

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

1,50€

1432 HEBDOMADAIRE  
DU 5 AU 11 MARS 2012

**BLUFFANT**  
**LES APPLIS SANTÉ**  
**QUI FONT VRAIMENT**  
**DU BIEN**

**Efficace**  
**LE TOP DES SOINS BEAUTÉ**  
**À PARTAGER EN TRIBU**  
**DANS LA SALLE DE BAINS**

**À TABLE!**  
**10 recettes**  
**ultra simples**  
**à déguster**  
**en famille**

**Glamour**  
Une peau  
zéro défaut sans  
fond de teint

**SONDAGE**  
**EXCLUSIF**  
**COMMENT**  
**LES FRANÇAIS**  
**VOIENT LA**  
**FAMILLE**  
Vite page 10

**Déco**  
**DEUX ENFANTS,**  
**UNE CHAMBRE**  
**LES SOLUTIONS**  
**FENG SHUI**

**INCROYABLE**  
**MANGER DES POMMES**  
**BOOSTE LA JEUNESSE**

**SPÉCIAL ENFANTS**  
**Nos meilleurs**  
**bons plans du Net**

**Mode tweed**  
**5 looks à porter**  
**du matin au soir**



**PI** GROUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1432 - F: 1,50 €



**LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE**  
(Résultats AEPM 2009-Hors suppléments)



# Une chambre, deux enfants la solution feng shui

Comment faire cohabiter un jeune enfant et un préado, une fille et un garçon, tout en préservant leur bien-être ? Notre spécialiste, Laurence Dujardin, vous donne toutes les clefs pour réussir ce pari de l'harmonie partagée. PAR LORRAINE LEFÈVRE



## PETIT ET GRAND VIVENT EN PAIX

La séparation est bien marquée par les chevets et deux lits différents. Il n'est pas nécessaire de diviser la chambre en deux moitiés, car le plus grand a besoin de plus de place. En revanche, on peut personnaliser la partie réservée au petit, par exemple en dessinant une fresque au-dessus de son lit. Où trouver un mobilier similaire ? Lit évolutif « Brume », Jacadi, 439 €. Lit blanc « Nicolas », Maisons du Monde, 189 €.

le truc  
en plus

CES COULEURS  
FAVORISENT LE CALME ET  
L'INTERIORISATION



notre experte



**LAURENCE DUJARDIN,**

auteur du « Cahier feng shui des paresseuses »,

éd. Marabout, 7,90 €.

Site : [www.laurencedujardin.com](http://www.laurencedujardin.com).



le truc en plus

DES RANGEMENTS BIEN PENSÉS QUI LIBÈRENT L'ESPACE ET PERMETTENT D'INSTALLER UNE TABLE DE JEU ET DES FAUTEUILS À LEUR HAUTEUR

À CHACUNE SON COIN PERSO Symbolisé d'un côté par des rayures (pour un enfant ayant besoin de repères), de l'autre, par des pois (pour booster la créativité), chaque espace personnel est bien délimité. Les têtes de lit contre un mur rassurent, tandis que le blanc, dominant, est tempéré par des matières douces (tapis, voilages, rotin). Lit évolutif «Minnen», 79 €; bibliothèque «Hensvik», 75 €, fauteuils Agen, 17,95 €. Le tout Ikea.

## Les règles de base

**1. Organisez un univers distinct pour chacun,** afin que toutes les zones feng shui (travail, connaissances, santé, prospérité, reconnaissance, amour, sérénité et amitié) soient favorisées. Pour diviser symboliquement l'espace en deux, choisissez deux lits différents, inscrivez le nom des enfants dans chaque espace, posez du lino d'un côté de la pièce et du plancher de l'autre ou matérialisez la séparation avec une bibliothèque, une plante verte...

**2. Créez une ambiance équilibrée** qui corresponde au caractère de chaque enfant. Les énergies doivent être harmonisées : matières, formes et couleurs seront autant yin que yang. Le yin étant plus souvent associé au féminin : couleurs tendres, voilages légers, matières douces, formes rondes. Tandis que le yang évoque le masculin : teintes franches y compris le blanc, matières froides et rigides (métal ou verre) et formes carrées. Même si une chambre est plutôt dédiée au repos et aux jeux calmes, il ne faut pas que la pièce soit totalement « endormie ».

**3. Tenez compte de l'orientation de la pièce.** Si, par exemple, il n'y a qu'une seule fenêtre dans la chambre, ne privez personne de la lumière (pas de bibliothèque entre la fenêtre et l'enfant par exemple); de même, les têtes de lit se placent de préférence au nord ou à l'est, et contre un mur pour sécuriser le dormeur. Prévoyez assez de rangements pour dégager le sol et permettre une circulation fluide dans la pièce.

**FRÈRE ET SŒUR EN BON ACCORD** Ici, les couleurs divisent l'espace. Le jaune favorise la communication et le bleu l'intériorisation. La séparation est aussi matérialisée par l'étagère centrale et le nom des enfants au-dessus de leur lit. Rien ne vient perturber le sommeil : la chambre est claire, rangée, et les têtes de lit bien placées. Où trouver un mobilier similaire? Lit «Initial», Fly, 59 €. Housses de couette, Vert Baudet, dès 20 €.



le truc en plus

SI L'ENFANT EST DÉJÀ TRÈS DYNAMIQUE, LE JAUNE TEND À LE SURSTIMULER. UNE TEINTE PÊCHE EST ALORS PLUS INDICQUÉE.





## Créer des espaces de jeux et de travail bien pensés

Aménager une chambre façon feng shui, c'est aussi y favoriser les loisirs et les études. Les enfants s'y sentiront bien et y passeront volontiers plus de temps. Les détails qui comptent :

- 1. Tournez le bureau vers le centre de la chambre.** Le manque de place incite souvent à placer ce meuble face à un mur. Cette configuration ne favorise pas la concentration (on se demande ce qui se passe derrière soi) et limite les perspectives (au sens propre comme au figuré, un mur bouche la vue). Dans la mesure du possible, placez le bureau plutôt dos au mur.
- 2. Favorisez le sentiment de sécurité.** Si le bureau ne peut être que face à un mur, il faut le rendre plus sécurisant. On peut alors investir dans un siège doté d'une bonne assise et d'un dossier haut. Les tabourets sont à proscrire!
- 3. Disposez les rangements avec soin.** Les armoires imposantes peuvent prendre place sur le mur où se situe la porte (en feng shui, cette place représente la zone travail et peut donc être « chargée » en restant bénéfique). Bibliothèques et étagères ouvertes ne doivent pas venir perturber les occupants. Ne les placez donc ni au-dessus, ni en face d'un lit ou d'un bureau.



**UN BUREAU STIMULANT** Un beau vert, symbole de renouveau et de vitalité, une grande feuille d'arbre protectrice, qui peut pivoter au-dessus du lit, et des rangements linéaires, c'est bien vu! Seul bémol : si le bureau doit rester face au mur, l'assise doit posséder un vrai dossier! Bac « Trofast », 1,50 €, feuille « Lova », 10 € et rangements « Stuva », 100 €. Le tout Ikea.



**DOUBLE FONCTION** Les contours arrondis de la table la rendent ludique, alors que l'assise, sécurisante, permet plus de concentration. Les couleurs gaies favorisent les échanges et la convivialité. Un bon équilibre pour le jeu et le travail. Où trouver un mobilier similaire? Chaise « Panton Junior », Vitra, 158 €. Étagères à casiers ardoises, Oxybul Eveit et Jeux, 75 €.



**DES ESPACES BIEN DÉFINIS** La bonne idée? Cette armoire-tableau noir qui sépare le coin jeu de la chambre de l'ainé pour plus d'intimité. Autres bons points : les rangements nombreux mais discrets (tabourets deux-en-un) libérant l'espace au sol et la table aux contours arrondis qui stimule les échanges.