



**GUIDE pour transformer  
votre habitat en espace  
allié de votre bien-être**

**Votre Maison,  
Votre Bien-Être**





# SOMMAIRE

## INTRODUCTION


- 01.** L'IMPACT DE L'HABITAT SUR LE BIEN-ÊTRE
- 02.** ÉVALUER VOTRE ESPACE ACTUEL
- 03.** AMÉNAGEMENT INTÉRIEURS PAR PIÈCE
- 04.** ORGANISATION & RANGEMENT
- 05.** PLANTES & NATURE INTÉRIEURES
- 06.** ÉCLAIRAGE & AMBIANCE LUMINEUSE
- 07.** ESPACES MULTIFONCTIONNELS
- 08.** BIEN-ÊTRE ACOUSTIQUE
- 09.** TECHNOLOGIES & HABITAT INTELLIGENT
- 10.** PLANIFIER VOTRE PROJET

## INTRODUCTION

Nous passons en moyenne **80 % de notre temps à la maison**, un lieu qui influence directement notre humeur, notre énergie et notre santé. Pourtant, peu d'entre nous prend le temps **d'évaluer et d'améliorer notre habitat**. Il est donc essentiel que notre espace reflète notre personnalité tout en favorisant notre confort et notre sérénité.

Ce guide, vous propose des **solutions concrètes**, à travers divers aspects de l'aménagement intérieure, de la décoration, de l'organisation et bien plus encore. Elle s'appuie sur des études scientifique et des retours d'expérience, pour faire de votre intérieur, un havre de paix quelque soit votre budget ou la taille de votre logement.





# POURQUOI CE GUIDE ?

---

- Pour comprendre l'impact de votre habitat sur votre bien-être,
- Pour évaluer et améliorer chaque pièce de votre maison,
- Pour créer un espace qui vous ressemble et vous ressource



LIGNES By  
Gladys Barnay

# CHAPITRE 1

L'impact de l'habitat  
sur le bien-être



## Ce que dit la Science

Des études en psychologie environnementale (université de Harvard, 2020) montrent qu'un intérieur bien aménagé peut :

- Réduire le cortisol (hormones du stress) 20% ,
- Améliorer la qualité du sommeil de 30 %,
- > Augmenter la productivité à domicile de 15 %

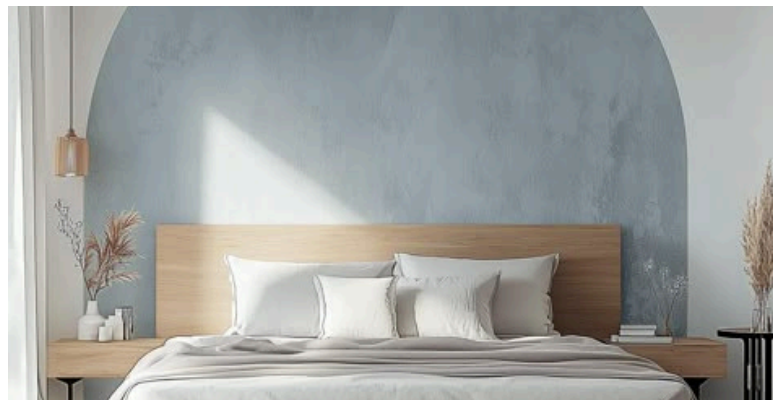
La lumière, les couleurs, l'organisation et la personnalisation de l'espace, jouent un rôle clé sur notre état mental et physique.

# LES 3 PILIERS D'UN INTÉRIEUR SAIN



## La Lumière

Privilégier la lumière naturelle et adapter l'éclairage artificiel à chaque moment de la journée



## L'ordre

Un Espace désencombré et bien rangé, réduit le stress et facilite la concentration.

## Personnalisation

Intégrer des objets qui ont du sens pour vous (photo, souvenir, œuvres d'art, etc).

LIGNES By  
Gladys Barnay



**PRENEZ LE TEMPS D'OBSERVER  
CHAQUE PIÈCE DE VOTRE MAISON EN  
NOTANT LES POINTS SUIVANTS :**

- Circulation
- Lumière
- Confort Thermique
- Organisation dans l'espace
- Propreté
- Ambiance sonore

**MÉTHODE EN TROIS ÉTAPES**

**1- Observer :** prenez des photos de chaque pièce pour visualiser les problèmes

**2- Noter :** identifier trois points forts et trois points faibles par pièce

**3- Prioriser :** choisissez une action simple pour commencer (ex : désencombrer un placard, ajouter une lampe).

# CHAPITRE 2

Évaluer votre espace  
actuel



# CHAPITRE 3

## AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR PAR PIÈCE



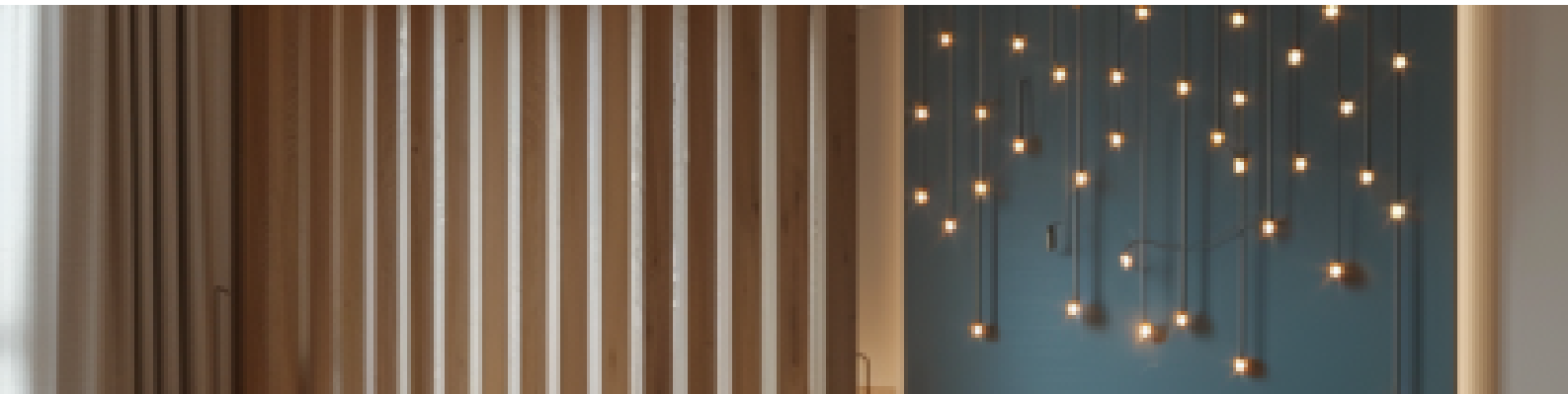
### LE SALON : LIEU DE CONVIVIALITÉ

#### Disposition des meubles:

- En U pour favoriser les échanges en famille ou amis
- En L pour les petits espaces, avec un canapé et un fauteuil

#### Couleurs:

- Ton chaud (beige, terracotta) pour une ambiance cosy
- Ton froid (bleu, gris) pour un style moderne & apaisant



### LA CHAMBRE : UN COCON POUR LE REPOS

- **Éclairage:** privilégiez une lumière, douce et indirecte (entre parenthèses lampe de chevet, guirlandes)
- **Literie :** investissez dans un matelas adapté à votre morphologie et des oreillers ergonomique
- **Décoration:** évitez les écrans et les objets stimulants (travail, technologie).

LIGNES By  
Gladys Barnay

# CHAPITRE 4 ORGANISATION ET RANGEMENT



## TECHNIQUES D'ORGANISATION

- Méthode Marie Kondo: Ne gardez que ce qui fait "plaisir"
- Rangement verticaux : Étagères, boîtes empilables
- Zones dédiées: Une place pour chaque objet



## PAR PIÈCE

- Cuisine : tiroirs organisés, placards avec porte-épices
- Salon : solution pour cacher les câbles, ranger les livres & jouets
- Zones dédiées : Sous le lit, penderie, optimisée.

# CHAPITRE 5

## PLANTES & NATURE INTÉRIEURES



### LES BIENFAITS DES PLANTES

- Purification de l'air (Ex: aloe vera, fougère de Boston).
- Réduction du stress et augmentation de la productivité



### QUELLES PLANTES CHOISIR ?

- **Facile à entretenir** : Pothos, sansevieria, cactus
- **Pour la chambre** : Lavande, jasmin (favorisent le sommeil)



# CHAPITRE 6

## ÉCLAIRAGE & AMBIANCE LUMINEUSE

---

### La Lumière naturelle :

- Maximisez les apports avec des rideaux légers et des miroirs

### Lumière artificielle :

- **Éclairage général** : Plafonniers, suspensions
- **Éclairage d'ambiance** : Lampes, guirlandes
- **Éclairage fonctionnelle** : Bureau, cuisine

# CHAPITRE 7

Espaces  
Multifonctionnels



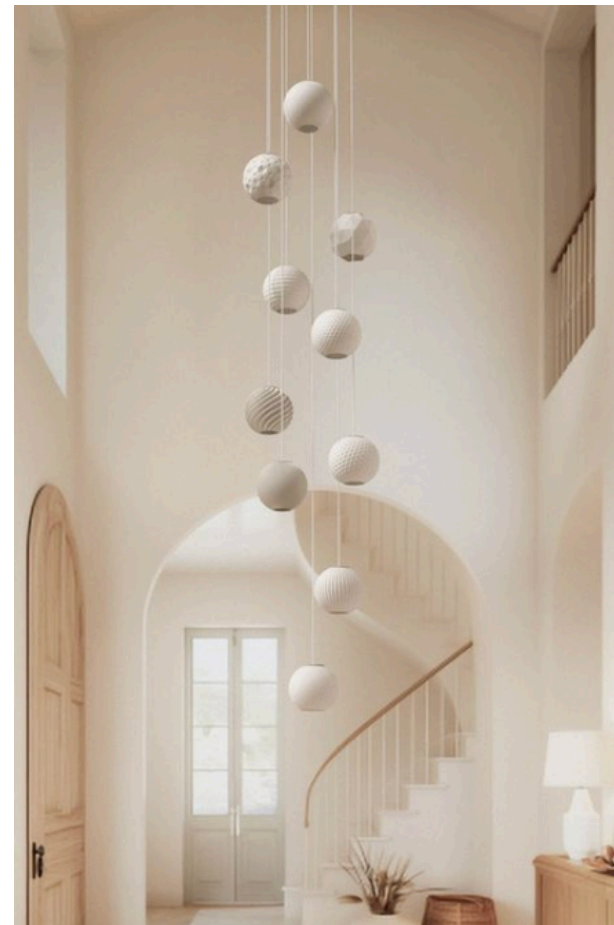
## MEUBLES MULTIFONCTIONNELS :

- Canapés-lits
  - Tables extensibles
  - Lits avec tiroirs
- 

## SÉPARER LES ZONES

- Paravents,
- Étagères ouvertes,
- Couleurs différentes.

LIGNES By  
Gladys Barnay

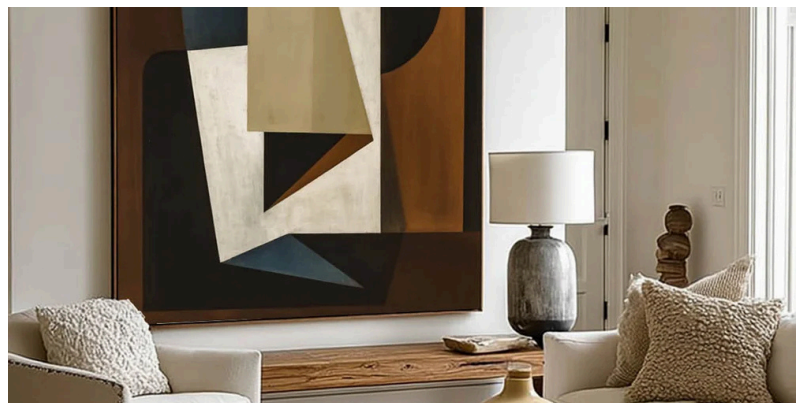


# CHAPITRE 8 BIEN-ÊTRE ACOUSTIQUE



## Réduire les nuisances sonores

- Tapis, rideaux épais, panneaux acoustiques.



## Créer des zones calmes

- Coin lecture, espace de méditation

# CHAPITRE 9

## TECHNOLOGIES & HABITAT INTELLIGENT

### Solutions intelligentes

- Thermostats connectés
- Éclairage intelligent (Philips Hue).
- Assistants vocaux (Google Home, Alexa).

### Avantages

- Économies d'énergie,
- Sécurité,
- Confort.

LIGNES By  
Gladys Barnay

# CHAPITRE 10

## PLANIFIER VOTRE PROJET



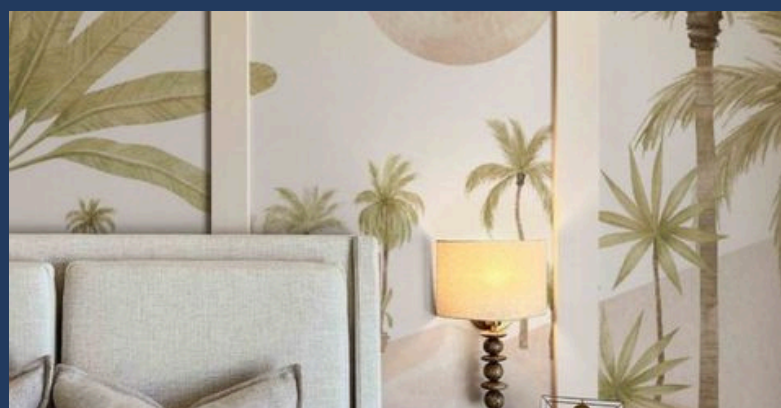
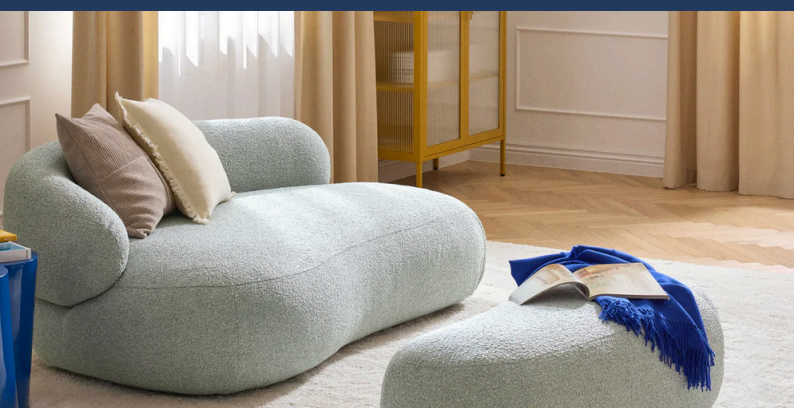
### Étapes clés

1. Définir ses besoins et son budget.
2. Trouver l'inspiration
3. Choisir les professionnels (architecte d'intérieur, artisans).
4. Planifier les travaux (calendrier, permis si nécessaire).

### Astuces

- Prévoir une marge de 10-20% pour les imprévus.
- Comparer plusieurs devis.

LIGNES By  
Gladys Barnay





# MERCI ET À BIENTÔT !

Vous avez posé les bases de notre Méthode de Neurodesign  
mais vous n'avez pas encore exploré en profondeur...

L'expérience commence maintenant.

Si vous aussi vous avez un projet, parlons-en ici :  
<https://cbl.link/JeKtgbQ>

## CONTACT

---

Émail : [contact@lignes-by-gladys-barnay.com](mailto:contact@lignes-by-gladys-barnay.com)

+33 7 85 88 17 26

**LIGNES By  
Gladys Barnay**