

## **Laissons entrer le soleil !**

C'est le printemps et cela procure un bien fou de pouvoir profiter au quotidien de ces journées qui s'allongent, avec le soleil en compagnon de route ! Cependant, de nombreuses maisons manquent de lumière naturelle. Pas besoin de modifier toute la structure du bâtiment, de petites astuces suffisent à laisser entrer cet astre jaune ... et de diminuer sa consommation d'électricité !

L'invention de l'ampoule a mis fin à notre dépendance à la lumière naturelle, mais la quête de l'innovation a fait négliger certains bienfaits de la lumière du soleil.

« La lumière naturelle est inimitable »

« Les couleurs, l'éclat et les nuances de la lumière naturelle sont inimitables, et ce malgré tous les progrès de l'industrie de l'éclairage. Ces qualités sont importantes pour le bien-être physique et psychique », note Christian Vogt, éclairagiste.

Le soleil active plusieurs fonctions de notre organisme. Il est donc important de profiter au maximum de la lumière naturelle. En effet, étant donné que nous passons environ 90% de notre temps à l'intérieur, notre besoin en éclairage naturel est d'autant plus crucial.

Comment gagner en luminosité chez soi :

- Les murs de couleur claire permettent une meilleure réflexion de la lumière naturelle et la répartissent efficacement dans la pièce.
- Les meubles volumineux et foncés ne devraient pas être placés à côté des fenêtres, ni en-dessous.
- Des stores adaptés orientent la lumière de manière optimale dans la pièce. Les lattes supérieures sont traitées et disposées différemment pour un meilleur contrôle de la lumière.
- Un cadre de fenêtre clair permet d'augmenter l'entrée de lumière. Un rebord de fenêtre à finition brillante procure un effet similaire. Les surfaces polies ou les carreaux de couleur claire augmentent la luminosité.
- Un parquet en chêne huilé ou vernis renvoie plus de lumière qu'un parquet en chêne fumé.
- Un sol extérieur recouvert d'un matériau clair, situé devant une fenêtre, reflète la lumière vers le plafond de la pièce, la rendant ainsi plus lumineuse.

La lumière du jour a aussi l'avantage d'être disponible en grande quantité, gratuite et utilisable d'une façon écologique. Avec tous les avantages qu'elle présente, autant en profiter un maximum, tout en économisant de l'argent !

