

www.femmeactuelle.fr
Pays : France
Dynamisme : 59



Page 1/3

[Visualiser l'article](#)

Quel éclairage pour mon salon ?



R.C.Stradtman/Picture Press

Pièce par excellence où l'on souhaite se sentir bien pour lire, recevoir, travailler, paresser... Le séjour mérite un éclairage parfait. On vous guide pour installer le vôtre.

Multipliez les sources

Un seul point lumineux, aussi efficace soit-il, ne peut répondre à la variété de nos besoins. Il y a le coin canapé pour se détendre, la table basse où l'on grignote, la bibliothèque près de laquelle on aime bouquiner... Diversifier les luminaires permet de s'adapter à chacun de ces espaces.

Jouez avec les matières

Une lampe en polypropylène, un lampadaire de style 'indus' en métal, une suspension en rotin... le choix du matériau a une incidence sur la diffusion de la lumière, son amplitude, la présence de reflets, etc.

Trouvez la bonne place

Posez le lampadaire à 30/40 cm du mur pour que la lumière s'y réfléchisse bien. Placez la tête orientable de la liseuse à 20/30 cm du canapé. N'abaissez pas trop la suspension pour circuler facilement.

Variez les intensités

De plus en plus de luminaires sont équipés de variateurs. Usez et abusez des jeux d'intensité qu'ils offrent. A minima pour installer une atmosphère cosy quand vous recevez des amis, ou au contraire en faisant pleine lumière quand il s'agit de travailler sur l'ordinateur.

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 59



[Visualiser l'article](#)

A chaque problème, sa solution

Je n'ai pas de plafonnier. Pratique pour un éclairage d'ensemble, il est rare de voir les constructions nouvelles équipées d'une sortie électrique au plafond. On contourne la difficulté avec les lumières déportées comme les lampadaires arc XXL qui surplombent la pièce ou sont équipés d'un long bras flexible. **Le bon conseil** : rusez avec une suspension qui, certes, s'accroche au plafond mais se branche sur secteur.

Je veux lire sans fatigue. La lecture et le travail écrit exigent une lumière ciblée. La solution ? Une liseuse avec une tête et/ou un bras orientable pour diriger son faisceau lumineux. Près du canapé, au format lampadaire, sur une table, type lampe de bureau. **Le bon conseil** : choisissez une couleur d'ampoule LED plus blanche, c'est-à-dire 3 000 kelvins, si votre vision faiblit.

Je déteste regarder la télé dans le noir. Dans ce cas, évitez une lumière zénithale. Préférez un point lumineux à l'arrière du canapé. L'objectif ? Ne pas diffuser d'ombres sur l'écran tout en reposant ses yeux de sa lumière bleue. **Le bon conseil** : posez des baguettes LED derrière l'écran pour recréer l'effet des écrans rétroéclairés.



Leroy Merlin

Conseils des pros pour un bon éclairage

www.femmeactuelle.fr

Pays : France

Dynamisme : 59



Page 3/3

[Visualiser l'article](#)

Garder la bonne mesure. L'erreur consiste à trop éclairer ou pas assez, avec des températures trop froides ou trop chaudes. Claire Bacquart et Audrey Vifquain, fondatrices du site Nedgis, conseillent de moduler la lumière. **La bonne idée** : choisir des éclairages indirects, beaucoup plus doux.

Jouer avec la technologie. Adoptez des lampes ou ampoules connectées, recommandent les équipes d'Ikea. Elles répondent facilement à la voix, une télécommande ou des applications. Idéal pour maîtriser sa consommation. **La bonne idée** : s'offrir une enceinte lumineuse, formidable créatrice d'ambiance visuelle et sonore.

Sculpter l'espace. Les éléments décoratifs doivent être mis en valeur chacun différemment, préconise Marie Beyrie, chef de produit chez Keria. Sinon, on ne se sent pas confortablement installé. La solution ? Utiliser des températures de lumière différentes pour structurer l'espace. **La bonne idée** : éviter les rails de spots. Trop froids, ils donnent l'impression d'être dans un showroom.

Voir double. Prévoyez deux scénarios lumineux, préconise l'architecte Camille Hermand. Un premier pour bien voir, avec une suspension ou des appliques, et un second plus tamisé avec des lampes d'appoint à allumer pour les moments de repos. **La bonne idée** : s'équiper de deux lampes identiques à petit prix pour créer un effet de symétrie sur une enfilade ou une console. C'est élégant et apaisant.

Quelle ampoule choisir ?

Lumens, kelvins... ces nouveaux paramètres d'intensité lumineuse perturbent. Pour une lumière cosy au salon, optez pour une température chaude, 2 700 kelvins (la couleur du flux lumineux) max, ce qui correspond aux ampoules incandescentes, pour le luminaire à la plus large diffusion. Au-delà, ce sera trop froid. Côté intensité, prévoyez entre 1 500 et 3 000 lumens pour une pièce, à répartir sur les différentes lampes.

Remerciements aux équipes de LightOnline