

## Cahier pratique

# Clair ou obscur ?

Pour se sentir bien dans sa chambre, il ne suffit pas d'avoir un bon lit. L'atmosphère sera d'autant plus propice au repos que l'éclairage sera agréable et les rideaux adéquats.

Sélection et texte **Virginie Weisz**



## Clair

### De bonnes lampes de chevet

**A priori**, une chambre est faite pour dormir. Mais aujourd'hui, même si cela reste sa principale fonction, elle devient de plus en plus une pièce à vivre. On peut ainsi y lire, petit déjeuner au lit, consulter son ordi, jouer avec les enfants, s'habiller, se maquiller et bien d'autres choses. Pour pratiquer ces activités et selon les moments de la journée, on aura donc besoin de plus ou moins de lumière.

**Le matin au réveil**, une lumière très douce et très faible est idéale : celle de la lampe de chevet ou celle filtrant à travers les rideaux en été sont suffisantes.

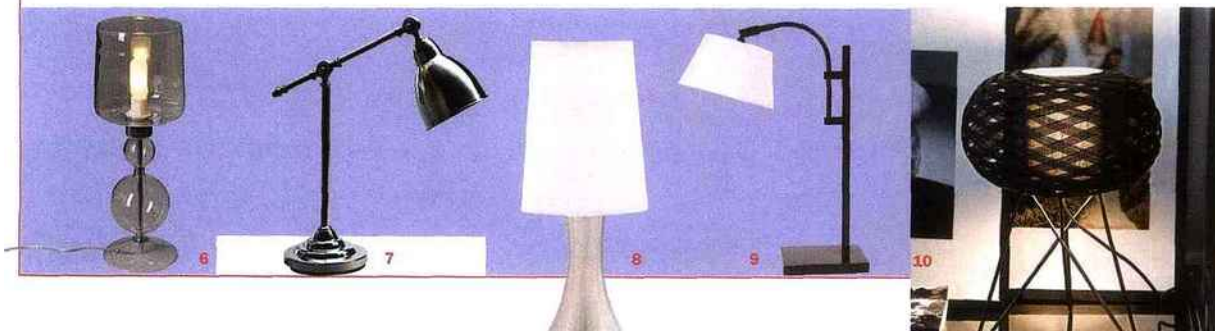
Pour les séances habillage et maquillage, un plafonnier, ou une applique, éclaire toute la chambre de manière ample et puissante. Si on choisit de s'y maquiller, attention à la «température

de couleur» de l'ampoule. Elle doit être la plus proche possible de la température de la lumière du jour, soit 5 000 degrés Kelvin (ampoule «Lumière du jour» chez Nature & Découvertes). Pour une ambiance plus chaude, les ampoules de 2 500 degrés Kelvin sont plus adaptées (Osram).

**Le soir, quand vous vous mettez au lit** avec un livre, la lumière qui convient le mieux est celle d'une lampe de chevet ou d'une applique à la tête du lit, à hauteur réglable et bras articulé, qui vous permettent d'éclairer ponctuellement (Best Lite). Si vous souhaitez une ambiance plus douce, c'est la lampe à variateur de lumière qu'il vous faut. Vous pouvez également tamiser la lumière en orientant une lampe articulée vers le mur ou le plafond blanc, qui éclairera indirectement.



1. **Design**. Lampe à poser «Auckland» en métal laqué jaune, h. 38 x Ø 13 cm, 35 €, Habitat. 2. **Lunaire**. Lampe à poser «Sensitive Smoon», sphère en polyéthylène, Ø 40 cm, source Led blanche. Existe en ambre, blanc chaud, rouge et bleu, interrupteur sensitif (il suffit d'effleurer la boule pour l'allumer ou l'éteindre). 390 €, Beau & Bien chez Volt & Watt. 3. **Pop**. Abat-jour en PVC recouvert de coton bicolore, pied en métal laqué, h. 41 cm, «Edge», 49 €, Absolument Maison au BHV. 4. **Zen**. Lampe en papier, h. 30 cm, 12,99 €, Eurodif. 5. **Effet ressort**. Lampe à poser en fil de fer, finition bronze, h. 40 x Ø 25 cm, 60 €, Jardin d'Ulysse. 6. **Bulles**. Lampe à poser «Clear» en verre transparent, h. 40 cm, 35 €, Alinéa. 7. **Esprit loft**. En acier nickelé brossé, avec bras réglable et tête orientable, h. 48 cm, «Barometer», 29,95 €, Ikea. 8. **Sensitive**. S'allume et s'éteint au toucher, avec trois niveaux de luminosité. Pied en acier nickelé, abat-jour en coton, h. 30 cm, «Billy», 5,90 €, Fly. 9. **Orientable**. Lampe à poser «Charme», abat-jour orientable, h. 28 x Ø 20 cm, 40 W maxi, 133 €, Market Set. 10. **Tressée**. Lampe à poser «Satellite» en métal tressé, h. 40 x Ø 30 cm, 60 W maxi, 160 €, **Forestier**



## Obscur

### Des rideaux et des stores occultants pour un meilleur sommeil

Il y a ceux qui n'aiment pas le noir total (pourtant recommandé) pour dormir et qui sont néanmoins gênés par les rayons du soleil au petit matin, surtout en été. Dans ce cas, un simple rideau en lainage ou en suédine suffit souvent à arrêter la lumière. Si vous faites partie de ceux qui préfèrent l'obscurité complète, doublez-le d'un tissu occultant au moment de la confection. Si vous aimez les stores, les enrouleurs occultants sont efficaces pour faire le noir. Les stores vénitiens aussi, avec l'avantage de pouvoir réguler l'entrée de lumière dans la journée. Choisissez-les à lames fines et noires pour un effet design, ou bien à lames larges en bois pour une ambiance plus charme.



**1. Naturel.** Rideau occultant «Colours» en suédine Opak, coloris brun rosé, 100 % polyester, finitions œillets, L. 140 x h. 260 cm, 27,90 €, Castorama. **2. Double jeu.** Pour occulter, un store à enrouleur, et pour habiller la fenêtre, une paire de rideaux beiges à motifs gris, en coton léger, L. 145 x h. 300 cm. «Tuplur» et «Kajsa», 22,95 et 29,95 €, Ikea. **3. Lourd.** Rideau «Nelson» en lainage isolant, 80 % laine et 20 % autres fibres, au tombé lourd. Monté sur huit passants en cuir avec anneaux métal. Existe en coloris taupe et camel, L. 150 cm et quatre hauteurs, de 180 cm à 350 cm. De 49 à 79 €, AM.PM. **4. Urbains.** Stores vénitiens «Colours Studio» à lamelles de 25 mm de large en aluminium coloris gris (existe en dix coloris), L. 60 x h. 180 cm, 24,90 €. Castorama. **5. High-tech.** Store occultant «nouvelle génération» pour fenêtre de toit, avec occultation renforcée grâce aux profilés latéraux peints en noir, doublé à l'extérieur d'un film d'aluminium pour repousser les UV. Fermeture hermétique grâce au blocage en bas de chaque glissière, manipulation fluide et ergonomique grâce au nouveau mécanisme. Confort d'installation à la portée de tous. Toile 100 % polyester traitée antitaches avec système antidécoloration, existe en quarante coloris. À partir de 73 € pour un store d'occultation manuel simple, Velux. **6. Plissé.** Store «Duetto Architella», double structure alvéolaire à trois couches isolantes pour protéger du froid en hiver et de la chaleur en été. Lumière filtrée quatre fois à travers les couches de tissu, pour une atmosphère feutrée. Stores sur mesure et prix sur devis, Luxaflex. **7. Cosy.** Rideau prêt à poser en taffetas Masai 100 % polyester, L. 158 x h. 280 cm, 119 € ; L. 210 x h. 280 cm, 149 € ; L. 350 x h. 280 cm, 245 €, Madura.