

**40**  
*Conseils pour*

**Retrouver  
un lieu de vie sain et  
apaisant !**

[WWW.CESPETITSRIENS-DECO.FR](http://WWW.CESPETITSRIENS-DECO.FR)

# 5 Conseils pour

## LUTTER CONTRE LE BRUIT

- Pensez aux accessoires** pour réduire le bruit! Les textiles sont notamment de bons alliés pour vous isoler du bruit, comme par exemple les tapis au sol ou encore les rideaux isolants phoniques aux fenêtres.
- Utiliser le liège comme isolant phonique** : au sol, il limitera les bruits de pas pour vous même ou pour vos voisins du dessous. Aux murs, il réduira la répercussion du bruit pour donner une impression feutrée à votre espace. Les murs en liège sont très tendance dans la déco!
- Utiliser des écrans acoustiques** : cela peut être une solution à la fois esthétique et efficace, notamment pour isoler deux zones au sein d'une même pièce (par exemple si votre bureau se trouve dans le salon).
- Placer **la chambre** dans la pièce la moins bruyante de votre habitation pour privilégier un sommeil réparateur.
- Au besoin, utilisez **des bruits blancs ou encore la musique** pour couvrir les bruits parasites, particulièrement au moment de vous endormir.



# 5 Conseils pour

## GAGNER EN LUMINOSITÉ



- Gardez vos fenêtres propres et dégagées** pour faire entrer un maximum de lumière naturelle.
- Utiliser des voilages fins plutôt que des rideaux** : ils laisseront filtrer la lumière du jour tout en vous protégeant des regards indiscrets!
- Miser sur les éclairages d'appoint**, particulièrement en hiver! Ils vous aideront à compenser le manque de lumière naturelle et vous apporteront tout le réconfort dont vous avez besoin.
- Privilégier des lumières chaudes et tamisées** : elles contribuent à créer une atmosphère apaisante et réconfortante contrairement aux lumières froides et vives qui elles sont utilisées pour stimuler.
- Si la lumière naturelle participe à votre bien-être, les lumières nocturnes parasites, au contraire, peuvent vous nuire. Elles perturbent le rythme circadien et entravent le sommeil. Si c'est votre cas, **pensez aux rideaux occultants** pour les éliminer!

# 5 Conseils pour

## ENTRETENIR & ASSAINIR SON INTÉRIEUR

- Rangez régulièrement** pour ne jamais vous laisser envahir par le désordre. Si cela arrive malgré tout, procédez à un **désencombrement** plus poussé de vos espaces : rien de tel pour repartir sur de bonnes bases!
- Accordez une attention toute particulière à votre espace de travail** : un bureau organisé contribuera à libérer votre créativité et à vous rendre plus productif!
- Privilégiez des rangements fermés** pour éviter le désordre et la poussière. Votre intérieur restera ainsi épuré visuellement et le ménage n'en sera que plus facile au quotidien!
- Epurez vos étagères!** Ce conseil fait directement écho au précédent : des étagères surchargées sont un nid à poussière et alourdissent visuellement votre espace. Ne gardez que l'essentiel!
- Réparez ce qui doit l'être** pour renforcer le sentiment de sécurité chez vous : ampoules grillées, tapisserie arrachée, portes grinçantes...ne laissez rien passer pour améliorer votre confort de vie!



# 5 Conseils pour

## AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'AIR

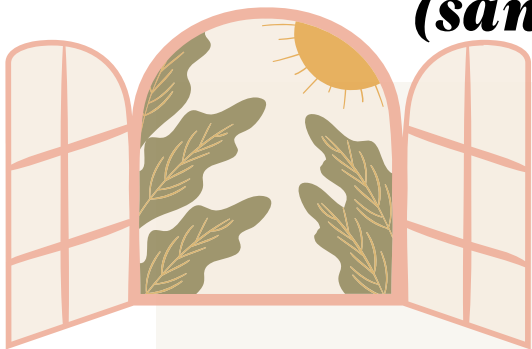
- Aérez régulièrement** les pièces de votre habitation pour renouveler l'air intérieur et faire descendre le taux de CO<sub>2</sub> ou de particules polluantes.
- Utilisez un purificateur d'air** pour vous aider à conserver un air de bonne qualité.
- Utilisez des matériaux dépolluants et biosourcés** pour vos travaux de rénovation (peintures, sols, tapisseries...)
- Privilégiez les produits d'entretiens sans agents chimiques polluants** pour l'entretien de votre intérieur. Pour cela, l'idéal est de fabriquer vos produits ménagers vous-même, il existe des milliers de tutos pour ça sur le net!
- Pensez aux huiles essentielles et aux plantes dépolluantes** qui peuvent être d'excellent alliés naturels pour purifier l'air intérieur!



# 5 Conseils pour

## GAGNER EN SENSATION D'ESPACE

*(sans pousser les murs...)*

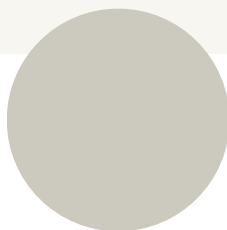


- Assurez-vous de pouvoir circuler facilement entre les meubles.** Plus vos mouvements vous sembleront fluides, et plus votre espace vous semblera grand.
- Privilégiez une dominance de couleurs claires,** particulièrement sur les murs et le sol. Si votre sol est sombre, optez pour des tapis clairs afin de leur rendre leur luminosité!
- Accordez un grand soin à la lumière naturelle** dans votre pièce : un espace lumineux est un espace qui paraît toujours plus grand!
- Optez pour des meubles sobres et épurés** pour éviter de surcharger visuellement votre espace. Il est également préférable de choisir des meubles de couleur claire.
- Évitez les bibelots "éparpillés"** : ils contribuent à créer une impression de désordre même s'ils ont été arrangés avec soin! Gardez seulement vos préférés, ce qui ont une valeur particulière pour vous, et veillez à les rassembler par petits groupes sur vos meubles et étagères.

# 5 Conseils pour

## BIEN UTILISER LA COULEUR

- Adaptez la couleur** à votre pièce et aux activités qui y seront réalisées : couleurs douces pour les pièces de détente, couleurs vives et stimulantes pour les pièces de vie. Ainsi, le message envoyé à votre cerveau ne sera pas contradictoire!
- Pensez aux accessoires** : coussins, tapis, linge de lit, affiches...il existe de multiples façon d'apporter de la couleur dans son intérieur! Et l'avantage des accessoires est que vous pouvez les faire évoluer selon vos envies et vos besoins!
- Vos meubles aussi ont une couleur**, ne les négligez pas! De par leur taille, ils peuvent vous aider à créer facilement l'ambiance que vous souhaitez ou encore à apporter une touche de couleur originale dans votre pièce (un canapé orangé dans le salon par exemple est une excellente solution pour apporter du peps dans cet espace!)
- Utilisez les matières naturelles**, comme le bois ou le rotin, pour apporter une note colorée et chaleureuse à vos espaces!
- Pour harmoniser les couleurs dans votre espace, **suivez la règle du 60-30-10**. Vous pourrez apprendre toutes les astuces dans [cet article](#).



# 5 Conseils pour

## RÉDUIRE L'IMPACT DES ONDES ELECTROMAGNÉTIQUES



- Coupez le wifi** lorsqu'il n'est pas nécessaire, particulièrement la nuit pour préserver un sommeil de qualité. La plupart des box internet sont aujourd'hui programmable, vous pouvez ainsi créer votre propre routine selon vos habitudes.
- Utilisez la connexion filaire plutôt que le wifi**, ou si ce n'est pas possible, protégez votre box avec une **housse anti-ondes**
- Débranchez vos appareils** plutôt que de les laisser en veille, car même éteints, ils continuent d'émettre des ondes. Le mieux est d'utiliser une multi-prise pour pouvoir tout débrancher en un seul geste!
- Certaines pierres ont la faculté à nous protéger des ondes électromagnétiques : c'est le cas notamment de la tourmaline noire. **Posez un morceau de tourmaline sur votre box ou votre routeur** pour absorber les ondes néfastes émises par celle-ci.
- Au besoin, **utilisez des vêtements et accessoires anti-ondes**. Il en existe pour l'ensemble de la famille!



# 5 Conseils pour

## AMÉLIORER VOTRE BIEN-ÊTRE EN GÉNÉRAL



- Votre intérieur doit toujours s'adapter à vous et non l'inverse!**
- Stimulez tous vos sens au quotidien pour gagner en confort de vie :** des odeurs agréables, une musique qui vous apaise, un poster de vos dernières vacances...Cumulez les expériences positives autour de vous!
- Pensez aux huiles essentielles pour vous accompagner au quotidien :** elles ont mille vertus et peuvent vous aider à purifier votre intérieur aussi bien qu'à améliorer votre humeur.
- Utilisez la lithothérapie :** comme les huiles essentielles, les pierres sont d'excellent alliés bien-être. Elles protégeront votre habitation, vous aideront à prendre soin de vous, et cerise sur le gâteau, elles sont aussi très décoratives!
- Abusez des plantes !!!** Choisies avec soin, elles répondront à tous vos besoins du quotidien et sont des compagnons bien-être indispensables à avoir chez soi!

*Prenez soin de vous et de chez vous !*

