

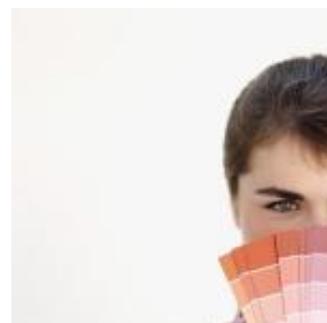
Chromothérapie : la palette des émotions !



Après la lumineothérapie, la tendance est à la chromothérapie. Pour vous détendre et vous relaxer, pour une maison zen déchargée des tensions, place aux couleurs !

La chromothérapie, c'est à dire

l'utilisation des couleurs pour son influence sur notre santé, est depuis quelques temps utilisée dans les domaines de la traumatologie, la rhumatologie, la dermatologie et la psychologie. Elle se développe aujourd'hui dans celui de la décoration.



Dans la salle de bains



de l'eau.

Associée à la balnéo-thérapie, la chromothérapie a depuis peu fait son apparition dans nos salles de bains nous plongeant dans des eaux multicolores. Concrètement, des leds ou des spots de lumière intégrés à votre baignoire diffusent différentes teintes au rythme de l'eau, ou figent la couleur de votre choix : lavabos et baignoires colorés, pommeaux de douche en verre diffusant de la lumière, mitigeur avec système de fibre optique intégré colorant le jet

Le choix des couleurs

La chromothérapie peut s'utiliser pour toutes les pièces de la maison, notamment pour le choix des peintures. Chaque couleur possède des bienfaits et vertus thérapeutiques qui lui sont propres et qu'il convient de connaître avant de se lancer dans les travaux.

Le rouge : en petite touche dans l'espace, il procure une sensation de sécurité et un abri confortable. Mais attention, si le rouge est synonyme d'énergie, de chaleur ou de sensualité, il peut aussi dégager de l'agressivité, voire de la violence. Il n'est donc pas recommandé de peindre toute une pièce de cette couleur !

L'orange est la couleur de la gaieté par excellence. Elle est réputée pour libérer les émotions, combattre la dépression et raviver la bonne humeur. Mais, comme le rouge, il ne faut pas en abuser.

Le jaune (citron) est un stimulant psychique, lymphatique et digestif. Il est source d'imagination et aurait un effet positif sur le système nerveux. C'est

la couleur des lieux de concentration. On le réservera donc aux pièces conviviales, fréquentées ou utilisées de façon active comme le bureau. Le vert est équilibrant, neutralisant et homéostatique. Il s'utilise pour favoriser l'harmonie, combattre le stress, les insomnies et retrouver une stabilité. On le préférera donc dans les espaces réservés au repos : la chambre à coucher, la bibliothèque ou encore le séjour.

Le bleu est frais et reposant, il est propice à l'inspiration et la créativité. Il a aussi un effet apaisant et calme les anxiétés. Sachez que les couleurs ont une influence plus profonde sur un enfant que sur un adulte. Le bleu apportera la détente aux enfants présentant des troubles de l'attention.

Le turquoise est un nettoyeur, dégraisseur, purifiant et hygiénique, il a toute sa place dans la salle de bains.

Le violet purifie et renforce le système immunitaire. Il favorise le calme et une ambiance sereine dans la maison.

La roue chromatique

C'est un outil en forme de cercle, très pratique pour aider à associer et harmoniser les couleurs. Il présente les trois couleurs primaires (magenta, cyan, jaune pur) ainsi que les couleurs obtenues par leur mélange et permet de visualiser les teintes en harmonie ou en contraste. Ces dernières sont diamétralement opposées sur le cercle (par exemple le rouge et le vert) alors que les couleurs en harmonie sont les plus proches les unes des autres sur le cercle (bleu ciel, bleu marine et bleu gris ; vert clair, vert amande et vert olive). Essentiel, en déco !