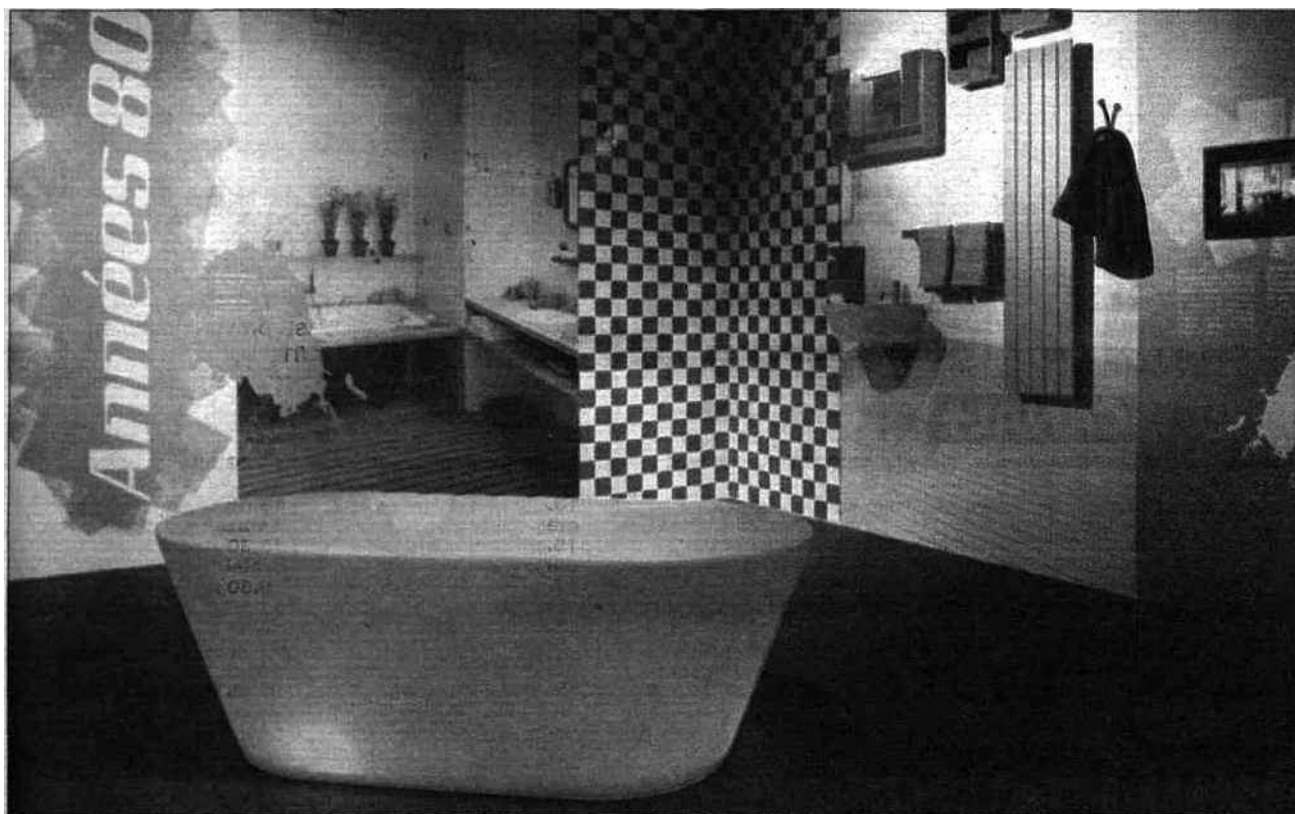


chromothérapie

Quand la couleur déstresse

Après la luminothérapie, la tendance est à la chromothérapie. Pour vous détendre et vous relaxer, place aux couleurs !



La baignoire lumineuse de la collection "light by wet" de la marque **Sopha** existe aussi en vert pomme, lilias, fuchsia, jaune citron et rouge cerise.

La chromothérapie, c'est à dire l'utilisation des couleurs pour son influence sur notre santé, est depuis quelques temps utilisée dans les domaines de la traumatologie, la rhumatologie, la dermatologie et la psychologie. Elle se développe aujourd'hui dans celui de la décoration.

La chromothérapie dans votre salle de bains

Associée à la balnéothérapie, la chromothérapie a depuis peu fait son apparition dans nos salles de bains nous plongeant dans des eaux multicolores. Concrètement, des leds ou des spots de lumière intégrés à votre baignoire diffusent différentes teintes au rythme de l'eau, ou figent la couleur de votre choix : lavabos et baignoires colorés, pommeaux de douche en verre diffusant de la lumière, mitigeur avec système de fibre optique intégré colorant le jet de l'eau. Côté couleurs, le bleu ou le violet, diffusé dans l'eau de votre baignoire, repose et relaxe, idéal pour les insomniaques. Les eaux teintées de rouge, orange

ou jaune, quant à elles, stimulent et luttent contre la fatigue mentale. Entre les deux, les eaux couleur indigo ou vert apaisent et stabilisent les émotions.

Le choix des couleurs

En chromothérapie, chaque couleur possède des bienfaits et vertus thérapeutiques qui lui sont propres. Voici un petit tour d'horizon des couleurs et de leurs effets.

- Rouge (écarlate) : cicatrisant physique, il irrigue les muqueuses, nourrit les muscles et hydrate la peau. En petite touche dans l'espace, il procure une sensation de sécurité et un abri confortable. Mais attention, si le rouge est synonyme d'énergie, de chaleur ou de sensualité, il peut aussi dégager de l'agressivité, voire de la violence. Il n'est donc pas recommandé de peindre toute une pièce en rouge !
- Orange : c'est la couleur de la gaieté par excellence. Elle est réputée pour libérer les émotions, combattre la dépression et raviver la bonne humeur. Mais, comme le rouge, il ne faut pas en abuser.

- Jaune (citron) : désintoxiquant, il stimule les os et la vitalité dans les troubles chroniques. C'est également un stimulant psychique, lymphatique et digestif. Le jaune est enfin source d'imagination et aurait un effet positif sur le système nerveux. C'est la couleur par excellence des lieux de concentration. On réservera donc le jaune aux pièces conviviales, fréquentées ou utilisées de façon active comme le bureau.

- Vert : équilibrant, neutralisant et homéostatique, le vert s'utilise pour favoriser l'harmonie, combattre le stress, les insomnies et retrouver une stabilité. On le préférera donc dans les espaces réservés au repos : la chambre à coucher, la bibliothèque ou encore le séjour.

- Bleu : frais et reposant, le bleu est propice à l'inspiration et la créativité. Il a aussi un effet apaisant, et calme les anxiétés. Sachez que les couleurs ont une influence plus profonde sur un enfant que sur un adulte. Le bleu apportera la détente aux enfants présentant des troubles de l'attention.

- Turquoise : nettoyant, dégrasant, purifiant et hygiénique, il a toute sa place dans la salle de bains.
- Violet : le violet purifie et renforce le système immunitaire. Il favorise le calme et une ambiance sereine dans la maison.

Qu'est-ce qu'une roue chromatique ?

Une roue chromatique est un outil pratique conçu par des professionnels de la couleur pour aider à associer et harmoniser les couleurs. Elle permet de ne pas se tromper dans le choix des couleurs. Cet outil est un cercle qui représente les trois couleurs primaires (magenta, cyan, jaune pur) ainsi que les couleurs obtenues par le mélange de ces couleurs primaires. Ce cercle permet de visualiser les couleurs en harmonie ou en contraste : les couleurs en contraste sont diamétralement opposées sur le cercle (par exemple le rouge et le vert ou le jaune et le violet) alors que les couleurs en harmonie sont les plus proches les unes des autres sur le cercle (bleu ciel, bleu marine et bleu gris ; vert clair, vert amande et vert olive). Essentiel, en déco !