



Mes bonnes
résolutions
2010

C'est décidé
**MA MAISON SERA
ZEN, ORGANISÉE,
VERTE...**

Notre plan d'attaque, avec des idées
toutes simples et des objets malins qui
vont nous changer la vie! FANNY DALBERA

Bien chez moi

45 PAGES
pour mieux vivre
à la maison

DÉCO-BRICO

DÉCODAGE

CÔTÉ CUISINE

MAISON VERTE

VIE PRATIQUE

Déco-brico
• Idées simples pour améliorer le quotidien
• Le blanc en vedette...
Décodage
• Quand les enfants retournent chez leurs parents • Mieux organiser sa cuisine avec notre coach...
Côté cuisine
• Ces aliments qui nous font du bien • Les petites recettes faciles de grands chefs
Maison verte
• Prolonger la vie de ses plantes d'intérieur
Vie pratique
• Les textiles écolos • Comment bien choisir son smartphone...

Mes bonnes résolutions
2010

Photo Jupiter

Te veux QUE MA MAISON SOIT SAINE

Moins de chimie chez moi, parce qu'il y en a assez comme ça ! Je m'y mets en deux temps trois mouvements, c'est facile et ça vaut la peine...

J'adopte les bons réflexes

- Je suis économe, j'utilise à petite dose l'eau de Javel ou les détergents chimiques dont je ne peux me passer.
- Je dépoussière pour dépenser moins d'énergie : mes ampoules sont comme neuves et éclairent mieux, mon convecteur ronronne sans s'essouffler, etc.
- Je privilégie les produits d'entretien qui portent l'écolabel européen.

J'utilise les bonnes vieilles recettes

- Je fais tout mon ménage avec quelques basiques : du vinaigre blanc pour détartrer, de l'alcool à 90° pour dégraisser, de l'huile d'olive pour détacher le bois, du sel pour détacher les tissus, du savon noir pour tout nettoyer, etc. Une manière simple de ne pas abuser des composés chimiques.
- J'utilise des éponges en fibres naturelles. Avec elles, je fais le ménage avec moins de produits. Et je n'oublie pas d'enlever mes chaussures en rentrant, comme ça, je laisse à la porte microbes et saletés.



Photos: F. Wartenberg/Picture Press/Studio X, Chris Stein/Stone Sub/Getty Images.

J'aère quotidiennement

Dix minutes par jour, chauffage éteint, ça suffit pour renouveler l'air au quotidien. Dans l'idéal, je crée un courant d'air entre deux fenêtres de la même pièce ou, encore mieux, d'un bout

à l'autre de l'appartement. Quand j'achète un meuble neuf, un pouf ou un fauteuil avec des boiseries, je n'oublie pas d'aérer longuement. Idem après une séance de bricolage (peinture, pose de moquette, de parquets...).

Pourquoi ? L'air intérieur serait jusqu'à 100 fois plus pollué que dehors. On ne le voit pas, mais notre maison est pleine de COV (composés organiques volatiles). Contenus dans les peintures, les solvants, les colles ou les produits de bricolage, ils sont irritants pour l'appareil respiratoire et responsables de certains cancers. Il est donc plus que nécessaire de s'en débarrasser en les chassant à coups de courants d'air ! >>>

COMMENT FABRIQUER MON PRODUIT VAISSELLE BIO ?

Je récupère un flacon de 500 ml lavé et rincé, je verse 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, 10 cl de savon liquide neutre et je complète avec de l'eau. Selon mes envies, je peux le parfumer avec 15 à 20 gouttes d'huile essentielle de citron, pin ou menthe.

DÉCO-BRICO

DÉCODAGE

CÔTÉ CUISINE

MAISON VERTE

VIE PRATIQUE

Mes bonnes résolutions 2010



Je mise sur les plantes

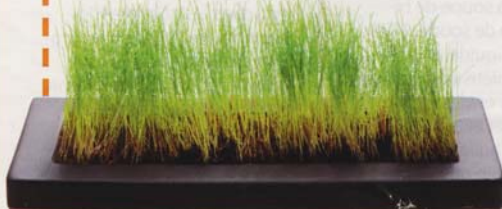
Certaines ont en effet des vertus dépolluantes et « nettoient » littéralement l'air ! A chaque plante, un polluant qu'elle « déguste » à travers son feuillage. Un exemple ? L'Aloe vera adore les formaldéhydes (les COV contenus dans la colle des moquettes ou le contreplaqué). Pour en savoir plus et trouver MA plante, je vais sur www.quelles-plantes-depolluantes.com
La bonne idée. Le site propose un diagnostic pollution pièce par pièce et, naturellement, les solutions qui conviennent, ainsi que les gestes pour éliminer les émanations toxiques.

Je veux DU VERT CHEZ MOI

La couleur verte symbolise le renouveau, la fraîcheur et la sérénité. Elle est au centre du spectre chromatique, ce n'est ni une couleur chaude, ni une couleur froide : elle représente l'équilibre et l'harmonie. Exactement ce dont on a besoin ! On n'hésite pas à l'inviter chez soi.

Je reste green de l'intérieur !

J'en profite pour cultiver mon brin de verdure même si je n'ai pas de jardin. Ma façon à moi de rester proche de l'écosystème depuis mon salon. Et pour ça, je m'équipe !
● **Avec un mini jardin de table**
Ce petit coin de verdure proposé par Nature & Découvertes est un bon moyen de compenser le manque de chlorophylle dans ma maison. Sobre et design, il s'agit d'un carré de céramique noire où faire pousser du ray grass, dense et frais. 19,95 €, en vente sur le site www.natureetdecouvertes.com



J'ADOpte UNE CHAMBRE DE CULTURE

L'AeroGarden de Siméo nous permet enfin de regarder pétunias, herbes aromatiques tomates cerise ou salades pousser sous nos yeux, même sans jardin. Il reproduit l'efficacité d'un plein champ avec un système d'éclairage intégré, une pompe à eau et un régulateur des paramètres de culture, en fonction du type de semence. 179,99 € + kit de semence, www.simeo.tm.fr

Photos Thurmamu/Picture Presse/Studio X

J'utilise un filtre végétal

Andrea est une (jolie) machine qui purifie l'air en amplifiant le pouvoir naturel des plantes. Ce système absorbe et transforme les particules chimiques contenues dans l'air d'une pièce de 40 m² environ. Créée par le designer Mathieu Lehanneur et le professeur de l'université d'Harvard David Edwards chez Laboshop. 149 €, www.laboshop.fr



Mes bonnes résolutions 2010

Je veux QUE MES NUITS SOIENT DOUCES

Pour m'endormir comme un bébé et être tout à fait reposée au petit matin, j'applique ces 10 règles d'or pour un sommeil au top.

1. Je lave couette et oreillers

Oui c'est casse-pieds, mais c'est vraiment nécessaire. La couette, c'est au minimum 1 fois par an, les oreillers, tous les 6 mois. Et bien sûr, je ne dors jamais sans housse de couette ou taie d'oreiller ! Le bon truc ? J'achète deux couettes très fines que je superpose par quelques rubans noués tout autour ; je peux ainsi les laver (séparément) dans ma machine de 5 kg.

2. Je change les draps

Ce n'est pas qu'une question de propreté : au bout d'un moment, le linge conserve l'humidité d'une nuit sur l'autre, sans jamais sécher. L'idéal serait de tout renouveler au bout de 8 jours, mais ne dépassez pas 15 jours. Un truc simple : changez uniquement le drap housse et les taies et retournez la couette. Ça change tout !

3. Je fais brûler des bougies bio

Pendant que je lis, je fais brûler une bougie 100 % naturelle, apaisante et sans risque d'empoisonnement. Juste pour le plaisir douillet que procurent une flamme vibrante et une senteur douce, à retrouver chez Esteban (www.esteban.fr) ou Florame (www.florame.com).

4. J'optimise le placement du lit

Je ne dors pas les pieds en face de la porte pour me sentir plus en sécurité ; c'est le conseil (de bon sens ?) donné par les maîtres du feng shui. J'évite le dessous de la fenêtre (mal isolé ou trop froid l'hiver) ou la proximité d'un radiateur.



5. Je dors la fenêtre ouverte

C'est le meilleur moyen pour chasser microbes et acariens.

De plus, je respire mieux et j'évite le dessèchement de mes muqueuses.

Pourquoi ? Parce qu'il faut évacuer les COV et faire circuler l'air frais, surtout lorsqu'on reste dans la même pièce de 7 à 9 heures d'affilée. Astuce : je peux purifier l'air grâce aux huiles essentielles (Puresentiel assainissant d'Aromathera aux 41 huiles essentielles, 13 € en 200 ml, en pharmacie).

6. JE SUPPRIME LES ONDES

Je bannis le téléphone portable allumé près du lit ou dans la chambre, ma télé ne reste pas en mode veille, ni l'ordi, ni la chaîne stéréo ou tout appareil électronique. Pourquoi ? Parce que les ondes électromagnétiques émises par nos appareils interfèrent avec les ondes de notre propre organisme. Dans le doute, on applique le principe de précaution.

7. J'élimine le désordre

Je vide les coins, les piles de journaux, les tas « à ranger »..., où la poussière s'accumule. Je retrouve ainsi une impression d'espace, et donc, une plus grande sérénité. De plus, le spectacle du désordre n'est pas propice à la zénitude.

8. J'opte pour un surmatelas

C'est vraiment hygiénique, car le matelas reste ainsi toujours propre. Pourquoi ? La chaleur et l'humidité engendrées par le corps sont propices au développement des bactéries à l'origine de nombre d'allergies. Alors que le surmatelas passe en machine ou se renouvelle plus facilement, vu son prix (de 60 à 150 €). Et je peux le secouer pour l'aérer.

9. Je retourne mon matelas

Toujours pour les mêmes raisons : aérer, faire sécher la transpiration et dépeussier. L'idéal, un côté pour l'hiver ou l'été et, de temps à autre, inverser la tête et les pieds pour répartir les charges.

Ci-contre, une chambre douce signée Ikea : le cadre de lit (Trondheim), très haut, protège de la fenêtre, les rideaux (Wilma) tamisent la lumière et sont lavables en machine, les vêtements sont rangés dans une grande penderie (Pax Tonnes) et tous les bazars sont rangés sur les étagères (Ekby Stilig), à gauche.

10. Je traque la poussière

Aspirateur en main, j'avale la poussière non seulement sous mon lit, mais aussi sur la tête de lit, les lattes du sommier et le matelas, et tout le long des plinthes.

Pourquoi ? Parce que ces particules toxiques m'empêchent de m'oxygéner correctement, mon sommeil est moins réparateur. Je suis donc plus fatiguée. >>

Je veux DES OBJETS MALINS QUI CHANGENT TOUT



Un chevet porte-habits
Très costaud en pin massif, L 45 cm, Scapin, AM-PM, 95 €.



Une boîte épatante
Ouvverte, elle déploie 10 casiers, L 25x25 cm, Papillon, Merci, 25 €.

Un dressing à chaussures
Ultra slim, pour 10 paires, H 169 cm, Atlas, 99 €.

Une table modulable
Range-revues, chevet, ou table basse, c'est au choix! L 40 cm, La Redoute, 34,90 €.



Un bloc chargeur. Avec 3 prises, j'y laisse tous les cordons. Signum, Ikea, 8,99 €.



Un vide-poches. Pour tout ce qui traîne, L 75 cm, Wall Case, Home autour du Monde, 45 €.



Un rangement télécommandes
A poser sur l'accoudoir du canapé ou fauteuil, Flört, Ikea, 4,90 €.

VOIR CARNET D'ADRESSES P. 140

prima 75

DÉCO-BRICO

DÉCODAGE

CÔTÉ CUISINE

MAISON VERTE

VIE PRATIQUE

DÉCO-BRICO

DÉCODAGE

CÔTÉ CUISINE

MAISON VERTE

VIE PRATIQUE

Mes bonnes résolutions 2010

Je veux QUE TOUT LE MONDE RANGE

Aucune raison d'être la seule à savoir où se nichent la réserve d'ampoules ou les chaussettes de Léon. Cette année, on va répartir les tâches entre tous. Sans crier, sans s'énerver...



Je fais participer mon **homme**

- Je dresse la liste de nos points forts et de nos points faibles en matière de rangement. Une manière de nous impliquer à égalité et d'optimiser ainsi l'organisation.
- Je reste mesurée et réparties les tâches selon nos disponibilités. Je préfère en faire un peu tous les jours et lui, beaucoup une fois par semaine ? Je respecte ses choix. Et j'apprends à lâcher prise, car c'est trop bête de se disputer pour ça.

J'affiche mes **intentions**

Et je n'hésite pas à scotcher, bien en vue, la liste des missions de chacun, sur le réfrigérateur par exemple. Un oubli est si vite arrivé... Le truc qui marche pas mal ? Laisser vraiment le bazar s'installer, pour que tous s'en rendent bien compte.

D'autres idées dans Prima Maison n°33

Je ruse pour **motiver les jeunes**

1. JE CRÉE UNE DYNAMIQUE DE GROUPE ! Pour encourager petits et grands, j'institue un jour et une heure où tout le monde s'y met. Avec en fond sonore un CD que tous apprécient, cela peut devenir une vraie partie de plaisir. Si, si !

2. JE LA JOUE LUDIQUE. J'égaye cette activité avec des systèmes de rangement adaptés à leurs âges : casiers colorés pour les plus jeunes, boîtes carton empilables façon loft ou étagères métalliques esprit industriel pour les ados... Tout ce qui pourra matériellement faciliter leur tâche sera bienvenu.

3. JE RESTE DIPLOMATE... et je n'assimile jamais rangement à punition ! Sinon, difficile de prétendre ensuite qu'il s'agit d'un moment ludique... Et je positive : « Facile de

varier ses tenues quand on a toute sa garde-robe sous les yeux ! » ou « fini les crises de nerfs pour retrouver vos CD préférés ! »

ATTENTION, POUR ALLER VITE, ILS JETTENT TOUT !

Rappelez-leur les interdits de poubelle : les médicaments périmés, cartouches d'encre et piles méritent une collecte spécifique. Ils ont un doute ? Sur l'ordi familial, enregistrez dans les favoris le site www.ecoemballages.com, pour les aider dans leur tri. Quant aux vieux jouets ou l'imprimante obsolète dont ils ne veulent plus, proposez-leur de les offrir sur <http://recupe.net>

Photo L. Mouton/Photo Alto/Prismapix.

Des décors magiques, des cadeaux ciblés, des menus inédits... Ou comment créer l'enchantement et mettre en scène un vrai Noël de contes de fée !



Et d'autres astuces déco sur www.prima.fr