



## Bien-être chez soi en hiver : la slow attitude

Compenser le manque de lumière

# Une cure de LUMINOTHÉRAPIE

Pour éviter le fameux coup de blues hivernal, une seule solution: faire le plein de lumière, naturelle ou artificielle. Pièce par pièce, découvrez les solutions pour optimiser l'exposition de votre intérieur et adapter votre éclairage à la baisse de la luminosité.



PAR CELINE DE ALPHEGA - PHOTOS: DE SAUF-MENTHES-MENTHAIRE - C'COMPTRE: 18F



**OPENSACE.** Réalisée sur mesure, cette véranda ossature bois, dotée d'un châssis en aluminium thermolaqué à rupture de pont thermique, a permis de créer une pièce à vivre entièrement vitrée et parfaitement isolée. Le détail qui fait la différence ? Un puits de lumière à contrôle solaire intégré en toiture. « Extension Bois », à partir de 1800 € le m<sup>2</sup>.  
**Vie & Véranda.**

## EN PRATIQUE

Quels sont les principes fondamentaux pour un éclairage efficace et agréable en hiver ?

**Maison Créative :** Quels types d'éclairages permettent de compenser le manque de lumière naturelle ?

**Julie de Beauchamp :** Les led, équipées de variateurs d'intensité et de température de couleur, qui peuvent varier du blanc froid au chaud. Sachant que la lumière blanche est celle qui se rapproche le plus de la lumière du jour.



**M.C. :** Quel est le nombre de points de lumière idéal ?

**J.B. :** Tout dépend du volume de la pièce, mais nous préconisons a minima trois points lumineux, à l'exception du salon où l'on peut les multiplier à l'envi pour une atmosphère chaleureuse. Nous avons d'ailleurs développé un mini-site, [bienecclairersamaison.com](http://bienecclairersamaison.com), qui permet d'obtenir en quelques clics des conseils personnalisés pour définir la température de couleur, ainsi que le type et le nombre de points lumineux le mieux adaptés à sa pièce.



**M.C. :** Comment les associer pour un éclairage personnalisé et adapté à ses besoins ?

**J.B. :** Il faut d'abord savoir de quelle pièce et quels usages il s'agit. Pour une chambre, par exemple, on privilégiera une lumière zénithale, avec une suspension ou, le cas échéant, des appliques, associées à des lampes de chevet. En général, quelle que soit la pièce, nous conseillons d'installer un éclairage général, associé à des points lumineux spécifiques aux activités qui y sont pratiquées. Ainsi, dans une salle de bains, il faudra au moins des spots et des appliques orientables près du miroir.

**M.C. :** Comment adapter l'intensité de son éclairage ?

**J.B. :** Tout d'abord grâce aux variateurs, qui permettent de moduler l'intensité de la couleur de son éclairage, mais également grâce aux différents points lumineux évoqués, qui peuvent être allumés ou éteints selon les besoins et les utilisations du moment.

Propos recueillis auprès de Julie de Beauchamp, responsable communication et studio chez **Keria** et **Laurie Lumière**.



## Bien-être chez soi en hiver: la slow attitude

Compenser le manque de lumière

### UNE PIÈCE À VIVRE

ouverte sur l'extérieur

Le jour, nichées sous des vérandas avec puits de lumière et volets motorisés, voire connectés, ou décroissonnées grâce à des portes et fenêtres à ouvrants cachés (surface vitrée de 15 % supérieure aux modèles traditionnels), les pièces à vivres optimisent leur apport en lumière naturelle. À la nuit tombée, des plafonniers à variateur, associés à des sources secondaires - lampe à poser, guirlandes... - prennent le relais pour moduler l'éclairage selon les besoins.

1

**1. PRATIQUE.** Télescopique et rotatif à 360 degrés, ce luminaire de fabrication française se fixe tout simplement entre le sol et le plafond grâce à un concept novateur de mise en pression.

« Altum », 200 x 130/300 cm, 5760 €. **Wartel.**

**2. 4 SAISONS.** Une parfaite maîtrise de la luminosité et de la température ambiante pour cette véranda en aluminium de 36 m<sup>2</sup>, dotée en toiture de puits de lumière à teinte variable, « SageGlass », et de doubles vitrages de façade à isolation thermique renforcée, « Dune ». À partir de 25 000 €, pose incluse. **Akena Vérandas.**



2



AVANT



APRÈS

**1, 2, 3... SOLEIL!** Nouveauté du fabricant français, ce réflecteur de jardin motorisé s'oriente sur 2 axes pour mieux capter la lumière naturelle et la renvoyer directement à l'intérieur du logement. Fourni avec une télécommande, il se pilote depuis son canapé, pour suivre la course du soleil sans affronter les frimas hivernaux. Existe également en version fixe pour balcon, fenêtre et mur. 100 x 35 cm, 789 €. **Espaciel.**





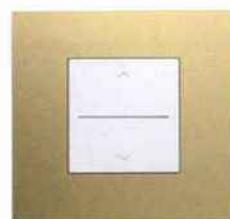
**LESS IS MORE.** Déclinée en version fixe, châssis ou porte-fenêtre, cette nouvelle gamme de fenêtres en aluminium à ouvrant caché offre un clair de vitrage optimal. 155 couleurs, garantie 20 ans. « Graphique », H. 75 x l. 100 cm, à partir de 536 €; ouverture oscillo-battante en option, à partir de 29 €. **Lapeyre.**

## INTERRUPTEURS & VARIATEURS

Choisissez un interrupteur classique dans les pièces qui nécessitent une lumière relativement intense, et sans délai (cuisine, salle à manger, la salle de bain, le bureau, la cave ou le grenier) et un variateur pour une ambiance douce ou énergisante.



1



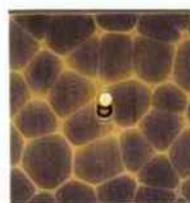
2



3



4



5



6

**1. Univers « Épure ».** Va-et-vient ou interrupteur noir mat, 147,84 €. **Art d'Arnould.**

**2. « Gallery ».** Interrupteur équipé de la fonction variateur Bluetooth, à partir de 13,70 €. **Hager.**

**3. « Céliane ».** Variateur toutes lampes 2 fils, en inox brossé, 162 €. **Legrand.**

**4. « Damier ».** Interrupteur 4 boutons-poussoirs en laiton, finition « Bronze Médaille Foncé », 365 €. **Meljac.**

**5. « Fascination ».** Interrupteur en laiton, finition « Onde », 192 €. **Modelec** chez **Orphéon.**

**6. « Wiser Odace ».** Variateur rotatif en plastique, à partir de 65 €. **Schneider Electric.**



## Bien-être chez soi en hiver : la slow attitude

Compenser le manque de lumière



© VISIOLAB - TAO

**TROMPE-L'ŒIL.** Un aspect toit-terrasse et une intégration parfaite à la structure existante pour cette véranda avec fenêtre de toit XXL, dont le design minimaliste a permis de créer une cuisine d'été ouverte sur le jardin. « Jade », de 1250 à 1500 € le m<sup>2</sup>. **Technal.**

## UN ESPACE REPAS

à la carte

Pièce centrale et multifonction, la cuisine – et par extension la salle à manger – est l'espace de la maison dont l'éclairage doit être le plus modulable. La solution ? Optimiser l'apport en lumière naturelle tout au long de la journée grâce à des fenêtres de toit, associées à des lampes à led. Ces dernières, modulables et connectées, permettent en effet d'adapter son éclairage aux besoins de chaque instant : lumière blanche pour cuisiner ou lumière chaude pour dîner, pleine intensité pour travailler ou tamisée pour se relaxer.



**1. ARCHITECTURAL.** Afin de structurer l'espace, tout en préservant la circulation de la lumière naturelle, les architectes Margaux Meza et Carla Lopez ont imaginé ce claustra graphique en bois. Réalisation **Transition Interior Design.**

**2. INTÉGRÉ.** Particulièrement discret, ce luminaire à encastrer à fleur de mur ou de plafond est doté d'une partie flexible coordonnée avec le revêtement, peinture ou papier peint, pour mieux se fondre dans le décor lorsque la lumière du jour est suffisante. « Santiago », 1137,66 € pièce. **Kinetura.**



© SHOOTIN



**SUR MESURE.** Un éclairage adapté à chaque moment de la journée grâce à ce panneau led dont l'intensité lumineuse et la couleur peuvent être réglés via une télécommande. Installation à ras de plafond ou suspendu. « Gdansk », 120 x 30 cm, 89,90 €; accessoires de fixation, 7,90 €. **Inspire** chez **Leroy Merlin**.

**ASTUCIEUSE.** Cette verrière de toit en acier, équipée de deux fenêtres ouvrantes avec commande électrique murale, a permis d'annexer une cour intérieure afin de créer un espace repas lumineux et bien ventilé. Verre opale en option pour se protéger du vis-à-vis. À partir de 3000 € le m<sup>2</sup>. **Turpin-Longueville**.



## LES SOLUTIONS CONNECTÉES SANS TRAVAUX

De la prise à l'ampoule, tout est relié sans fil et sans trop de dépenses.



**1. « Trådfri »**, kit de réglage à distance composé d'une télécommande et d'une ampoule led, 19,99 €. **Ikea**. **2. Lampe de table** connectée à l'application Thomson at Home et compatible avec les assistants vocaux, design FxBalléry x Thomson, 89 €. **Designer Box**. **3. « Priska+ Mini »**, prise connectée permettant de piloter ses luminaires depuis son smartphone ou à la voix, ampoules et interrupteurs également disponibles, 19,99 €. **Konyks**. **4. Ampoule led** connectée avec filament pour un look vintage, à partir de 19,99 €. **Philips Hue**.



## Bien-être chez soi en hiver : la slow attitude

Compenser le manque de lumière

### UNE CHAMBRE À COUCHER comme dans les contes de fées

La lumière naturelle, indispensable à notre bien-être, stimule la sécrétion de sérotonine et agit directement sur la régulation de notre horloge biologique. Pour bien dormir, il est donc primordial d'optimiser son exposition aux rayons du soleil et ce, jusque dans la chambre à coucher. Pour cela, multipliez les sources de lumière en associant des ouvertures au vitrage XXL à des fenêtres de toit et des cloisons vitrées ou, le cas échéant, à un éclairage led capable de reproduire la lumière extérieure.



ENCORE PLUS  
DE SOLUTIONS SUR  
MAISONCREATIVE.COM

**PERSONNALISABLE.** Ce coulisant nouvelle génération, conçu pour la rénovation, conjugue vitrages XXL et profils déclinés en 250 coloris et 4 finitions bois: chêne lasuré, blanchi ou brut à peindre, et pin lasuré. «So», coulisant hybride, 2100 € le modèle 2 vantaux intérieurs bois. **Solabaie.**



© STUDIOS GARNIER



REALISATION ERIC LENOIR ARCHITECTE, © PHILIPPE BUAULT

**FENÊTRE 2.0.** Présentée lors de la dernière édition de Batimat, cette fenêtre climatique connectée permet non seulement de réchauffer ou de rafraîchir la température d'une pièce, mais aussi de contrôler et d'agir à distance sur la qualité de son air intérieur grâce à un mode purificateur. **Climal with Netatmo**, bientôt disponible. **Technal.**



© BERTRAND FOMPEYRINE

**PORTE-FENÊTRE.** Plutôt qu'un mur, Rebecca Benichou, de **Batiik Studio**, a misé sur une cloison vitrée d'inspiration Art déco, dessinée et fabriquée sur mesure pour préserver l'exposition traversante. **Réalisation Batiik Architecture**

**FAUX-SEMBLANT.** La solution pour illuminer les pièces aveugles? Miser sur des panneaux led à intensité lumineuse variable posés comme des fenêtres, à l'instar de ces modèles connectés, customisés avec du masking tape. «Float», à partir de 49,99 € en 30 x 30 cm. **Ikea.**





**ARTY.** Lampadaire led posé sur une structure en acier inox et socle en marbre de Carrare. «Cactus», H. 175 cm, design Fabrice Berrux, 1690 €. **Roche Bobois.**



**CISELÉE.** Lampe de table en verre et laiton. «Vibrato», H. 20 cm, Ø 13 cm, 110 €. **CFOC.**

## Où poser ses lampes ?

Les sources d'éclairage secondaires, contrairement aux plafonniers qui ont une fonction pratique, diffusent une lumière d'ambiance. Vous pouvez donc les multiplier sans modération, en plaçant les lampadaires dans les angles pour agrandir virtuellement l'espace et ne pas gêner le passage, et en disposant les lampes à poser au sol ou à mi-hauteur afin de créer une atmosphère feutrée.

**MODULABLE.** Lampe à poser en béton, à diriger contre un mur. «Cube Floor», 15 cm de côté, design Frédéric Gautier, 175 €. **Serax.**



**ANIMÉE.** Lampe de bureau en marbre de Carrare et diffuseur émaillé. «Snoopy», design Achille & Pier Giacomo Castiglioni, 1008 €. **Flos** chez **The Conran Shop.**

## S'OFFRIR UNE ICÔNE

Coup de projecteur sur trois lampes design cultes à poser sur sa table de chevet.



**NÉOBAROQUE.** «Bourgie», polycarbonate, abat-jour cristal, design F. Laviani, 298 €. **Kartell.**



**TÉLESCOPIQUE.** «Pipistrello», base métal finition laiton satiné, bras télescopique acier inoxydable brossé et diffuseur méthacrylate blanc, design Gae Aulenti, 1400 €. **Martinelli Luce** chez **RBC.**



**JUNGLE.** «Brass Palm Lamp», en métal finition laiton, H. 68 cm, 349 €. **HK Living** chez **Home Autour du Monde.**



## Bien-être chez soi en hiver : la slow attitude

Compenser le manque de lumière

### LA SALLE DE BAINS

brille de mille feux

Autrefois emprisonnée entre quatre murs et fermée à double tour afin de préserver la pudeur de chacun, la salle de bains s'ouvre désormais sur la chambre à coucher et l'extérieur, afin de laisser circuler au maximum la luminosité naturelle.

Au programme: des fenêtres de toit, des baies vitrées panoramiques, des portes vitrées du sol au plafond, ou encore des cloisons façon verrière d'atelier, pour un véritable bain de lumière tout au long de l'année.



**1. PANORAMIQUE.** Composée d'un ouvrant sans châssis, cette porte-fenêtre en verre trempé, entièrement personnalisable, laisse entrer jusqu'à 15 % de lumière naturelle supplémentaire vers l'intérieur, et offre une protection supérieure contre les effractions. Coulissant en verre, prix sur demande. **Clara Fenster.**

**2. ZÉNITHALES.** Placées juste au-dessus de la vasque, ces fenêtres de toit, associées à la technologie Velux® Active with Netatmo, régulent intuitivement la ventilation et l'apport en lumière naturelle. «Velux® Integra», à partir de 687 € HT pièce. **Velux®.**

**3. INTÉGRÉ.** Une luminosité sur mesure et plutôt flatteuse, grâce à l'association d'une suspension design et de corniches équipées d'un éclairage direct et indirect. «C380» et «C991», 27,55 € et 41,55 € le mètre linéaire. **Orac Décor.**

**DISCRÉTION ASSURÉE.** Plus subtils et facile à poser que des rideaux, ces voiles tissés autocollants, proposés dans une gamme de couleurs neutres, assurent l'intimité dans la salle de bains. Tout en laissant passer la lumière du jour et en réfléchissant les rayons du soleil. 59,40 € le mètre, laize 130 cm. **Squid.**





© CIPRIAN UDRESCU - HOBARTU SOVANELA



**MAGISTRALE.** Suspension sur mesure: 700 feuilles de porcelaine fabriquées à la main sur une structure artisanale en acier inoxydable nickelé. « Ginkgo », 396 x 250 x 135,8 cm, 59000 €. **Andreea Braescu.**



**AÉRIENNE.** Suspension composée de 8 pétales en toile à beurre peinte à la main, rotin et lait. « Pale », 10 coloris au choix, Ø 50 ou 100 cm, à partir de 195 €. **Georges.**

## Où suspendre ses luminaires ?

La position d'un plafonnier, accessoire au fort potentiel décoratif, doit toujours répondre à une fonction précise. On l'installe donc plutôt au centre de la pièce - divisée en deux parties symétriques si sa superficie le permet -, au-dessus d'une table, seul ou accompagné selon son diamètre, mais toujours en nombre impair. En veillant à ce qu'il ne gêne pas les échanges entre les convives lors du repas ou bloque la vue sur l'extérieur.

**THÉÂTRALE.** Suspension en tissu plissé et métal laqué, « Carmen ». 3 coloris et 2 dimensions au choix, design studio PaulinePlusLuis, Ø 50, 90 ou 100 cm, 349 €, 490 € et 649 €. **Hartö.**



**AMBIGUË.** Suspension noir et or en acier thermolaqué et PVC. Existe en blanc. « Lanterna », H. 60 cm, design Sam Baron, 270 €. **Petite Friture.**



**SENSIBLE.** Un éclairage très doux, idéal en hiver, pour cette suspension led en verre soufflé et câble façon cordage. À installer juste au-dessus d'une table de repas. « Sfera », collection « Knot », design Chiaramonte&Marin, 1730 €. **Brokis.**



## LES SUSPENSIONS MODULAIRES

Ces lampes architecturales sculptent littéralement l'espace grâce à leurs bras articulés, capables d'orienter la lumière selon les moments de la journée.

**CHIC.** 3 bras orientables en métal noir mat et abat-jour en métal brossé coloris moka. « Baréa », H. 64,2 cm, 199 €. **AM.PM.**



**INDUSTRIELLE.** En métal noir mat et laiton, équipée de 3 bras articulés. « Molecular », 78 x 68 cm, 220 €. **House Doctor** chez **Lightonline.**



## Bien-être chez soi en hiver : la slow attitude

Compenser le manque de lumière

**OISEAU DE PROIE.** «Bird», lampe en résine blanche ou noire, design Marcantonio Raimondi Malerba, 10,5 x 33,5 cm, 129 €. **Seletti.**



## Allumez la tendance!

Faciles à déplacer ou à échanger, contrairement aux suspensions ou lampadaires, les lampes d'appoint permettent d'exprimer son excentricité, sans risquer la faute de goût, ou d'apporter des touches tendance dans son intérieur, sans tomber dans le total look premier degré. Démonstration avec ces modèles dans le style animalier, parfaits pour apporter un twist irrésistiblement décalé à une déco un peu trop sage.



**ÇA SENT LE FAUVE.** «Léopard», lampe d'inspiration vintage en porcelaine colorée et satin plissé, H. 55 cm, 225 €. **&Klevering** chez **Home Autour du Monde.**

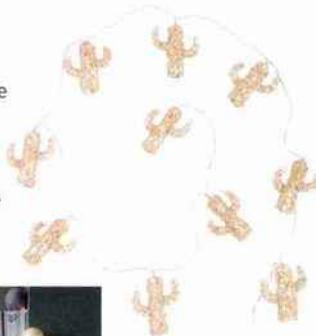
## LES GUIRLANDES

Indispensables pour une ambiance cosy en hiver, ces accessoires de décoration facile à vivre se suspendent, s'accrochent ou se posent, tout simplement...

**MINIMALISTE.** Guirlande led façon cordage, l. 350 cm, 11 €. **Sema Design.**



**PIQUANTE.** Guirlande lumineuse composée de 10 cactus en bambou, 4,55 €. **Maisons du Monde.**



**BEST-SELLER.** Guirlande personnalisable, existe en versions original, bébé, haut de gamme et outdoor, à partir de 19,90 €, **La case de cousin Paul.**



**COUP DU LAPIN.** «Rabbit», lampe en polyester, design Front, H. 54 cm, 474 €. **Moooi** chez **Made in Design.**



**JEU DE L'OIE.** «Gertrude», lampe en résine dorée finition antique et abat-jour en tissu, H. 65 cm, environ 135 €. **Graham and Green.**