

# VIVACARNET du décorateur

Le soleil vient de se lever... ➔  
Simulateur d'aube sur un cycle de trente minutes. Intensité de luminosité variable. 19 x 12 x H 15 cm, 99 €. "Lumie 30", Nature & Découvertes.



*Prix Santé et Bien-Être Philips*  
Ce prix littéraire, décerné pour la première fois en novembre 2009, vise à récompenser des ouvrages traitant de l'amélioration de la qualité de vie des personnes. Il a été décerné à Médecine, objectif 2035 (Paul Benkimoun, Éditions de l'Archipel) et Bricolez Sain (Marcel Guedj, Éditions Fleurus).



➔ On respire!  
Pour traiter l'air d'une pièce de 40 m² grâce au double filtre des feuilles et des racines. 41 x 31 cm, 149 € sans la plante. [Andrea], Mathieu Lehanneur.

## UN GRAND BOL D'AIR PUR

Le "Plasmacluster" est un générateur d'ions positifs et négatifs capables de neutraliser moisissures, pollens, microbes et virus présents dans l'air de nos maisons. Cet appareil compact associe un ventilateur à trois vitesses, un filtre à charbon actif qui piège toutes les particules fines allergènes en suspension, les fumées et les mauvaises odeurs et un filtre EPA pour les grosses poussières. Un humidificateur garantit de plus une hygrométrie idéale dans la pièce. L'air est rapidement purifié. Ce modèle convient pour un séjour de 21 m². 349 €. "KC930EUW", Sharp.



➔ Selon mon humeur  
Diffuseur d'huiles essentielles, parfums exclusifs et sans alcool, jusqu'à 150 h de diffusion. 49 € le coffret avec la recharge de 20 h, la pile et le diffuseur (plusieurs designs). "Easyscent Galet", Lampe Berger.



• LA BIOÉPURATION : l'air de nos maisons est cinq à dix fois plus pollué que celui des rues. Les bois, peintures, plastiques, les appareils électroménagers... se dégradent au contact de l'air et deviennent sources de polluants. La bioépuration est la faculté de certaines plantes (surtout tropicales) à filtrer les particules de pollution. Les polluants sont absorbés par les feuilles puis stockés ou transformés en nutriments par les micro-organismes présents dans les racines. Sans oublier que les végétaux sont source d'oxygène par phénomène de photosynthèse.

• L'AROMACHOLOGIE étudie l'influence des odeurs sur le comportement. Les huiles essentielles, plus concentrées en parfum, sont devenues un accessoire de notre bien-être. Elles pénètrent par inhalation pour agir sur les organes vitaux. "Easyscent" de Lampe Berger est un nouveau système de diffusion à froid des huiles. Pas moins de sept parfums différents sont proposés –tonifiants ou apaisants–, de la menthe poivrée, qui aide à la concentration, à la fleur d'oranger, qui favorise le sommeil.

• LA LUMINOTHÉRAPIE est un moyen naturel de retrouver l'énergie et le moral en période hivernale. En s'exposant une demi-heure par jour à une lumière blanche d'une intensité comprise entre 2500 et 10000 lux, on rééquilibre l'horloge biologique interne. Cela combat les TAS (Troubles Affectifs Saisonniers) qui atteignent une personne sur cinq. Sur le même principe s'est développé ces dernières années le simulateur d'aube. L'augmentation progressive de la lumière imite le lever du soleil et augmente ainsi la sécrétion de cortisol, hormone diminuant le stress.

• CHROMOTHÉRAPIE : chaque couleur correspond à une vibration à laquelle on attribue des propriétés curatives ou influençant notre état selon le degré de chaleur qu'elle symbolise. On sait, par exemple, que le jaune combat la déprime, le vert apporte sérénité et concentration. C'est pourquoi, lorsque l'on peint une pièce, la première question à se poser concerne l'usage de cet endroit. Ainsi, le vert est recommandé pour un bureau.

## Le beau et LE BIEN

Qu'est-ce qui fait que l'on se sent bien chez soi? Une jolie décoration, une odeur agréable, des couleurs apaisantes? Tout ce que l'on perçoit, ce qui interpelle nos sens. Des designers ont été plus loin et ont étudié certaines vertus bienfaitrices pour les intégrer à notre quotidien, dans notre décoration.

PAR NATHALIE HOYON

➔ Longiligie  
16 millions de couleurs sur un variateur. Deux hauteurs de pied ajustable, de 65 à 95 cm et de 120 à 170 cm, à partir de 229 €. "Lampadaire LivingColours", Philips.