



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

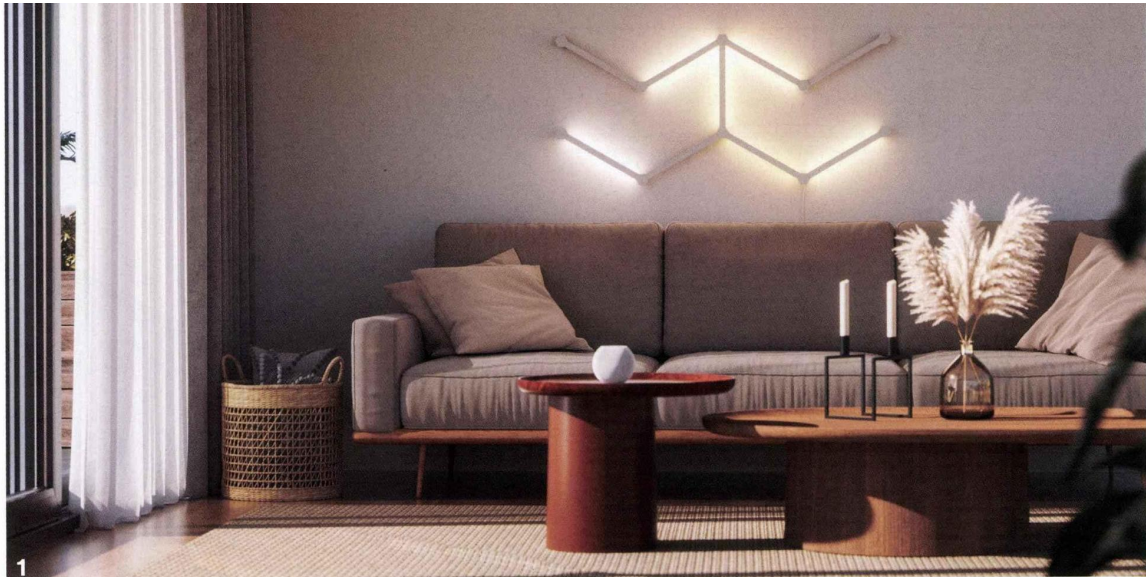
Des pièces bien éclairées

Le sentiment de bien-être dans votre maison passe aussi par l'éclairage. Pas question d'opter pour les mêmes appliques dans le salon et dans la salle de bains. Sélection des luminaires, agencement, qualité de la lumière... domptez la lumière pièce par pièce.

par Marianne Font







Nanoleaf

Votre maison neuve se dessine peu à peu. Architecture, distribution intérieure, organisation de l'espace... mais avez-vous pensé à l'éclairage? Transition écologique oblige, votre future résidence fera la part belle à la lumière naturelle et privilégiera les luminaires écoresponsables. Pour autant, imaginer les ambiances lumineuses de chacune des pièces à vivre de la maison reste primordial. « *La qualité de la lumière apparaît comme un élément essentiel du bien-être des individus au sein de leur foyer* », assure-t-on chez Philips. La luminosité de votre demeure a de l'impact sur votre moral, votre sommeil et même sur votre vitalité. Des études récentes montrent qu'elle joue aussi dans certains cas sur votre gestion du stress.

La réunion de mise au point, organisée avec votre constructeur, reste le moment clef pour faire connaître vos envies en matière d'éclairage. Souhaitez-vous de simples points lumineux au plafond ou plutôt des appliques? Préférez-vous les interrupteurs simples ou doubles? Pensez-vous qu'un système de va-et-vient vous sera utile? Rassurez-vous, certaines modifications pourront être demandées au dernier moment. Ainsi une fois les cloisons posées, il n'est pas difficile de rajouter des trous pour installer des spots. Les nouvelles technologies changent également la donne en matière d'éclairage. Désormais, vous pouvez depuis votre portable ou votre tablette coordonner à distance l'éclairage d'une pièce. Régler la luminosité ou encore changer la couleur d'ambiance devient un jeu d'enfant. Si vous hésitez, sachez que ces solutions intelligentes pourront être rajoutées ultérieurement ; les travaux de mise en place ou de transformation des luminaires et des prises se sont simplifiés ces dernières années.

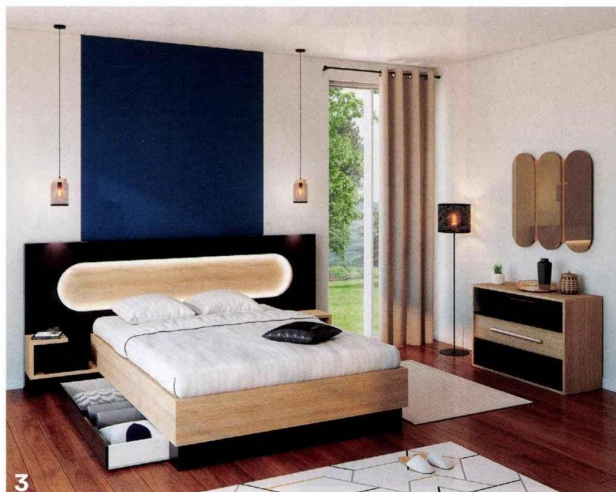
Salon : favoriser les échanges

Pas question de lésiner sur l'éclairage du salon. Pièce principale de votre habitation, il mérite une multitude de sources lumineuses. Pourquoi? Pour s'adapter à la variété des occupations qui s'y déroulent : lire, recevoir des amis, regarder la télévision et même télétravailler. Le salon a-t-il besoin d'un éclairage central? Oui et non. La partie salle à manger, qui accueille invités et famille, sera équipée d'une suspension puissante. Si vous êtes amateur de décoration, profitez-en, car les créations originales en matière de plafonniers ne manquent pas. Attention tout de même à la taille et au matériau sélectionné, ils peuvent avoir une conséquence sur le rendu de la lumière.

Dans la partie séjour, cet éclairage central ne sera pas nécessaire. Le soir après le repas, la plupart des gens préfèrent profiter d'une atmosphère cosy. Optez pour un lampadaire, une ou deux lampes à poser ou même des spots encastrables. Même si au cinéma la lumière s'éteint, regarder un film entièrement dans le noir reste déconseillé pour les yeux. Pensez donc à laisser un éclairage d'ambiance diffus derrière ou à côté de la télévision. Vérifiez simplement qu'il ne se reflète pas sur l'écran ou qu'il ne vous gêne pas.



2



1. Mettez en scène votre salon avec une création lumineuse design. Sur mesure et connectée, cette structure originale s'adapte à vos envies.
nanoleaf.me/fr-FR/

2. Le lampadaire dans le salon permet de centrer la lumière sur des parties précises de cette grande pièce à vivre. Cubus Woor, lampadaire cinq lumières 289 €, cinq boules 42,90 €. www.keria.com

3. Dans la chambre, misez sur une ambiance douce et reposante pour améliorer le sommeil. Lampadaire Fence, 79,99 €, suspension Piji 19,99 €. www.conforama.fr

4. Plus aucun coin sombre dans une pièce avec ce lampadaire original. Peu encombrant, il se déplace facilement et mettra de la couleur même dans les angles d'une chambre grâce à ses leds multicolores. Lampadaire Throne Light 99 €. www.inoleds.fr



Pour les dîners, l'éclairage reste essentiel, optez pour des suspensions tendance avec variateur de lumière pour créer des ambiances différentes selon vos envies.

Si vous aimez lire dans votre salon, investissez dans des luminaires spécifiques. Car la lecture nécessite ce que l'on appelle un éclairage direct sans contraste. Le but ? Éviter de vous éblouir. Arrangez-vous donc pour profiter d'une lumière douce dans le fond de la pièce et d'une petite lumière plus vive près de votre bouquin. Une lampe à poser pourra convenir, mais vous pouvez aussi opter pour une liseuse ou une lampe de bureau. Si vous travaillez dans votre salon, privilégiez la lumière naturelle en vous installant près d'une fenêtre en angle droit. Mais pour la soirée, ajoutez une lampe à poser derrière votre écran d'ordinateur.

Couleurs et nouvelles technologies > Si vous aimez la couleur, craquez pour une ampoule qui change de couleur et contrôle les nuances depuis votre smartphone ou votre tablette. Avec ces applications, vous pourrez imaginer des ambiances différentes selon les heures de la journée ou pour des occasions spécifiques (dîner en amoureux, anniversaire...). Mieux, certaines ampoules s'accompagnent d'applications qui permettent de connecter l'éclairage avec d'autres éléments de votre maison. Parmi les possibilités ludiques offertes par ces ampoules intelligentes, vous pouvez faire vivre les teintes musicales de vos morceaux préférés, les synchroniser avec la couleur de la télévision ou même détecter facilement votre rythme cardiaque. La tendance couleur de 2023 ? Le réconfort avec des teintes chaudes et terreuses assorties de tons ivoire, taupe, beige doux...

Chambre : lignes élégantes

Pièce la plus personnelle de la maison, la chambre se définit comme un espace confortable et tranquille. Pour l'éclairage, c'est la douceur qui prime. Évitez le plafonnier central dont la lumière puissante n'est pas adaptée à votre nid douillet. Misez plutôt sur des appliques murales ou des lampes à poser. « *Un luminaire posé sur une commode ou une console ajoute une touche élégante et raffinée* », note-t-on chez Lightonline.

Les fans de lecture le savent, la lampe de chevet reste incontournable. Optez pour un luminaire avec tête inclinable ou même pour des spots. Il vous permettra d'orienter correctement la lumière sur votre livre, tout en évitant d'éblouir votre voisin. Autre solution, le luminaire que l'on place au-dessus de la tête de lit. Si cette solution vous tente, sachez que le plus simple consiste à aménager un renforcement dans le mur. Outre la lumière, vous profiterez d'un espace de rangement supplémentaire.

L'astuce du moment ? Disposer de rangements avec un éclairage intégré. Armoires, tiroirs et autres placards peuvent facilement être équipés de bandeaux lumineux à leds. En plus d'être discrets, certains modèles s'allument et s'éteignent automatiquement avec le mouvement de la porte ou du tiroir. Au quotidien, cela se révèle très pratique pour



Nedgis



Siematic

trouver un vêtement rapidement sans être obligé d'éclairer la pièce en grand... et en évitant de réveiller un conjoint ou un enfant.

Toujours dans un souci de fonctionnalité, il reste recommandé d'installer deux interrupteurs dans une chambre. Le premier sera placé à l'entrée et le second à côté du lit. Pensez à demander à votre constructeur d'installer un système de va-et-vient dans cette pièce pour réduire les allers-retours.

Enfin, dans la chambre des enfants, la veilleuse est souvent requise. La led a permis d'innover dans ce domaine en proposant des objets lumineux ludiques à poser directement dans le lit. Souples et doux au toucher, ils séduiront les plus petits avec leurs formes inspirées des personnages de dessins animés. Préférez les matériaux recyclés ou naturels pour éviter la diffusion de polluants dans l'air.

La bonne ampoule > Pour créer des ambiances tamisées dans une chambre, privilégiez les ampoules de faible intensité lumineuse. Dans le salon, le choix dépendra du luminaire et de sa fonction. Par exemple, pour une suspension centrale, les ampoules les plus puissantes restent recommandées. Idem pour une lampe située au-dessus d'un plan de travail dans la cuisine. Du côté du séjour, le variateur d'intensité se révèle utile dans la vie de tous les jours. Il permet de changer d'ambiance très facilement selon vos besoins. Concernant la couleur de la lumière, préférez les tonalités jaunes plus chaleureuses dans une pièce à vivre. Les teintes blanches ou bleutées, procurant une lumière froide, trouveront leur place idéale dans une salle de bains.

Cuisine : ambiance et concentration

Disposer d'un bon éclairage dans la cuisine est primordial. Comment mitonner de bons petits plats si vous ne voyez pas correctement ? D'ailleurs, dans la cuisine, les apports en lumière naturelle apparaissent comme indispensables. Demandez à votre constructeur de placer une fenêtre au-dessus de l'évier et/ou du plan de travail.

Contrairement à d'autres pièces de la maison, la cuisine a besoin d'un éclairage central et efficace. « *L'éclairage d'ambiance doit être suffisamment puissant pour éclairer de façon uniforme tout le volume de la pièce, en répartissant la lumière vers le plan de travail et aussi vers les murs et le plafond* », explique-t-on chez Lightonline. Le lustre ou les spots encastrés dans le plafond s'imposent pour éclairer de manière homogène la pièce entière. Mais ce n'est pas suffisant. Dans la cuisine, selon l'espace dans lequel vous vous trouvez, plusieurs solutions d'éclairage doivent coexister.

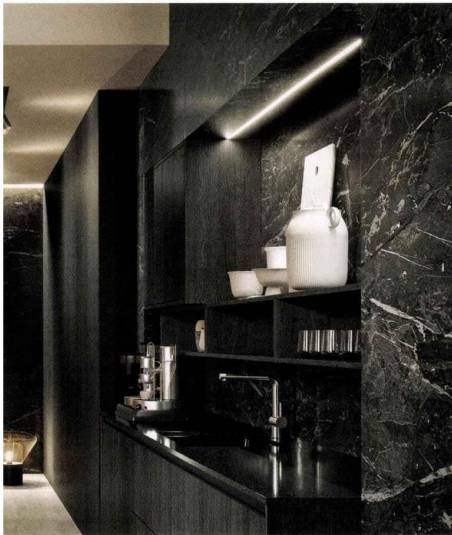
Le plan de travail et les plaques de cuisson devront bénéficier d'un éclairage direct, car nous y effectuons les tâches les plus minutieuses (couper, éplucher, cuire...). Souvent, les clients optent pour des spots intégrés directement dans les meubles hauts, mais vous pouvez aussi choisir des tubes halogènes. Dans tous les cas si ces ampoules doivent

1. La cuisine demeure la seule pièce où l'éclairage central reste indispensable. Suspension Aim noir, design Ronan et Erwan Bouroullec, 740 €. Flos. www.nedgis.com

2. Un éclairage précis du plan de travail apparaît comme primordial au quotidien. www.siematic.com

3. Dans la salle de bains, disposer d'un ambiance relaxante pour le soir est indispensable. Inspire Kapi, applique glamour métal doré led, 24,90 €. www.leroymerlin.fr

4. Les appliques autour du miroir ont remplacé ces dernières années le simple bandeau lumineux. Anton applique de salle de bains, Studio Astro, 148 €. www.nedgis.com



Leroy Merlin

être puissantes, veillez à ce que leur intensité soit limitée sous peine d'éblouissement. Si votre cuisine possède un îlot central avec coin repas ou bar, privilégiez un éclairage plus doux. Outre la hotte qui possède souvent une fonction éclairante, il est recommandé d'installer une ou plusieurs suspensions design identiques. Vous créez une ambiance à la fois cosy et élégante. Le tube avec Led intégré est parfait pour les univers épurés ou les cuisines plus laboratoires. Enfin comme dans la chambre, il reste possible d'intégrer un éclairage led et doux directement dans les rangements. Pratique pour trouver rapidement le tire-bouchon dans un tiroir !

Salle de bains : sensation bien-être

Dans cet espace intime, souvent privé de lumière naturelle, l'éclairage se prête à de multiples fonctions. Puissant et direct pour les ablutions quotidiennes (rasage, maquillage...), il pourra se faire doux et enveloppant lors des séances de détente dans la baignoire. Pour un éclairage optimal, combinez au minimum deux types de luminaires dans cette pièce. Le premier donnera le ton pour l'ambiance générale. Des spots encastrables ou un plafonnier rempliront aisément cette tâche. Le second mettra en valeur un secteur précis de la salle de bains comme le meuble vasque ou le miroir. Optez pour des appliques murales et des rubans Led qui vous offriront un éclairage indirect. Veillez à ce que l'éclairage principal ne soit pas trop agressif. Au contraire, il doit diffuser une lumière douce comme une invitation à la détente et à la relaxation. Pour les tâches nécessitant de la précision comme le rasage ou le maquillage, vous aurez besoin au contraire d'un éclairage localisé plus franc, dont la qualité doit se rapprocher au maximum de la lumière naturelle. Attention, n'oubliez jamais que l'eau et l'électricité ne font pas bon ménage. « C'est pour quoi l'éclairage de cette pièce est réglementé par des normes de sécurité à respecter », souligne-t-on chez Lightonline. Pour éviter les accidents, ne sélectionnez que des luminaires adaptés au taux d'humidité de la salle de bains. Fiez-vous à l'indice de protection IP qui figure sur les emballages et qui renvoie à l'étanchéité des produits. Il se compose de deux chiffres, le premier correspond à la résistance au corps solide et le second à l'étanchéité face aux corps liquide. Retenez que pour les zones les plus en contact avec l'eau, un IP67 est recommandé. Mais pour les surfaces plus en hauteur, un IP65 devrait suffire. Les appliques murales spéciales salle de bains affichent en général un IP44. Enfin, pensez à consulter l'IRC (indice de rendu des couleurs) des ampoules que vous choisissez pour la salle de bains. Les IRC comprises entre 3 000 et 3500 K proposent une lumière chaude chaleureuse, mais peu adaptée pour les travaux de précision. Près du miroir, préférez une lumière blanche neutre (au-dessus de 4 000 K) qui se rapproche plus de la lumière naturelle •



Nedgis