



## *Ma Checklist pour une chambre à coucher favorisant la qualité de votre sommeil Partie 2*

La semaine dernière dans Ma Checklist pour une chambre à coucher favorisant la qualité de votre sommeil part 1, nous avons abordé les points suivants: l'aménagement, la coloration et l'éclairage. Ce sont tous des éléments qui ont un lien direct avec l'ambiance que dégage votre pièce, qui elle aura un impact sur votre état d'esprit à votre lever et à votre coucher.

### *#4 - Habillage de fenêtres*

La plupart d'entre vous vivent probablement dans de grande ville où les lampadaires à l'extérieur, non trop loin de la chambre, sont quelques choses d'assez fréquents...

Afin de maximiser votre sommeil, vous vous devez de réduire au maximum la luminosité provenant de l'extérieur, mais aussi provenant de tout appareil électronique de 1h à 2h avant d'aller au lit.

#### ***Voici les options pour éliminer la lumière provenant d'une source située à l'extérieur :***

Des panneaux de rideaux opaques superposés à des voilages qui vous permettront de conserver un minimum d'intimité durant la journée.

ou

Une toile opaque camouflée par quelques voilages qui permettront d'habiller la fenêtre en plus de créer un peu d'intimité

À l'inverse, la meilleure façon de se réveiller le matin est avec la lumière naturelle. Cela peut sembler un peu absurde, car ce réveiller avec le soleil lorsque l'on a tout fermé les stores et rideaux la veille est assez improbable.

Rassurez-vous, grâce à la domotique, qui vous permettra de programmer l'ouverture de vos stores ou rideaux, ceci est maintenant possible. Les coûts reliés à ce système sont plutôt dispendieux, mais en valent tout de même la peine.

Pour une alternative moins coûteuse, je vous propose de vous procurer un réveille-matin reproduisant le lever du soleil.

## *#5 - Maximiser l'espace de rangement*

À l'intérieur de notre chambre, nous recherchons habituellement une ambiance relaxante et apaisante, mais cela à plutôt difficile, pour ne pas dire impossible, à obtenir dans une pièce en désordre.

C'est pourquoi le principe d'organisation d'un espace de rangement est selon moi primordiale pour maximiser la sensation de détente et de confort, en plus de rendre l'espace beaucoup plus fonctionnel lorsque vient le temps de se préparer le matin.

### *La garde-robe*

Si vous possédez une garde-robe, il est essentiel d'en maximiser le rangement. La meilleure façon est de créer des zones;

- Zone pour accrocher les vêtements
- Zone pour les vêtements pliés
- Rangement pour les souliers
- Rangement pour les bijoux
- Rangement pour les ceintures

Il faut aussi utiliser la pleine hauteur de votre rangement, installer des tablettes dans le haut sur lesquels vous pourrez y mettre des boîtes, ce qui vous donnera un peu de rangements supplémentaires.

## ***Mobilier de rangement***

Si vous n'avez pas de garde-robe ou encore que celle-ci ne vous permette pas de ranger TOUS vos vêtements ... il faut donc se tourner vers un ou des meubles de rangements supplémentaires.

### ***Quelques options s'offrent à vous :***

- Armoire murale style Pax de chez Ikea
  - Armoire penderie
- Commode (il y en a pour tous les goûts, dimension et style)
  - Table de chevet à tiroirs
  - Lit avec tiroir ou rangement inclus
- Bac de rangement à glisser sous le lit
- Tablettes avec quelques paniers

ATTENTION... avoir trop de rangement nous incite souvent à accumuler des choses dont nous n'avons pas réellement besoins.

## ***#6 - Accessoires***

### ***À réduire au maximum dans votre chambre à coucher***

Faites attention, les lumières provenant des appareils électroniques nuisent à votre sommeil. Quand vous les regardez, vos yeux alertes votre cerveau et votre métabolisme reçoit alors un faux signal qui lui laisse penser que le jour arrive.

Voilà pourquoi je vous déconseille fortement d'intégrer une télévision dans votre chambre. Je vous suggère aussi fortement de vous procurer le cadran mentionné si haut ce qui vous permettra de brancher votre téléphone dans une autre pièce ou encore plus loin de votre lit.

### ***Carpette***

Pourquoi ne pas intégrer une jolie carquette à votre décor. Esthétiquement celle-ci zonera l'espace du lit et apportera une ambiance cosy. Niveau confort, l'idée est d'agrémenter le moment où vous sortez du lit le matin, plutôt que de mettre les pieds directement sur le sol froid et dur, vous mettrez les pieds sur une surface douce et soyeuse.

Si vous avez une grande pièce, vous pouvez facilement opter pour une grande carquette qui sera disposée sous votre lit et débordera de chaque côté, sinon vous pouvez toujours opter pour 2 petits tapis à mettre de chaque côté du lit.

### ***Textiles***

Le choix des textiles est indispensable au confort de votre espace et ils sont beaucoup trop souvent négligés. Lorsque vous choisissez, que ce soit un jeté, des coussins, votre douillette ou autres, vous devez évidemment de regarder le côté esthétique, mais vous devez aussi vous arrêter et vous demander si vous aimez la texture de celle-ci.

- Jeté
- Coussins
- Douillette
- Drap

### ***Verdures***

Si vous avez une pièce possédant un minimum de lumières, je vous conseille d'y intégrer quelques plantes. Celles-ci ajouteront un peu de vie et un côté chaleureux à votre décor.

Certaines plantes apportent aussi plusieurs bienfaits tels que : filtrer, humidifier et enlever les polluants de l'air.

### *Accessoires favoris*

Pour finir voici ma petite liste d'accessoires à intégrer à votre décor, mais faites **ATTENTION** à la surcharge.

- Chandelle
- Diffuseur d'huile essentielle
- Pouf
- Petits pots
- Image de plante ou inspirant la nature
- Petits paniers ou pots en osier

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

Envoie-moi le résultat final par courriel : [arianne@addesign.ca](mailto:arianne@addesign.ca)

Pour plus d'information sur nos autres services

Contactez-moi au 514-757-0899