

**Architecte, décoratrice et membre du collectif Créateurs d'intérieur, Laurence Bosmans nous révèle quelques astuces pour transformer sa chambre en cocon douillet.**

# Les 13 bons plans



DR

## 1. ÉVITER LES COULEURS VIVES

Dans une chambre, il est déconseillé d'utiliser des couleurs vives et criardes, comme le jaune et l'orange par exemple, car ces couleurs ont tendance à exciter et n'invitent donc pas à la détente. Le blanc total est également à proscrire car la couleur est trop flash, mais il est possible de l'adoucir en l'associant avec des tons pastel ou en optant pour un blanc cassé, voire du beige. *« Je conseille alors principalement deux choix : soit des tons chauds, qui évoquent l'intimité, la passion, ou les tons froids, pour la détente et la relaxation. Il ne faut pas non plus avoir peur d'oser les couleurs sombres, mais pour un mur seulement, à associer avec d'autres coloris clairs. »*



DR

## 2. PEINDRE LE PLAFOND EN BLANC

Pour le plafond par contre, choisir le blanc est idéal, si les murs ne le sont pas déjà, car cette couleur à cet emplacement évoque la fraîcheur et la propreté. *« Cette sensation de propre induit la tranquillité et le calme, ce qu'il faut essayer de créer comme ambiance dans une chambre. »*

## 3. PRIVILÉGIER LES LAMPES D'APPOINT

Un éclairage direct au plafond est indispensable mais est en réalité peu utilisé au quotidien quand on se trouve dans la chambre. C'est pourquoi il faut privilégier les lampes d'appoint et l'éclairage indirect, *« pour créer un cocon de douceur et d'intimité »*. Il est également judicieux de favoriser des ampoules jaunes, plus chaleureuses que les blanches à la lumière crue. *« Jouer avec les lumières et les différents éclairages permet de produire l'atmosphère voulue. »*

## 4. RÉFLÉCHIR À L'EMPLACEMENT DU LIT

Le positionnement du lit dans la chambre ne doit pas se faire à la légère et doit relever d'un choix délibérément réfléchi. Il vaut mieux éviter de le placer en

dessous d'une fenêtre car les bruits de l'extérieur pourraient nuire à la tranquillité. L'idéal est donc de le placer contre un mur car le vide total autour du lit provoque un sentiment d'insécurité. *« Avoir vue sur la porte est également sécurisant car cela permet d'avoir une vision d'ensemble de la pièce. »*

## 5. NE PAS FAIRE L'IMPASSE SUR LES TABLES DE NUIT

Avoir une vraie table de nuit est important car cela protège les objets de la poussière et c'est plus pratique que de les disposer sur le sol. *« On peut donc choisir entre une table de nuit intégrée au lit ou alors séparée. Moi je conseille des angles arrondis, si c'est possible, car c'est plus confortable au quotidien. »* Et dans un souci d'harmonie, assortir ses meubles au reste de la chambre est une bonne idée.

## 6. PENSER AUX RIDEAUX ET AUX TAPIS

Rideaux ou stores, occultants ou tamisants, en fonction des goûts, les possibilités sont nombreuses mais ils sont en tout cas indispensables, quelle que soit la matière utilisée. *« Les rideaux, surtout occultants, permettent de se couper totalement du monde et de créer une zone pour un repos optimal. »* Pour le sol, penser à mettre des tapis est idéal également car c'est plus cha-

leureux et agréable en hiver de ne pas poser les pieds sur un sol froid au saut du lit.

## 7. BIEN CHOISIR SON MATELAS ET SA LITERIE

*« La qualité du matelas est la chose LA plus importante dans une chambre »,* clame Laurence. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à investir dans un bon matelas car ce n'est pas un élément du mobilier que l'on change régulièrement. Il faut bien sûr en essayer plusieurs et se décider en fonction de la morphologie et des habitudes de sommeil. *« Et plus il est épais, plus il est en général confortable... »* Le choix des draps est également primordial : *« Pour les textiles literie, je suggère des 100 % coton, lin, soie... des matières agréables pour un sommeil réparateur. »*

## 8. NE PAS CHARGER LA CHAMBRE

Pour créer une ambiance reposante et relaxante, il faut s'abstenir de surcharger cette pièce de la maison, pour que l'attention ne parte pas dans tous les sens. *« Il faut donc bien choisir ses objets préférés à entreposer là et même si cela peut paraître étrange, il faut surtout éviter de placer des photos des enfants dans la chambre. Il y a bien assez de place ailleurs dans la maison et ils ont tendance à être déjà forts présents, alors pas*

besoin d'en mettre dans cette pièce. Il faut aussi se passer d'images violentes. » Une chambre épurée serait donc parfaite.

### 9. PENSER À LA COHÉRENCE DES STYLES POUR LES MEUBLES

Il est important de penser à l'arrangement des meubles dans la chambre. Mélanger les différents styles n'est pas exclu mais il faut réfléchir à la cohérence pour ne pas provoquer de cassure. « Pour le dressing, un meuble sur mesure, du sol au plafond, est l'idéal. Sinon, miser sur la fonctionnalité en choisissant des portes coulissantes et un éclairage intérieur est un choix judicieux. » Détail qui n'en est pas un, penser à un emplacement pour déposer ses vêtements après s'être déshabillé est conseillé: « Une belle chaise ou un portemanteau par exemple. » S'il y a de la place, opter pour une commode ou une coiffeuse peut apporter une élégante touche de féminité à la pièce.

### 10. ÉVITER LES MIROIRS À CERTAINS ENDROITS

S'il ne faut pas complètement bannir les miroirs de la chambre, il ne faut pas pour autant les placer n'importe où. « Il faut surtout éviter d'en mettre en face du lit, car le moindre reflet ou mouvement capte



l'attention et peut fatiguer ainsi que perturber. » Les miroirs peuvent donc trouver leur place dans un coin ou dans la porte du dressing par exemple.

### 11. AÉRER LA PIÈCE

Pour un sommeil réparateur, il est conseillé de couper le chauffage pour dormir. Une chambre fraîche est préférable pour le sommeil, par rapport au chauffage qui rend l'air sec et qui peut avoir un impact sur la qualité de la nuit.

« Une bonne aération de la pièce est également nécessaire. »

### 12. BIEN CHOISIR LES PLANTES

« Il est souvent déconseillé de placer des plantes dans la chambre mais la mode est toutefois aux plantes stabilisées, qui sont un bon compromis. » La stabilisation est un procédé écologique consistant à remplacer la sève par un produit de conservation 100 % biodégradable. Elles ne nécessitent donc aucun entretien tout en conservant leur fraîcheur naturelle. Si l'envie de nature se fait ressentir, il est aussi possible de placer du papier peint aux motifs naturels ou encore des photos de paysage.

### 13. ÉVITER OU CACHER LA TÉLÉ

Il est bien entendu fortement déconseillé d'introduire les écrans et autres technologies dans la chambre, qui doit être un lieu de calme et de détente, en raison des ondes que l'on dit néfastes pour la santé. « C'est mieux de ne pas le faire mais si c'est indispensable, on peut trouver des idées d'aménagement pour une télé dans la chambre. Si on ne la voit pas en permanence, on est moins attiré par elle, alors il est préférable de cacher la télé, dans un meuble ou avec un store par exemple. »

Propos recueillis par Éloïse Dewallef

**magnitude**  
Handmade bedding  
www.magnitude.be

CONTEMPORARY  
CLASSIC  
FEATURING  
FUSION

Belgique: AERSCHOT BEETS-PATTEET • AMOUGIES SÉLECTION MEUBLES • ANVERS MATTHIEU'S BEDDENBEDRIJF • AUDENARDE SPIERS SLAAP • BRUGES SPIERS SLAAP • BRUXELLES AU BON REPOS • COURTRAI DE NACHTWACHT • DENDERHAUTEM MEUBELN TORREKENS • ERPE-MERE SLEEP INN • ESPIERRES-HELCHIN SLOTS DECORATION • FURNES VANDERMEEREN • GEMBLOUX EXPERT LITERIE • GAND-OOSTAKKER SPIERS SLAAP • GAND-SAINT-DENIS-WESTREM TWAALF-TWAALF • HEUSY PERE DODO • HOESELT SLAAPCOMFORT CROMMEN • IZEGEM TOP INTERIEUR • KNOKKE RR INTERIEUR • KNOKKE RR CORNER • LA HULPE EXPERT LITERIE • LIEGE OSE BEDS & INTERIORS • MAASEIK REULENS INTERIEUR • MALDEGEM KONFORA/LUXOR • MALINES VERLINDEN SLAAPCOMFORT • MASSENHOVEN TOP INTERIEUR • MEISE COCKAERT SLEEPSENSE • NAMUR EXPERT LITERIE • OSTENDE WOONBOULEVARD/DE OLIFANT • OVERIJSE TOP BEDDING • POPPEL BED BEHAVIOUR • RHODE-SAINT-GENESE SLEEPING HOUSE • RUMST CORNELIS BEDDING • 's GRAVENWEZEL DEVOS INTERIEUR • SAINT-NICOLAS TWAALF-TWAALF • SAINT-NICOLAS MIDDERNACHT BEDDEN • TERMONDE CORNELIS BEDDING • WAVRE EXPERT LITERIE • WOMMELGEM CORNELIS BEDDING • ZOTTEGEM SLEEP INN

Luxembourg: HOWALD + MERSCH + STRASSEN ESPACE DU MATELAS • STRASSEN RR LUXEMBOURG • WEISWAMPACH THOMMESSEN