



5 ASTUCES POUR SE SENTIR BIEN CHEZ SOI

AVANT TÔT LA FIN DES VACANCES ? POUR RETROUVER
VOTRE APPARTEMENT AVEC PLAISIR, TRANSFORMEZ-LE EN
UN ESPACE ZEN, GRÂCE À CES IDÉES NATURE ET FENG SHUI.

PAR JULIE PUJOLS BENOIT

1. ON S'ENTOURE DES CINQ ÉLÉMENTS

D'après les préceptes du feng shui, l'harmonie de notre environnement dépend de l'énergie des cinq éléments, qui doivent être présents de façon équilibrée dans notre habitation. Ainsi, on dispose un vase contenant des fleurs pour l'effet rassérant de l'eau, du bois (feuillages, arbustes) pour stimuler la motivation, on allume des bougies pour l'élément feu qui symbolise l'énergie de la vie et on installe un objet en métal (cadre, luminaire) pour favoriser l'activité. Enfin, on s'entoure de quelques plantes ou galets pour représenter la terre qui symbolise l'ancrage et la stabilité.

2. ON MULTIPLIE LES PLANTES

La qualité de l'atmosphère intérieure est de cinq à dix fois

supérieure à celle de l'extérieur à cause des substances nocives présentes dans les nettoyants ménagers, les désodorisants, les peintures, les isolants... Pour dépolluer son habitat, rien de plus naturel que les plantes. Le top 3 de Christian Morel, spécialiste en la matière : « L'*Anthurium andreaeanum*, pour réduire l'ammoniac présent dans les produits nettoyants. Le *Dracaena marginata*, pour absorber le monoxyde de carbone et le toluène (colles, cires, peintures, désodorisants). Enfin, pour lutter contre le formaldéhyde (textiles, cigarette, détergents), on choisit le *Nephrolepis exaltata*, autrement dit la fougère, vigoureuse et facile d'entretien. » Boutique Christian Morel, 44, rue Oberkampf, Paris-11^e. christianmorel.com

3. ON MET DE LA COULEUR

D'après le feng shui traditionnel, les couleurs influencent la lumière et le flux du chi (l'énergie)

ainsi notre perception des choses. Plus une couleur est vive, plus elle est yang (force active) et plus elle apporte de l'énergie. Les couleurs de l'élément terre comme l'ocre, le rouge, l'orange et le jaune sont associés à la convivialité et à l'activité mentale, elles réchauffent et procurent une sensation d'enveloppement. On les préconise donc pour la cuisine, la salle à manger ou le salon. Quant aux couleurs pâles, plus yin (force réceptive), elles procurent un sentiment de sérénité et sont donc idéales pour les chambres à coucher et les bibliothèques. Le beige, le rose pâle ou le bleu favorisent le repos et la méditation, tandis que le vert d'eau détend et atténue la fatigue visuelle.

4. ON CHOISIT DES MATERIAUX NATURELS POUR LA CHAMBRE

Le lit, pièce maîtresse du lieu, doit dans l'idéal être composé de matériaux sains qui « respirent ». On opte donc pour une structure en bois et on évite les sommiers à ressorts métalliques qui relaient les perturbations électromagnétiques. Pour les draps, on privilégie le lin ou le coton bio. Côté matelas, on choisit aussi des fibres naturelles. Pour éliminer la poussière, les acariens et les bactéries, étalez sur toute la surface du bicarbonate mélangé à 10 gouttes d'huiles essentielles d'eucalyptus ou de menthe poivrée. Laissez agir trente minutes, puis passez l'aspirateur.

5. ON RÉGÈNÈRE L'ATMOSPHÈRE

Pour revitaliser son espace, on adopte des gestes simples au quotidien. D'abord, on aère au moins dix minutes par jour, matin et soir, hiver comme été. On limite l'humidité et les odeurs grâce à quelques gouttes d'huiles essentielles de santal ou de lavande que l'on fait brûler ou que l'on dépose sur des galets. Pour ne pas subir les méfaits des ondes électromagnétiques la nuit, le b.a.-ba c'est évidemment de débrancher le WiFi, d'éteindre son Smartphone et d'éloigner sa tête d'au moins cinquante centimètres des fils électriques. Enfin, on n'hésite pas à utiliser certains systèmes qui prémunissent contre ces nuisances comme des rideaux et des vitrages spécifiques, des revêtements muraux ou des peintures anti-ondes. ■

À LIRE : « Le Grand Livre du feng shui », de Bruno Lecourt, et « Dormir enfin sans médicaments », de Marie Borrel et Philippe