



Ma Checklist pour une chambre à coucher favorisant la qualité de votre sommeil Partie 1

Plusieurs d'entre vous diront ne pas vouloir investir dans la déco de leur chambre étant donné que la seule activité allouée à cette pièce est : Dormir.

Par contre, je crois que nous nous entendons tous à dire, qu'il nous arrive très rarement d'entrer dans notre chambre et de se coucher immédiatement. Nous optons plutôt pour un petit moment sur les réseaux sociaux, à lire un livre ou encore à simplement réfléchir en écoutant de la musique.

Vous n'en êtes peut-être pas conscient, mais les couleurs et l'ambiance qui vous entourent pendant cette courte période de +/- 30min avant d'aller vous coucher affectent votre état d'esprit. Soyez aussi conscient que votre chambre est la première chose que vous voyez en vous réveillant, il est selon moi beaucoup plus agréable et facile de démarrer la journée dans un espace ordonné et apportant une sensation de bien-être.

#1 - Aménagement

Premièrement, le positionnement de votre mobilier est primordial à l'obtention d'une chambre ergonomique.

Votre lit se doit d'être l'élément central de votre espace et c'est tout autour que les autres meubles viendront s'articuler.

Dans la mesure du possible, il faudrait toujours que votre tête de lit soit visible de l'entrée de la pièce, donc ne devrait pas se retrouver sur le même mur que la porte de votre chambre, mais sur l'un des murs les plus éloignés.

Il est aussi primordial de conserver une bonne circulation et ce de chaque côté de votre lit.

#2 - Coloration

Il est très important de prendre le temps de bien choisir la couleur de vos murs, car celle-ci aura un impact majeur sur l'ambiance que dégagera votre chambre.

Je vous suggère fortement d'opter pour une couleur neutre, à appliquer sur l'ensemble de vos murs, Celles-ci, principalement le blanc et le beige, n'ont aucune influence sur l'humeur, ce qui vous permettra de créer une ambiance apaisante et intemporelle. Celle-ci pourra, si désiré, être rehaussé avec un mur accent et/ou quelques accessoires colorés.

Couleurs neutres

- Les taupes
- Les gris
- Les grèges
- Les beiges
- Les blancs

Si vraiment vous tenez à peindre vos murs d'une couleur plus imposante, j'opterais alors pour une couleur grisée plutôt qu'une couleur vive, ceci ajoutera de la personnalité et du dynamisme sans pour autant vous mettre dans une ambiance plus énergique.

Couleurs grisées

- Gris vert 
- Mauve lavande sèche 
- Vieux rose 
- Bleu gris 

#3 - Éclairage

Cela peut parfois sembler banal, mais la création de différents types d'éclairage à l'intérieur d'un seul et même espace est fondamentale. Je vous conseille fortement d'intégrer aux minimums 2 types d'éclairages différents: un éclairage général et un éclairage d'appoint.

Faites attention à ne pas sous éclairer votre espace.

L'éclairage général est essentiel lorsque vous vous allouez à toute autre activité que la relaxation ou dormir. Par exemple lorsque vous vous habillez, vous préparez et même pour faire un peu de ménage lors d'une journée plus sombre.

Éclairage général

- Plafonnier
- Encastrés
- Suspension

L'éclairage d'appoint est elle aussi essentiel, mais elle agit plutôt comme lumière d'ambiance lorsque l'on désire se reposer, lire un livre ou encore lorsque l'on se prépare à aller dormir.

Éclairage d'appoint

- Lampes de chevet
- Luminaire mural
- Lampe sur pied
- Suspension au-dessus des tables de chevet

J'espère que ce petit guide te sera utile!!!

Envoie-moi le résultat final par courriel : arianne@addesign.ca

Pour plus d'information sur nos autres services

Contactez-moi au 514-757-0899