les 500 000 euros dont il a besoin pour développer son activité. À ce moment-là, tout roule pour l'entreprise qui structure ses partenariats avec les restaurants.

Changer de voie

Mais en cours de voyage, les ennuis s'accumulent : investissements plus coûteux que prévu, retard de règlement, cycles de production à rallonge, etc. Une route semée d'embûches qui met à mal la trésorerie de la start-up.

En 2017, Nicolas et ses deux associés prennent une décision radicale : la mettre en redressement judiciaire. Un choix qu'ils voient comme une nouvelle opportunité. Celle de s'associer avec un partenaire industriel pour repartir de zéro en bénéficiant de ses infrastructures et de ses investissements.

Revenir à Terre

Quelques mois et propositions de rachat plus tard, aucune offre ne correspond au projet TakeAway. C'est la fin du périple.

Pas facile pour un jeune entrepreneur de rebondir après un échec ? Nicolas Duval se joue des pronostics et conserve son optimisme. Fort de son expérience, il intègre dès septembre 2017 le groupe Vsiativ en tant qu'intrapreneur.

VOTRE ROUTINE anti-stress

MARIE-JOSÉE BERNARD
PROFESSEUR DE MANAGEMENT,
LEADERSHIP, DÉVELOPPEMENT
HUMAIN ET COACH À L'EMLYON
BUSINESS SCHOOL

Elle est à la fois Philosophe, par sa formation initiale, et Docteur en Sciences de Gestion après s'être spécialisée dans une formation dédiée aux Ressources Humaines. Elle a consacré sa thèse à la question de la résilience entrepreneuriale. Son objectif ? Favoriser la culture du rebond dans les entreprises en participant au développement physique, psychique et émotionnel des personnes qui en créent la valeur.

70% des dirigeants

estiment que la santé de leur entreprise influe sur leur propre santé*

72% des dirigeants*

72% des salariés**

79% des managers**

disent éprouver du stress dans leur travail

20 milliards d'euros / an

coût lié au stress pour les pays de la Communauté Européenne***

3 TIPS POUR ÉVITER DE PRENDRE L'EAU



Se donner le temps de faire des choses pour soi : une activité physique, artistique ou tout simplement un moment de relaxation.



Se rendre vraiment disponible pour son entourage et adapter son planning pour passer des moments privilégiés avec ses proches.



Développer son auto-compassion, un concept différent de l'estime de soi. Il s'agit de ne pas juger ses actions mais d'être dans une relation de bienveillance avec soi-même. Cela permet à la fois la remise en cause et l'acceptation de ce qui est.



Support : Blog

Client : Rézolog

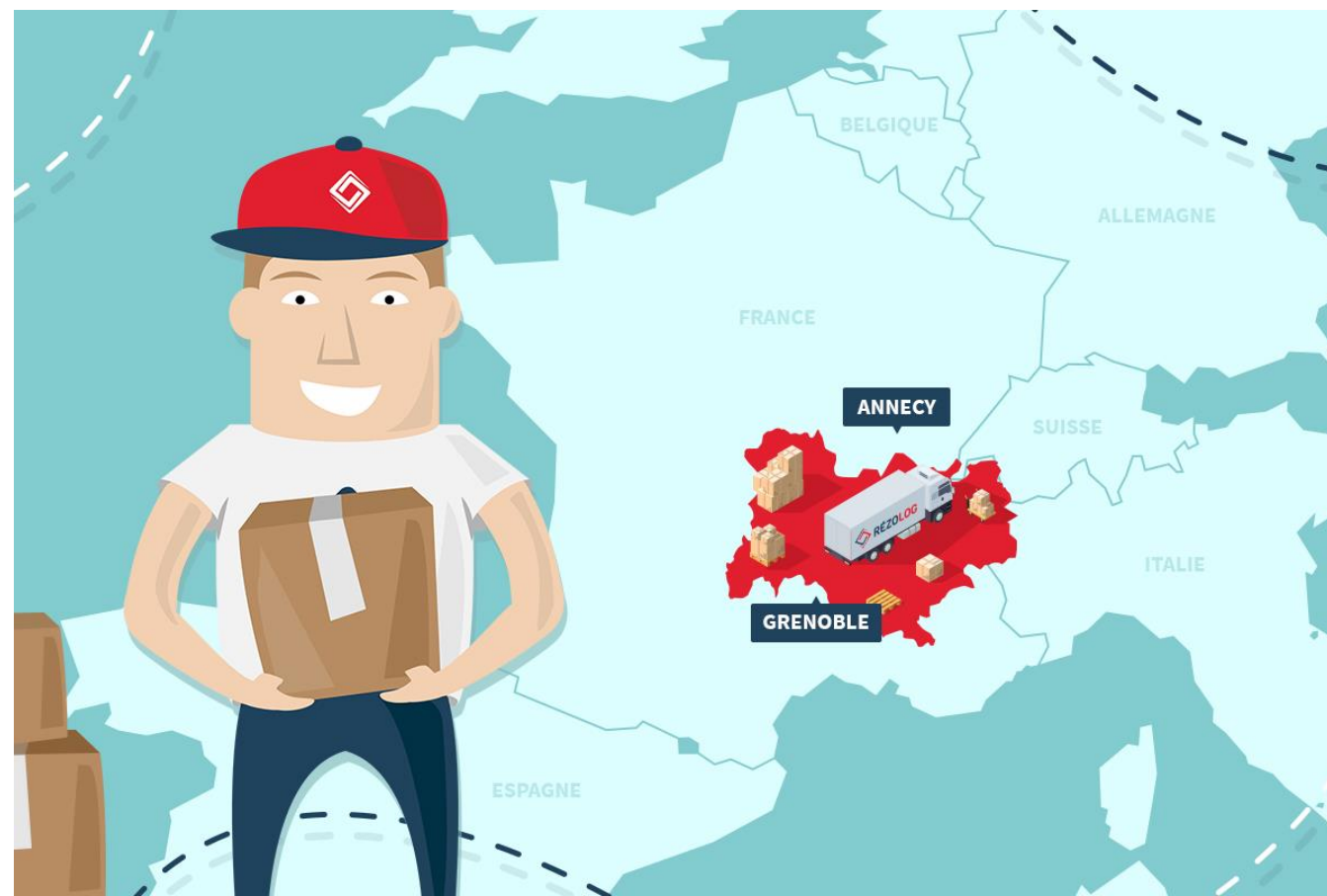
Thématique : Logistique & Transport

Date : 2021

Grâce à NewQuest, le site de Rézolog a fait peau neuve. Mais à quoi sert un joli site si personne ne le visite ?

Pour générer du trafic qualifié, nous avons mis en place une stratégie de content marketing. Une fois par mois, un article qui répond à une problématique rencontrée par les clients de Rézolog.

- > [Le co-packing](#)
- > [Choisir son logiciel de gestion de stocks](#)
- > [Logistique et réglementations franco-suisse](#)
- > [La stratégie Rézolog](#)



Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE



Support : Blog & Réseaux sociaux

Client : Olga Ciesco

Thématique : Communication Non Verbale & Entrepreneuriat

Date : 2014 — 2024

Olga et moi, c'est une histoire qui dure depuis 2014. Alors toutes deux jeunes entrepreneuses, elle m'a fait confiance pour prendre les rênes de son blog avec une tonalité sincère et pétillante. Aujourd'hui, c'est principalement sur la rédaction de posts LinkedIn que je l'accompagne. Ensemble, nous créons des contenus authentiques, qui parlent de sa vie de conférencière et d'entrepreneur du web.

> [Le LinkedIn d'Olga](#)
> [Le blog d'Olga](#)

[À PROPOS](#)

[SPORT & OUTDOOR — TECH — IMMOBILIER — LIFESTYLE — EN VRAC](#)

[CONTACT](#)



Olga Ciesco • 1er

Conférencière sur la communication non verbale | Formations en li...
1 mois • Modifié •

[Vie d'entrepreneur]

JE SUIS TROP VIEILLE POUR ÊTRE INFLUENCEUSE ! 😬

C'est l'impression que j'ai eu suite à un contact avec une agence d'influence. Elle met en relation les marques et les personnes qui ont une grosse communauté sur Instagram.

Il se trouve que sur ce réseau j'ai beaucoup de succès 🤔

Je ne m'attendais pas à subir cette discrimination car à bientôt 52 ans et je me sens super bien 🤗

Au final, la vie est bien faite.

J'ai des partenariats avec des marques qui me plaisent et pour lesquelles je suis ambassadrice : [Gemmyo](#) et [Sud express](#)

Et surtout, elles se fichent bien de mon âge !

Cette histoire m'a fait penser à cette citation de Meryl Streep 🙄

Après avoir été refusée au casting de King Kong parce que jugée trop "moche", elle a répondu :

"Vous ne représentez qu'une seule opinion dans un océan et je vais aller me trouver une marée plus clémentine."

Je ne vous demande pas votre âge 🤔

Mais, êtes-vous d'accord qu'on se sent en pleine forme, même après 40, 50,

Amandine Mouterde

CONCEPTRICE — RÉDACTRICE & JOURNALISTE FREELANCE

J'ai hâte d'en savoir
plus sur vous

Un mail sur
amandine.mouterde@gmail.com

Un coup de fil au
[06.32.37.80.44](tel:06.32.37.80.44)

Un café sur
[Grenoble — Lyon — Chambéry](#)

