

DÉCO. Un nid douillet dans votre chambre

Le confort et la décoration d'une chambre contribuent à créer une atmosphère propice au repos, à la détente, au bien-être. Pour en faire un nid douillet, là où un sentiment de douceur et de chaleur nous envahit, il y a lieu de prêter attention aux éléments qui la composent : son couchage, ses meubles, son éclairage, sa décoration.

Il est primordial de choisir une literie de qualité s'adaptant à votre morphologie et, pour cela, il faut absolument l'essayer en visant le meilleur soutien de votre corps, que la suspension du matelas soit en mousse, en latex ou à ressorts. Le sommier est à l'avenant.

L'éclairage de la chambre ne doit pas être éblouissant. Mieux vaut éviter les lustres, suspensions et plafonniers trop puissants. Pour un usage optimisé, les lampes de chevet doivent, comme les tables éponymes, avoir une hauteur adaptée à celle du lit. L'installation d'un lampadaire ou d'appliques dans certains coins de la pièce est un bon moyen de la structurer. Si vous équipez vos luminaires en Led, choisissez de préférence une ampoule entre 2 500 et 3 000 K pour un éclairage blanc,



chaud, qui fournit une lumière douce, parfaite dans une ambiance cosy.

Tout en harmonie

Pour rester dans une atmosphère apaisante, la couleur des murs est essentielle. Évitez les rouges ou jaunes trop stimulants et préférez les tons neutres pleins de fraîcheur qui apportent davantage de lumière. Les nuances de blanc, de beige, de gris clair créent un effet cocon. Les pastels rose, lavande, vert pâle dégagent douceur et sérénité. Un mur, notamment celui à

la tête du lit, peut être peint dans une couleur plus intense, notamment le bleu nuit qui porte bien son nom.

N'hésitez pas à vous servir du linge de lit, des rideaux et tapis pour épicer le décor selon vos envies du moment. Les rideaux ne sont pas obligatoires et pas forcément les mieux placés dans une volonté de trancher avec les murs. Leur vocation serait plutôt de se démarquer tout en conservant l'harmonie ambiante. Les tapis doivent avant tout jouer la carte confort, douceur et épaisseur afin de favoriser la marche

nu-pieds. Les draps, housse de couette, couvre-lit, oreillers et coussins autorisent toutes les fantaisies. Jouez avec les couleurs, tentez le dépareillé, osez les imprimés romantiques, géométriques, fleuris ou à rayures !

Côté mobilier et objets décoratifs, privilégiez les matières naturelles, bois ou osier plutôt que plastique ou métal. Et surtout, évitez l'encombrement susceptible d'anéantir votre touche personnelle. Nid douillet ne rime pas avec surchargé !

APEI-Actualités

BEAUTÉ. Les trois tendances de la belle saison

Selon l'entreprise spécialisée dans la création de nuanciers, Pantone, la couleur incontournable de 2019 est le corail. Le maquillage des yeux, notamment, laisse une large place à cette teinte chaude et acidulée. On peut également varier en adoptant un fard à paupières pêche, mandarine, perle ou même jaune. Des couleurs que l'on décline sur la bouche ou dans le choix des vêtements. Oui, oui, le total look coloré est plébiscité cette saison.

Du pastel dans les cheveux

Tendance lourde chez les instagrammeuses et autres blogueuses beauté depuis plusieurs années, la chevelure couleur

pastel se démocratise. On vante surtout le rose, une teinte qui présente les avantages d'aller à toutes les carnations et d'illuminer le teint. À la différence du jaune qui a tendance à marquer les rides ou du vert qui ne met pas en valeur les carnations très claires. Dans tous les cas, adressez-vous à un coloriste professionnel pour adopter cette tendance. En effet, une décoloration et une coupe impeccables sont indispensables pour un résultat irrésistible. Notez également que les chevelures pastel réclament un entretien régulier et minutieux.

Du vernis en poudre

Là encore, les réseaux sociaux



jouent un grand rôle dans la remise au goût du jour du vernis en poudre, ou «dip powder». Les amatrices de manucure mettent en avant la tenue longue durée de cette technologie. Jusqu'à quatre semaines. Néanmoins son application demande un peu d'entraînement...

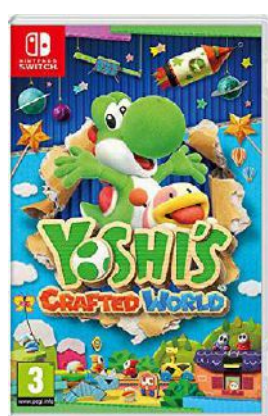
Commencez à recouvrir l'ongle avec une base transpa-

rente avant de tremper votre doigt dans le vernis. Les particules acryliques contenues dans la base retiennent le vernis en poudre. Recommencez l'opération autant de fois que nécessaire pour obtenir la couleur voulue. Retirez l'excédent de vernis. Enfin, seule l'acétone permettra de l'enlever.

APEI-Actualités. M.B.

LOISIRS

Yoshi crafted world



C'est un monde gigantesque qui s'offre à Yoshi, sous la forme d'un diorama miniature avec des objets du quotidien comme des boîtes ou des gobelets, parmi lesquels se sont glissés des objets inhabituels. A vous de les repérer : un œuf peut en fait ouvrir un nouveau passage vers un autre univers ! Explorez, dénichez les objets collectionnables, atteignez les objectifs fixés et menez Yoshi à la victoire. Se joue en solo ou en équipe, grâce à un mode coopératif qui permet d'inclure même les plus petits dans la quête.

Sur Nintendo Switch. Editeur : Nintendo.

J'peux pas j'ai chimio



C'était juste un examen de routine, de ceux que l'on ne craint habituellement pas. Sauf que ce coup-ci, il révèle un cancer... Une expérience vécue par Camille Hoppenot. Cette dernière raconte toutes les phases par lesquelles elle est passée durant son combat contre la maladie, dont elle est tirée d'affaire aujourd'hui. Entourée de ses proches, elle affronte ses peurs, donne des clés de compréhension sur la maladie, sur le ton de l'humour et avec une belle dose de bienveillance. Un parcours du combattant duquel on ressort transformé, comme à la lecture de ce récit, qui donne envie de croquer la vie à pleines dents !

D'Alexandra Brijatoff et Camille Hoppenot, aux éditions Marabulles.

Edition limitée



La gamme Cassiope de chez Elba est une ligne d'accessoires (étui porte-cartes, étui à mouchoirs, chemise à bouton pression) indispensable pour l'organisation de votre sac à main. Constellations de rosaces étoilées et de motifs géométriques, elle s'adresse à toutes les femmes actives.

Prix public : 1,50 € l'étui et 2,50 € la chemise bouton pression – disponible en grandes et moyennes surfaces

A la longueur de vos jambes

Les Jupons de Louison proposent un concept unique : des jupes ajustées à la longueur de vos jambes. Portées taille haute ou basse, elles s'adaptent à toutes les morphologies. Quatre longueurs disponibles. Sans oublier pour les petites filles, trois modèles ajustables.

Prix public : de 69 à 200 € modèle adulte
www.lesjuponsdelouison.fr

Air pur et sain



Béaba propose le premier purificateur d'air spécialement imaginé pour les bébés. Il offre une excellente qualité d'air grâce à son triple système de filtration.

La fonction ioniseur libère des ions négatifs pour obtenir un air frais, léger et agréable à respirer. Il dispose d'un mode nuit pour ne pas déranger bébé pendant son sommeil et fait office de veilleuse.

Prix public : 160 € le purificateur – disponible en magasins spécialisés
www.beaba.com

Bon et bio

Les bonbons Mini Cub' Bio de Krema sont mini, colorés naturellement avec des concentrés végétaux (radis, cassis...), sans gélatine et sans emballage individuel. Ils sont disponibles dans un pack pratique et refermable.

Prix public : 1,90 € disponible en grandes et moyennes surfaces

So happy food



Avec Liv, découvrez trois produits à base de konjac et d'avoine : spaghetti, noodles et riz. Faciles et rapides à cuisiner, les produits Liv sont parfaits

pour des repas équilibrés et savoureux.

Prix public : 3,40 – 3,50 €
www.liv-happyfood.com

Coffret beauté



Braun propose le premier coffret beauté pour se chouchouter de la tête aux pieds. Composé du Silk-épil 9 et du Face Spa, le coffret Silk-épil Beauty Set 9 est simple d'utilisation, rapide et performant. Exfoliation, épilation, massages, préparez votre peau avant l'arrivée des beaux jours.

Prix public : 244 €

Délice de betteraves



Pronatura végétal gourmand propose Délice de betterave, haricot rouge et menthe, un savoureux tartinable à

base de lupin et haricots rouges, au goût unique et délicieux. Sur des tartines salées, en dips avec des légumes ou en accompagnement de recettes, réalisez de délicieuses recettes végétariennes.

Prix public : 3,45 € – disponible en magasins bio

Plateau apéro



Plateau apéro de Florette contient de petits légumes frais : baby carottes, tomates cerises et radis, le tout accompagné de sauce fromage et fines. Egalement disponible le plateau apéro et sa sauce kiri avec tomates cerises rouges et jaunes et baby carottes.

Prix public : 3,95 € les 350 g