



**DÉCO** bien chez soi

**1. BIEN POSITIONNER SON LIT**

Les adeptes du feng shui comprendront immédiatement l'importance de trouver la bonne place pour leur lit. C'est le premier meuble à positionner dans sa chambre avant les tables de chevet et les commodes. Pour un sommeil optimal, il est déconseillé de le mettre près d'une fenêtre ou d'une porte. Selon les principes feng shui, cela obligerait à capter l'énergie cosmique entrante, pas très recommandé pour une bonne nuit. Le mieux est donc d'installer son lit contre un mur. N'hésitez pas à prendre le temps de choisir son emplacement en vous imaginant dedans. Une fois posé, on ne change pas la place de son lit tous les jours.

Miroir mon beau miroir An°So, 25 €, [www.annesophieboucard.com](http://www.annesophieboucard.com)



Tabouret Gypset Helline, 79,90 €, [www.helline.fr](http://www.helline.fr)



Housse de couette popeline petits carreaux Lexington, 159 €, [www.lexingtoncompany.com](http://www.lexingtoncompany.com)



Plaid Pérou Blanc des Vosges, 265 €, [www.blancdesvosges.fr](http://www.blancdesvosges.fr)

Chevet rétro bois cuivre Sweet Mango, 229 €, [www.sweetmango.fr](http://www.sweetmango.fr)



Parure de lit collection Tommy Blanche Porte, [www.blancheporte.fr](http://www.blancheporte.fr)

# Bien aménager SA CHAMBRE

**2. ÉVITER LES MIROIRS EN FACE DU LIT**

D'une part parce que nous ne sommes pas les actrices d'un film pour adultes et d'autre part parce que cela porte malheur d'avoir un miroir en face de son lit selon les thèses feng shui. Il ne faut en effet pas voir son reflet lorsque l'on est dans son lit car cela nous viderait de toute notre énergie : cauchemars et insomnies assurés ! Si vous voulez absolument un miroir dans votre chambre, placez-le au-dessus du lit. En plus d'éloigner le mauvais œil, vous ajouterez une jolie touche déco.

POUR BIEN DORMIR, IL FAUT AVANT TOUT SE CRÉER UN PETIT NID BIEN DOUILLET. D'OÙ L'IMPORTANCE DE BIEN AGENCER SA CHAMBRE. VOICI QUELQUES CONSEILS QUI VOUS PERMETTRONT DE RAMENER LA QUIÉTUDE DANS CETTE PIÈCE PRIMORDIALE.





Suspension naturelle en rotin  
Tiziana Luminaire,  
126,90 €, [www.luminaire.fr](http://www.luminaire.fr)



Housse de coussin  
Canopée MilleO, 38 €,  
[www.milleo.com](http://www.milleo.com)



Bougie cylindre lainage  
Bougies La Française, 21,50 €,  
[www.bougieslafrancaise.com](http://www.bougieslafrancaise.com)



Lit Monsieur et Madame  
Les Iresistub, 1 440 €,  
[www.lesiresistub.com](http://www.lesiresistub.com)

### 3. INSTALLER UNE TÊTE DE LIT

En plus de donner un certain cachet à votre chambre, une tête de lit évitera d'abîmer le papier peint ou la peinture en plus d'apporter un peu de confort si elle est rembourrée. Il faut la choisir avec soin et en fonction de la taille du lit. Elle peut également contenir des rangements ou non. Bref, vous pouvez faire tout ce que vous voulez tant que cela reste harmonieux.

### 4. PRÉVOIR PLEIN DE RANGEMENTS

Rien de pire qu'une chambre en désordre où les montagnes de vêtements s'accumulent par terre! Ce bazar nuira au bien-être que vous devez ressentir en rentrant dans la pièce. Il existe aujourd'hui plein de rangements malins, surtout pour les petits espaces. Après cela, si vous n'êtes pas très soigneuses, il faudra donc prendre votre courage à deux mains pour ranger régulièrement.

### 5. VIVRE EN SYMÉTRIE

Une décoration symétrique, surtout si vous vivez à deux, est conseillée pour se sentir bien dans sa chambre. De chaque côté du lit, on trouvera donc la même table de chevet, la même lampe... Si l'idée peut faire peur, elle favorise pourtant l'harmonie car elle permet de ne pas privilégier un côté plutôt que l'autre. Mais rien ne vous interdit d'ajouter une petite touche personnelle tant que cela reste discret.

### 6. CHOISIR LES BONNES COULEURS

La chambre doit afficher des couleurs adaptées au repos et à la détente. Il faut donc oublier les couleurs criardes et privilégier les teintes douces comme le bleu, le vert ou le gris qui apportent de la sérénité et une petite touche sophistiquée. À l'inverse, on bannira le rouge et le jaune, beaucoup trop énergisants. Pour faire de beaux rêves, ce n'est définitivement pas une bonne idée.

### 7. METTRE DES RIDEAUX

Pour un bon sommeil, il faut calfeutrer sa chambre et se protéger des regards extérieurs, de la lumière et du froid. Si votre chambre a des volets, choisissez plutôt des rideaux fins pour un peu plus de confort. En revanche, si elle n'en a pas, il faudra privilégier des rideaux occultants qui ne laisseront passer ni le froid ni la lumière. Il faut les choisir suffisamment grands pour cacher les fenêtres et de couleurs douces. Pensez également à mettre des voilages qui laisseront passer le soleil en journée tout en vous préservant de l'extérieur.

### 8. AVOIR LA MAIN LÉGÈRE SUR LES PLANTES

Si une déco jungle est plutôt jolie, il faut éviter de faire de votre chambre une véritable forêt vierge. Privilégiez plutôt les petites plantes, de préférence dépolluantes comme l'orchidée et le cyclamen. Pensez également aux cactus. En plus de demander peu d'entretien, il rejette de l'oxygène pendant la nuit. Mais que cela ne vous empêche pas d'aérer votre chambre quinze minutes tous les matins!

### 9. BANNIR LA TÉLÉVISION

Si regarder la télé dans son lit peut sembler tentant, il s'agit pourtant d'une très mauvaise idée. En plus d'être perturbée par les ondes électromagnétiques, vous aurez du mal à trouver le sommeil en restant fixée devant l'écran. Un bon livre en revanche est merveilleux pour l'endormissement! Et si vraiment vous ne pouvez pas vous en passer, mettez-la dans un meuble qui ferme pour pouvoir dormir sans y penser.

### 10. ÉVITER LE « COIN BUREAU »

Comme pour la télévision, avoir son bureau dans sa chambre n'est pas recommandé. Une chambre doit être un lieu de repos et de détente avant tout. Il vaut donc mieux l'installer dans une autre pièce. Si vous ne pouvez pas faire autrement, comme pour la télé, cacher votre bureau dans un placard à portes coulissantes. Vous oublierez ainsi sa présence au moment du coucher.