

# avantages

**SANTÉ**  
JUSQU'OU  
PEUT-ON SE  
SOIGNER AU  
NATUREL ?

**PAS GRAVE!**  
D'ÊTRE UNE MÈRE  
IMPARFAITE

**tout choco**  
NOS RECETTES  
CHICS  
POUR PÂQUES

**JARDIN**  
LE VRAI PARFUM  
DES ROSES

**PETITS PRIX**  
ON CRAQUE  
POUR LE JEAN

**PARTIR**  
27 week-ends  
charme  
À MOINS  
DE 150 €

**182 bonheurs  
de printemps**

**créatif**  
Un goûter  
d'anniversaire  
inoubliable

- ▶ je sème des touches nature dans ma déco
- ▶ je croque des petits légumes
- ▶ je joue avec les fleurs
- ▶ j'ose l'orange
- ▶ j'improvise des dîners entre amis...



# Ma chambre saine



## CARTON RECYCLÉ

Pour mes cintres rigolos. 12 €, Cocobohème.

## LES 10 COMMANDEMENTS DE L'ÉCOLO DÉCO

**1 ON VÉRIFIE QUE LE BOIS** des meubles provient de forêts gérées durablement (à la Forest Stewardship Council ou FSC). Ou en bois de récupération, ce qui participe également à arrêter la déforestation.

**2 ON ADOPTE LA TENDANCE** qui est de récupérer (bois, métal...) et de recycler (emballages, intérieur de voiture, frigo...) plutôt que de produire à nouveau.

**3 ON CHOISIT SES PLANTES** en fonction de la pièce. Pour créer de l'humidité dans le living : yucca, kentia. Au contraire, pour l'absorber dans la salle de bains : nephrolepis, anthurium. En essayant d'éviter celles trop parfumées dans la chambre : cyclamen, phalaenopsis (conseils experts de Jardiland).

**4 SI ON VEUT PARFUMER SA MAISON** on opte pour des bougies en cire végétale sans additifs (encore mieux si elles sont rechargeables) et des parfums aux huiles essentielles.

**5 ON TROUVE SES RIDEAUX** en matière synthétique pour des matières naturelles : coton bio, lin ou chanvre. Et pourquoi pas un drap accroché par des anneaux pincés ?

**6 ON DONNE UN COUP DE NEUF** à ses draps en lin défranchés avec de la teinture végétale ([www.colorants-naturels.com](http://www.colorants-naturels.com)).

**7 ON OPTÉ POUR DES PEINTURES** 0 % de solvant et, mieux, avec des composants renouvelables. Pour faire ses peintures « Peindre et décorer au naturel », de Nathalie Boisseau, éd. Alternatives.

**8 POUR LES ADEPTES DU PAPIER PEINT**, le fabricant anglais Graham & Brown propose une collection écologique, papier issu de forêt gérée durablement, encres à base d'eau sans solvant et même l'emballage est biodégradable ([www.grahambrown.fr](http://www.grahambrown.fr)).

**9 ON RANGE SES RÉSERVES** achetées en vrac dans des bocaux en verre (recyclable à l'infini) presque « vintage » ([www.leparfait.fr](http://www.leparfait.fr)).

**10 ON S'INSPIRE** des solutions 100 % naturelles du livre pour « Dépolluer son intérieur », de Michel Drouthivole, éd. Leduc.

Je me glisse dans mes draps en gauze de chanvre, sorte de gaze à la délicieuse transparence, existe en 11 couleurs végétales, 240 x 310 cm. 125 € (taie, 30 €) ou tout chanvre, 250 x 260 cm, 125 €, Couleur Chanvre.

## RECHARGEABLE

Je parfume avec ma bougie total plante : dans du coco, du bambou ou du verre recyclé, la cire est de soja (qui ne dégage pas de suie !), mèche en coton non blanchi, Noix de coco, Fraise ou Mangue, de 7 à 45 €, Nahari.

Je rêve à une belle planète sur mon rocking-chair en bois certifié. 299 €, 3 Suisses, p. 974.

## ARTISANALE

La mini-commode en bois recyclé, L. 68 x l. 38 x h. 160 cm. 389 €, Maisons du Monde.

Je jette mes papiers dans une forêt de bois découpé. 60 €, Mafai Crasset pour Domestic.