

# biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 236 000 exemplaires

mars 2014

n°244

**pollution**

**électromagnétique**

*et si on prenait de vraies mesures ?*

histoire de normes

les ondes sont partout !

enfants : attention fragile !

ondes et santé : la grande omerta

se protéger, pourquoi, comment ?

électrosensibilité : tous concernés

se prémunir avec la bioélectronique

Michèle Rivasi, députée européenne engagée

quels impacts sur l'environnement ?

offert par

Wi Fi

# Le feng shui au service du sommeil

**Le feng shui, un art asiatique millénaire, nous apprend à agencer nos habitats pour gagner en équilibre, en harmonie et en mieux-être. Et notamment notre chambre à coucher, dans laquelle nous passons un tiers de notre vie.**

**L**e sommeil est une fonction vitale. Or une étude française récente révèle une forte insatisfaction quant à notre qualité de sommeil. D'après l'Institut national de sommeil et de vigilance (INSV), l'environnement influence notre sommeil. Le 22 mars 2013, à l'occasion de la 13<sup>e</sup> Journée du sommeil dédiée au thème « sommeil et environnement », des chiffres ont été avancés : plus d'un Français sur deux n'est pas satisfait de son sommeil. Près de 20 % de la population souffre d'insomnie, de 4 à 5 % de syndrome d'apnées du sommeil, et entre 7 et 8 % de somnolence. En parallèle, l'INSV met en avant trois principaux responsables : le bruit, la température et l'excès de lumière. A peu près la moitié des Français dit avoir déjà eu recours à des solutions pour éviter d'être gênés, en l'occurrence, pour 18 % d'entre eux, l'utilisation de somnifères ou d'hypnotiques.

Pourtant, en prenant en compte l'impact de l'environnement des chambres à coucher et en agissant directement sur certains « pollués » (mauvaise orientation du lit dans la chambre, présence d'objets nuisibles, etc.) par leur suppression ou leur amoindrissement dans nos intérieurs, nous parvenons à obtenir une meilleure qualité de sommeil. L'environnement devient une réponse naturelle de mieux-être, sans effets secondaires préjudiciables à notre santé.

## Un art vieux de 4 000 ans

Ce concept est également celui du feng shui, dont on a coutume de dire qu'il est à l'environnement ce que l'acupuncture est au corps. Cet art asiatique de plus de 4 000 ans est une composante de la médecine chinoise dans sa philosophie préventive de recherche d'équilibre, de



*Le silence de la chambre, son côté intime nous invitent à nous recentrer sur notre intériorité.*



bonne répartition et de bonne circulation de l'énergie devant conduire au maintien d'un équilibre et à une bonne santé physique et psychique.

Tout ce qui nous entoure dans la nature, tout comme les maisons du voisinage, jusqu'à la moindre décoration dans notre habitation, a une influence déterminante sur notre bien-être. A partir des règles du feng shui et d'une observation de la qualité du sommeil dans la chambre à coucher, les énergies peuvent être travaillées, l'ambiance modifiée.

« *La maison est le reflet de l'âme* », nous propose Alberto Eiguer, célèbre psychiatre, dans son ouvrage *L'inconscient dans la maison*.

Les chambres n'étant pas visibles par autrui, elles sont souvent les parents pauvres en termes de soin, de décoration. Elles servent très sou-

## Quelques conseils

- Aérez votre chambre à coucher au moins 10 minutes le matin et autant le soir. Nos intérieurs sont souvent plus pollués que l'extérieur notamment à cause des composés organiques volatils (COV) présents dans les vernis, les colles de nos papiers peints, de nos moquettes, de nos parquets, de nos meubles.
  - Réglez la température sur 18 °C (température idéale).
  - Orientez le lit de façon à voir la porte en position couchée. Cela vous donnera un sentiment de sécurité.
  - Placez le lit à l'écart d'une trajectoire porte/fenêtre, au moins de la tête au bas-ventre. Dans le cas contraire, vous pourriez être perturbé par ce courant d'air, y compris si vous dormez avec la porte et la fenêtre fermées.
    - Ne placez pas le lit sous une fenêtre.
    - Evitez des poutres trop présentes. Si c'est le cas, envisagez de les dissimuler sous un voilage tenu par un dais ou repeignez-les de la même couleur que le plafond pour les « oublier ». Symboliquement, elles forment un effet « hachoir ».
    - Pas de bureau, d'ordinateur dans la chambre à coucher.
    - Pas d'appareil électrique (téléphone portable) sur la table de chevet.
  - Choisissez un lit en bois.
  - Choisissez des tables de nuit plus basses que votre tête.
  - Ce qui est placé sur le mur qui vous fait face lorsque vous êtes allongé dans votre lit est très important. C'est la dernière chose que vous voyez avant de fermer les yeux et c'est avec le ressenti émanant de ce visuel que vous allez vous endormir. Une grosse armoire normande dont vous savez qu'un des pieds n'est pas très sûr ou un tableau symbolisant le printemps avec au centre un chemin parsemé de fleurs des champs ne vous prépareront pas à la quiétude de la même manière.
    - Utilisez des huiles essentielles telles que la fleur d'oranger ou la lavande en spray sur les taies d'oreiller, 30 minutes avant de vous coucher.
    - Evitez de vous entourer de couleurs trop fortes (yang) comme le rouge.
    - Dans la chambre des enfants, évitez les lits en mezzanine ou superposés : celui qui dort en haut sait qu'il a le vide sous lui et celui qui dort en bas peut avoir consciemment ou non la peur d'être écrasé pendant son sommeil.
    - Evitez tout amoncellement de vêtements, chaussures, livres au sol car le renouvellement de l'air ne se fait plus et l'odeur de renfermé est très démotivante, tout comme le rendu visuel.





© brnsak/Fotofolia

La chambre à coucher est la pièce dans laquelle nous sommes le plus sensible aux « pollueurs ».

vent de dressing, de bureau, de grenier, de salle de télévision.

Le feng shui invite à apporter du soin à notre intérieur. Parce que nous sommes des invités de marque dans nos chambres à coucher et que nous y passons un tiers de notre vie, en feng shui, les chambres portent en elles un tiers des énergies *chi* (prononcez tchi) de toute la maison. Le *chi* est un concept inconnu de la philosophie occidentale mais qui figure constamment dans les philosophies orientales. On l'appelle *ki* au Japon et *prâna* en Inde. C'est la force vitale de tout ce qui est animé.

Tout comme l'acupuncture permet de rétablir le courant énergétique bloqué, tout comme la phytothérapie utilise les vertus énergétiques des plantes pour corriger un déséquilibre éventuel du *chi*, le feng shui crée un environnement dans lequel ce dernier circule librement.

Le silence de la chambre, son côté intime nous invitent à nous recentrer sur notre intériorité. Ainsi, l'intellect cède la place au ressenti. Nous sommes, ici tout particulièrement, perméable à ce qui nous entoure : les couleurs, les odeurs, les lumières, la forme et le placement du mobilier.

Enfin, en feng shui, la répartition des chambres à coucher se fait individuellement pour chaque membre de la famille en fonction

de l'orientation de la pièce. C'est également le cas pour le positionnement du lit. Pour chaque personne, il existe en effet des orientations plus favorables que d'autres pour travailler, manger et dormir.

S'il est délicat d'agir sur les nuisances sonores puisqu'elles émanent de l'extérieur, nous disposons d'une latitude plus importante pour travailler à la réduction des deux autres pollueurs environnementaux : l'excès de température et de lumière nocturne.

### Prendre conscience de notre perméabilité

Pour reprendre les rênes de notre sommeil et ainsi notablement gagner en capital énergie, le feng shui nous propose deux choses : d'une part, prendre conscience de notre perméabilité à l'environnement et, d'autre part, considérer nos intérieurs comme nos alliés, comme de puissants outils de mieux-être.

La chambre à coucher est dans l'habitat la pièce dans laquelle nous sommes le plus perméable. Et de fait, c'est principalement ici que nous profiterons, via nos sens particulièrement éveillés, des efforts que nous aurons consacrés à l'agencement de notre intérieur. Nous serons à même d'apprécier davantage le quotidien à sa juste valeur, de mieux faire face aux impondérables. Ce qui comblera Balzac qui écrivait : « Il n'est pas de douleurs que le sommeil ne sache vaincre. » ■

#### > Carole Imbert.

Fondatrice du cabinet HarmoniZen, qui propose depuis 2005 des expertises feng shui pour les professionnels et les particuliers partout en France ainsi que des cycles de formation à l'harmonisation d'intérieur.

Sera présente au Forum Bien-être de Levallois-Perret (92) le 23 mars 2014.



#### > Site

[www.harmonizen.fr](http://www.harmonizen.fr)

## Lire

- *Un projet feng shui pour chaque week-end*, Simon Brown, éd. La Maisnie-Trédaniel.
- *Chromothérapie et luminothérapie : couleurs et lumière de votre bien-être*, Dominique Bourdin et Sylvie Bourdin-Darsonval, éd. Eyrolles.
- *Guide pratique de l'habitat sans nocivité pour la santé*, Thierry Gautier, éd. Conscience verte.
- *Guide de l'éco-habitat : l'essentiel à savoir avant de construire et de rénover*, Eric Felice, Philippe Révilla, éd. Dunod.