

Lumineuses Écologiques Design

les LED

L'éclairage engendre chaque année dans le monde 1,9 milliard de tonnes de CO₂, soit près de quatre fois les émissions annuelles de gaz à effet de serre de la France. Une plaie béante qui a motivé la recherche de solutions plus écologiques. Parmi elles, la diode électroluminescente – ou LED – est présentée comme le must. Et ce pour de multiples raisons : les ampoules LED utilisent très peu d'énergie par rapport aux lampes à incandescence, elles ont une très longue durée de vie – environ 25 000 heures,

soit 25 ans – et émettent peu de chaleur. Sans oublier que, contrairement aux lampes à basse consommation, elles ont un rendement de 100% dès l'allumage. « Les ampoules LED sont l'avenir de l'éclairage », précise Jean-Marc Deck, responsable du service conseil client de la marque Osram. « Elles sont utilisées dans le secteur automobile depuis la fin des années 1990. Elles peuvent aujourd'hui remplacer les lampes classiques, jusqu'à 40 ou 60 watts. C'est une technologie très prometteuse encore en pleine évolution. »

Écologiques, les ampoules LED s'invitent désormais dans les bougies, les cache-pots, les vases, les tables basses, les luminaires design et même dans les pommeaux de douche. Elles changent de couleur à votre guise, à l'intérieur comme à l'extérieur. Suivez le guide pour une décoration lumineuse.



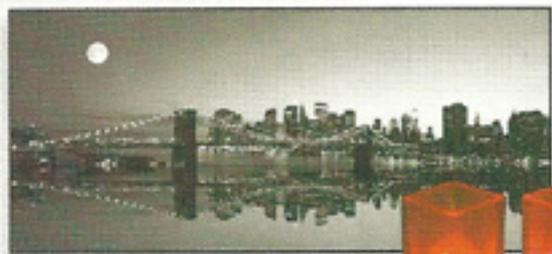
exotique

Roseau lumineux Ybis avec 16 lampes LED, à planter dans un pot, dans un vase ou dans la terre, disponible en rouge, orange, bleu ou blanc, autonomie de cinq heures. Osram, 56 €. www.osram.fr



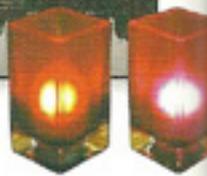
urbain

Cadres lumineux, avec LED incrustées, représentant Paris, New York, Venise ou Las Vegas. Images et lumières, 350 € le tableau de 50 x 70 cm avec batterie. 04 50 22 54 75, www.imagesetlumieres.fr



cozy

Lampe Cooling (12 €) avec une lumière blanche, rouge, bleue ou verte et kit de trois globes lumineux avec six LED. Alinéa, 39,90 €. 04 42 82 40 60, www.alinea.fr



À LIRE

« Chromothérapie et luminothérapie : couleurs et lumière de votre bien-être », de Dominique Boudin et Sylvie Bourdin-Darsonval. Éditions Eyrolles, 12,90 €.
« Les guirlandes lumineuses, accessoires, décoration, customisation », de Nicole Chiqui-Andreeu. Éd. Minerva, 13,90 €.

Changez de couleur selon votre humeur

Depuis quelques années, les ampoules LED ne se contentent pas d'éclairer nos intérieurs. Elles les subliment en créant des ambiances et en structurant l'espace. Et ce dans toutes les pièces de la maison. « Les lampadaires halogènes, qui avaient envahi nos intérieurs, ont

depuis une dizaine d'années lentement disparu des habitations pour laisser la place à d'autres sources lumineuses plus douces et plus décoratives, se réjouit Alexa Funes, directrice associée de MyHomeDesign, agence de conseil en décoration¹. La lumière contribue désormais à rendre nos intérieurs plus accueillants. » Installée à Paris, Marseille, Antibes et Toulouse, l'enseigne Led-on propose ainsi près de 200 objets et meubles à base de LED. Côté budget, il y en a vraiment pour toutes les bourses : de 7,90 € le petit cache-pot à 249 € la table basse lumineuse. « Nos produits disposant d'une télécommande sont très pratiques et très populaires, précise David Renassia qui a fondé Led-on il y a tout juste un an. Ils permettent de régler l'intensité de la lumière, de choisir les couleurs et de les moduler à distance. »

Sur l'internet, passage obligé par le site Passion LED, riche de plus de 300 références. En tête des ventes ? Les lampes de bureau flexibles et inclinables. Un secteur où les LED sont fortement recommandées. Comme l'a rappelé une étude menée par l'Association Santé Environnement France (ASEF) en collaboration avec notre magazine *Quelle Santé* et les laboratoires Tera Environnement², les lampes basse consommation contiennent du mercure. L'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du

chromatisme

Ce que les couleurs disent de vous

ROUGE Vous aimez être doté, sécurisé et rassuré. À l'inverse, cette couleur peut aussi souligner que vous avez besoin d'énergie pour vous occuper des autres, dans votre vie personnelle ou professionnelle. Étant la couleur la plus chaude du spectre, le rouge serait bénéfique pour lutter contre la timidité et la mélancolie.

ORANGE Vous êtes enthousiaste et débordé d'énergie. Vous aimez rire, faire la fête et profiter de la vie. L'orange apporte chaleur et convivialité. Cette couleur

aiderait également l'organisme à mieux digérer et respirer.

JAUNE Vous avez besoin de faire du ménage dans votre vie, que ce soit dans votre maison ou dans votre alimentation. Le jaune est une couleur tonique, qui apporte de l'énergie et aide à se concentrer.

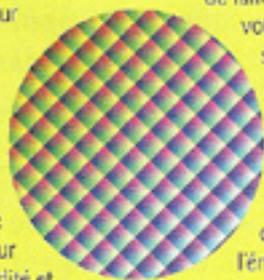
VERT La nature vous aide à vous ressourcer. Cette couleur montre aussi que vous avez besoin d'être aimé et d'être reconnu pour ce que vous faites. Apaisant, le vert

calme l'esprit, revitalise l'organisme tout en donnant une sensation de sérénité.

BLEU Vous avez besoin de repos. Il est essentiel pour vous de ralentir le rythme et de souffler un peu. Relaxant, le bleu est réputé pour ses effets sédatifs et antispasmodiques.

VIOLET Vous êtes en quête de sens, dans une démarche spirituelle. Cette couleur combat l'insomnie et calme les excitations nerveuses.

TURQUOISE Vous avez besoin de communiquer et d'échanger avec les autres.





design Vase télécommandé (79 €) et table
bassin lumineuse (249 €). Led-on. www.led-on.fr



printanier

Pots lumineux et colorés pour illuminer vos
plantes. Blanche. 7 € le mini-pot et 30 € le
grand. 04 90 74 73 39.

scintillant

Photophores en verre translucide équipés de bougies
à LED. Smart Candles. 19,75 €. www.smartcandle.fr

travail (AFSSET) recommande ainsi de ne pas se placer à moins de 30 cm d'une lampe utilisant une ampoule basse consommation, donc de ne pas les utiliser comme lampes de chevet ou de bureau. À l'inverse, les ampoules LED sont exemptes de mercure et ne présentent pas de risque pour la santé. Autre atout: oubliez la lumière blanche façon hôpital, avec les lampes de bureau à base de LED, vous avez désormais le choix entre un éclairage blanc «chaud» ou «fort». À moins que vous ne préfériez jouer la carte de la couleur. Rouge, vert, bleu, orange, turquoise, rose... Tout est possible. Attention tout de même à bien choisir la teinte en fonction de la pièce et de ce que vous y faites au quotidien.

De l'eau violette qui coule de source

« Si vous avez un séjour cuisine avec bar, doté de ce dernier d'un ruban de LED à faire courir sous le plateau de votre bar pour animer vos soirées, conseille Florence Bontemps, coach en décoration intérieure, fondatrice de Déco & Motion³. Une bibliothèque qui s'ennuie dans votre salon? Donnez-lui la pêche laissant filer un ruban de LED sur vos étagères, qu'il s'agisse d'un modèle clignotant ou d'un fondu de couleurs en aléatoire. Pour donner un look futuriste à votre salle de bain, achetez un pommeau de douche ou un robinet qui laisse

échapper une eau colorée. Vous noterez des variations de couleurs en fonction de la température de l'eau. » Plusieurs modèles illuminent en effet l'eau en vert lorsqu'elle est encore froide, c'est-à-dire en dessous de 32 °C, en bleu entre 32 °C et 40 °C, en violet entre 40 °C et 45 °C et enfin en rouge lorsque celle-ci est très chaude, soit à plus de 45 °C! À l'image de ces pommeaux de douches atypiques, les objets qui peuvent changer de couleurs sont très tendance. Il n'est donc pas obligatoire de faire un choix définitif sur une teinte en particulier. On peut changer sa décoration lumineuse en fonction de ses envies, de son humeur et de l'ambiance que l'on souhaite créer.

Si vous n'avez pas envie de métamorphoser votre intérieur, apportez simplement une touche finale à votre décoration avec du mobilier lumineux: à vous de choisir un fauteuil, une table basse ou encore des poufs colorés. Succès garanti. Si vous voulez épater à coup sûr vos convives, misez sur des luminaires design. « Depuis quatre ans, les marques haut de gamme se sont emparées des LED, raconte Gerald Didnik, fondateur de la boutique Light on Line. Elles sont alors associées à des matériaux nobles, comme du verre de Murano. » Notre coup de cœur? Le modèle Heliolod de la marque Lumen Center Italia. Cette lampe de table ou de bureau est composée d'une

Votre spécialiste en économie et filtration de l'eau

AQUA-TECHNIQUES
DEPUIS 1990



Salons
Vivez Nature
Toulouse
Eco Bio Colma
Biocycle Gailla
Bionazur Nice

Filtres Doulton®

L'eau pure tout simplement. Pour tous les besoins de la boisson et de la cuisine. L'eau filtrée DOULTON® (céramique + charbon actif), c'est la garantie pour la cuisine, d'une eau pure et sûre, sans bactéries, sans chlore, ni produits chimiques, ni pesticides, ni herbicides ni métaux lourds, etc.

NSF
AGRÉE
WQA



Simple
Pratique
Efficace
Économique

Existe en version
sous évier
+ gamme collectif

+ de 25 000
utilisateurs
satisfaits

Filtres Douche SPRITE®



Le confort d'une eau filtrée... pour la douche et le bain. Le Filtre Douche ou la douchette SPRITE® élimine le chlore, les produits chimiques et les métaux lourds. Bactéricide et réducteur du calcaire.

Particularité : avec le Chlorgone il est le seul à éliminer les dérivés chlorés cancérogènes (brevet SPRITE®). Idéal pour le bain des bébés et la douche des enfants, recommandé pour les peaux sensibles ou irritées. Plaisir retrouvé, peau douce, cheveux soyeux.

OXYWELL®

L'oxygène à boire, source de vitalité et de dynamisme. Cure périodique permettant de retrouver forme et tonus.



Anti-tartre HYDRON-CYCLON®

Sans sels ni produits chimiques, sans énergie, ni entretien. Ne modifie pas la potabilité de l'eau. 100% écologique. Évite l'entartrage, effet préventif, curatif et anti-corrosion.



Économiseurs d'eau

50% d'économie pour robinets, douche et WC à confort égal.

Fabrication Allemande



A.C.S.

Utilisé avec bague d'adaptation tous robinets.

Demandez notre documentation :
AQUA-TECHNIQUES BP 77 - 82202 MOISSAC cedex
Tél. : 05 63 04 45 67 - e-mail : aqua-techniques@wanadoo.fr
boutique en ligne : www.aqua-techniques.biz

Nom..... Prénom.....
Adresse.....
Ville..... Code Postal.....
e-mail.....

raffiné Lampe de table ou de bureau composée d'une base en aluminium laqué blanc ou noir et d'un diffuseur en verre de Murano, modèle Heliolod de Lumen Center Italia. 395 €, en vente sur www.ligistore.fr

relaxant

Diffuseur d'huiles essentielles et humidificateur d'air lumineux, modèle Cirrus chez Nature et découvertes. 0811 464 434, www.natureetdecouvertes.com

rafraîchissant

Pommeau de douche lumineux avec capteur de température. 39,90 €, www.deco-insolite.com

do it yourself
Customiser une guirlande lumineuse

Pratiques, les guirlandes de LED vous permettent de mettre en valeur un miroir, un meuble ou encore une étagère. Le hic ? Elles manquent souvent d'originalité. Sur son site*, Lucile vous propose ainsi de réaliser une guirlande de fleurs lumineuses. Nul besoin de colle ni de ciseaux. Pour créer des fleurs de lys en papier, Lucile a choisi la méthode japonaise de l'origami. Sur son blog, vous trouverez une vidéo expliquant comment faire, pas à pas. Une fois les fleurs de lys réalisées, vous n'avez plus qu'à pratiquer un petit trou à l'extrémité pour y faire passer une LED de votre guirlande. Puis fixez la fleur avec un petit morceau de ruban adhésif. Les variantes sont infinies. Un peu de papier ou de tissu, des plumes, des petits objets détournés... Et voilà vos guirlandes habillées avec originalité pour illuminer votre intérieur et apporter une ambiance festive à vos soirées. Vous n'êtes pas manuel ? Pas de panique. Rendez-vous à La Case de cousin Paul**. Cette boutique parisienne, qui dispose également d'un site de vente en ligne, vous permet de personnaliser vos guirlandes LED en achetant des boules, à l'unité ou en lot. Elles sont disponibles dans plus de trente couleurs. Succès garanti.

* biogartedeco.fr/diy-bricodeco-du-dimanche-une-guirlande-de-fleurs-lumineuses-122

** La Case de cousin Paul, 6 rue Tardieu, 75018 Paris, 01 55 79 19 41, www.lacasedecousinpaoul.com

base en aluminium laqué blanc ou noir et d'un diffuseur en verre de Murano opalin sablé. Ludique et pratique, elle change de couleur grâce à un simple bouton. Blanc, rose, bleu nuit, bleu lagon, rouge, orange, changer l'ambiance de votre intérieur devient un jeu d'enfants. Ce modèle haut de gamme a un coût : 395 €. D'autant que pour mettre en valeur ce genre d'objets déco, il est astucieux de jouer la carte de la répétition au sein de la même pièce.

Pour vos bambins ? Vous trouverez facilement sur internet des veilleuses ludiques éclairées avec des LED. Rendez-vous, par exemple, sur le site de vente en ligne Marché équitable pour dénicher les jolies veilleuses Lumilove de la marque Pabobo. En forme de chien, de lapin ou d'éléphant, elles séduisent les plus petits avec leur lumière aux couleurs de l'arc-en-ciel. Rechargeables, elles offrent jusqu'à huit heures d'autonomie. Aucun risque pour bébé : les Lumilove ne chauffent pas, vous pouvez donc les placer près du lit de votre enfant en toute sécurité. « Pour les enfants, il ne faut pas perdre de vue que la chambre doit avant tout rester un lieu de détente », insiste Alexa Funes. Il faut donc éviter les lampes ou objets aux couleurs criardes telles que le rouge. Les veilleuses bleues ou roses sont encore très tendances. Néanmoins, la

rassurant

Veilleuse Lumilou en forme de chien avec lumière aux couleurs de l'arc-en-ciel, rechargeable. Pibobo, 29,95 €, en vente notamment sur www.marche-equitable.com.



fleuri La lumière de table avec batterie en forme d'hortensia, lumière fixe ou clignotante, assemblée à la main en nickel. Design de Bruno Rainaldi, modèle Ormen'zia de Terzani, 299 €, en vente sur www.lightonline.fr.

alors les objets nomades et rechargeables, ne nécessitant pas d'être branchés au secteur. Il est également essentiel, pour des raisons de sécurité et de longévité, de ne choisir que des luminaires d'extérieur spécialement conçus à cet effet. Ces modèles sont traités pour supporter les variations de températures et les changements climatiques.

« Je conseille d'encadrer des spots dans les sols de terrasses pour baliser joliment un chemin, puis de placer des éclairages dans des massifs, sous un arbre ou dans des pots, tournés vers le ciel afin de mettre ceux-ci en valeur, explique Alexa Funes. Il existe des lampes à énergie solaire ou des LED qui chauffent peu et ne seront donc pas nocives à vos plantations. » Un exemple ? Les roseaux lumineux Ytis, de la marque Osram. Ils contiennent chacun 16 LED et se plantent dans un pot, un vase ou dans la terre. Disponibles en rouge, orange, bleu ou blanc, ils illumineront vos soirées d'été. À l'extérieur, comme à l'intérieur, évitez tout de même de transformer votre maison en sapin de Noël lumineux et clignotant ! ●

Fabienne Broucaret

1. www.ophomaisign.fr.
2. Cf Quelle Santé n° 45.
3. www.decoemotion.com.

couleur orange est de plus en plus populaire. Elle est synonyme de créativité et d'optimisme, mais il faut bien faire attention à ne pas la choisir trop vive. »

Un jardin de lumières

Autre tendance dans l'air du temps : les produits pour le bien-être qui utilisent des ampoules LED. Chez Nature & Découvertes, vous trouverez le modèle Cirrus, un diffuseur humidificateur lumineux et relaxant. Il vaporise eau et huiles essentielles par ultrasons, créant une brume qui humidifie l'air et diffuse les molécules aromatiques sans les chauffer. L'ampoule LED intégrée change de couleur en douceur, passant du rouge aux nuances bleutées. Incontournables depuis quelques années, les luminaires Philips Living Colors contiennent quatre diodes électroluminescentes qui changent de couleur, de luminosité et d'intensité grâce à une télécommande. Ces lampes d'ambiance affichent 16 millions de couleurs à travers des variations lumineuses des plus subtiles aux plus chatoyantes. Idéales pour s'initier à la luminothérapie. Avec l'arrivée des beaux jours, pensez aussi à semer des LED dans votre jardin ou sur votre terrasse. Privilégiez

Produits naturels Anti-Moustique



Bracelet anti-moustique 100% huiles essentielles



Passez un été sans piqûre de moustiques ! A utiliser au poignet, à la cheville, sous une table, devant une fenêtre, sur une poussette d'enfant, en voyage...

Ce bracelet répulsif en plastique est réalisé à partir d'un mélange spécifique d'huiles essentielles (géranium, citronnelle, eucalyptus) naturelles. Les principes actifs intégrés dans la totalité de la masse du bracelet DIFFUSEO se libèrent progressivement pour une protection à plus long terme. Durée d'utilisation de 2 à 3 semaines (après ouverture de l'emballage de protection).

Ne pas utiliser pour des enfants de moins de 36 mois. Déconseillé aux personnes allergiques aux huiles essentielles et à forte sensibilité cutanée.

Prix Unitaire : 8,90 €
Prix d'un lot de 2 : 15,90 €
(PORT GRATUIT)

La Plante Neptune anti-moustique

Découverte au fond de la mer du Nord, cette curieuse plante aquatique s'épanouit à l'air libre, sans eau, ni terre, ni engrais.

Parée d'un luxuriant feuillage vert émeraude très lumineux, ses vertus décoratives cachent bien leur jeu en émettant des sécrétions répulsives contre les moustiques d'une redoutable efficacité ! Une seule plante est efficace pour une surface de 40 m² pendant 6 ans ! Neptune tolère un soleil doux mais ne supporte pas les rayons trop denses et trop directs. Pas besoin de l'arroser : son efficacité est due à une dégénérescence et non à son développement.

100% écologique, inoffensif et imperceptible par l'homme et les animaux domestiques.

Hauteur : 11 cm
Lot de 2 plantes.

Prix d'un lot de 2 : 19,90 €
(+ 5,99 € Frais de port)

10% de remise avec le code QSS10 à déduire sur votre commande. Offre spéciale lecteurs Quelle Santé valable jusqu'au 15/06/2010.

 La Boutique du Mieux Vivre

Commande par courrier ou Internet

www.vivre-mieux.com