



4 BONNES RAISONS pour voir la vie en Technicolor

Aïe, l'automne ne va pas tarder ! Le blues hivernal me guette, comme 20 % des Françaises* : troubles du sommeil, perte de motivation et grosse fatigue. Mais j'ai trouvé la parade. Je vais faire de chez moi le pays de Candy, là où on s'amuse, on pleure, on rit.

PAR VANESSA LEPAGE // ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT.

1. DE L'AUBE POUR UN RÉVEIL DE RÊVE

À partir du moment où les jours raccourcissent et la lumière décline, je me sens comme dans un poème de Lamartine, romantisme en moins. Quand le réveil sonne, j'ai envie de mourir. Au pays de Candy, pour sortir des moments difficiles, avoir des amis, c'est bien utile. Mon ami s'appelle le simulateur d'aube, un appareil qui simule la lumière naturelle et s'allume progressivement, créant l'illusion du soleil levant. Il existe de nombreux modèles. Mes préférés : celui des Tsé Tsé en métal perforé (www.madeindesign.com), le Dr Light au design et fonctions futuristes (www.simulateurdaube.org) et le Philips Éveil Lumière avec sa station d'accueil pour iPod/iPhone (www.laredoute.fr). Je télécharge l'application pour iPhone "iLightPhone" qui transforme mon téléphone en simulateur ! Pour comprendre le processus du réveil, le site du Centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu : www.sommeil-vigilance.fr.

2. DE LA LUMIÈRE CONTRE LA DÉPRESSION SAISONNIÈRE

Mon horloge interne a déraillé. À 7 h du matin, j'ai l'impression qu'il est 3 h. À 14 h, j'ai encore l'impression qu'il est 3 h. Au Pays de Candy, il fait toujours beau. C'est ça : il me faut imiter le soleil et donc recourir à l'expo-

sition quotidienne à une lampe de luminothérapie médicale. Sa lumière artificielle de couleur blanche imite celle du soleil pour traiter les troubles associés au dérèglement de l'horloge biologique. "L'énergie et le dynamisme reviennent chez beaucoup de patients dans les 10 jours", assure le Dr Laurent Chneiweiss**. Je craque donc pour la gamme "Energy light" de Philips (www.philips.fr). Seul problème : ma déco ne va pas du tout de ces grandes lampes blanches qui diffusent une lumière de supermarché bio...

3. DE LA COULEUR POUR LA BONNE HUMEUR

Dès septembre, je vois tout en gris et taupe, les couleurs de mon appartement. Au Pays de Candy, la couleur règne. Je décide de remédier à ce problème et d'appliquer la chromothérapie, une méthode d'aide à la guérison naturelle des maladies par les couleurs, à ma déco. Sur le site de l'Institut de la Couleur (www.color-institute.com), j'apprends que le bleu a un effet hyper relaxant. Donc je repeins ma chambre en bleu. Le vert pomme stimule le cerveau : il me le fait pour le coin bureau. Le rouge stimule l'appétit. Impec pour ma cuisine. Le rose et l'orangé sont associés à la tonicité sexuelle. Euh... un couvre-lit ? Le drame survient lors

de la visite de ma belle-sœur Nathalie, diplômée en chromothérapie. Elle est rouge de colère : on n'applique pas la chromo à la déco ! Il s'agit de recevoir des rayons lumineux colorés, pas de regarder des gammes de peinture ! À lire, le guide thérapeutique des couleurs de Michèle et Christian Agra-part aux éditions [Dangles](http://Dangles.com)

4. DE LA LUMIÈRE ET DE LA COULEUR POUR UN MENTAL KALÉIDOSCOPE

Au Pays de Candy, on a un peu d'astuce et d'espèglerie. J'associe couleur et lumière pour provoquer un véritable feu d'artifice mental : ampoules Led de toutes les couleurs, (www.pearl.fr), mobilier lumineux (www.maraisinternational.com ; Slide chez www.fun-lights.com ; Bloom chez www.amateurdedesign.com ; Philippe Boulet chez www.ilightyou.com), baignoire de boîte de nuit (www.kinedo-balneo.com), lit brillant (www.orizzonti-srl.com), lavabos éclairés (www.bhv.fr). Résultat, ça brille, ça claque, ça clignote. Et ça marche ! Impossible d'être déprimée quand on vit dans un décor de dessin animé japonais. Taquine et coquine, c'est Candy, Can-an-dy.

* Source Ifop

** Psychiatre, auteur de "Comment surmonter le blues de l'hiver grâce à la luminothérapie", éd. Marabout.

