Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 115

Artikel: Feng shui : l'art de l'habitat à portée de main
Autor: Bernier, Martine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-906175

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Feng shui : l'art de l'habitat à portée de main

Introduire d'apaisantes notions de feng shui dans votre demeure sans forcément devoir abattre les murs et investir des sommes astronomiques, c'est possible. Tout est question de bon sens…

Depuis plusieurs années, les Occidentaux manifestent un engouement certain pour le feng shui. Cet art ancestral de l'habitat venu de Chine ne se résume pas en quelques lignes. Mais les concepts de base permettent d'apporter plus de bien-être dans le quotidien. Le feng shui consiste à harmoniser le ch'i, énergie invisible qui traverse toutes choses. Pour cela, il faut équilibrer le principe du yin et du yang, énergies opposées, mais complémentaires, formant l'un des concepts fondamentaux du feng shui pour les Chinois. Selon eux, une maison doit être aménagée et décorée en fonction de ceux qui l'habitent. Nous sommes tous plus ou moins marqués par les cinq éléments que sont l'eau, le bois, le feu, la terre et le métal. Une personne «eau», par exemple, devra compenser avec les autres éléments pour trouver l'harmonie.

L'IMPORTANCE DES CINQ ÉLÉMENTS

Pour le feng shui, il existe en effet cinq éléments qu'il faut apprendre à équilibrer dans notre environnement, en harmonie avec notre personnalité. Chacun est représenté par des objets et des teintes spécifiques : pour l'«eau», les formes courbes, ondulées, irrégulières, le verre, le noir et le bleu foncé. Pour le «bois», les formes rectangulaires, hautes, verticales, les couleurs vert et bleu ciel, les végétaux et, bien sûr, par tout ce qui est en bois. Pour le «feu», les formes triangulaires, pointues, pyramidales, et toutes les gammes de rouge. Pour la «terre», les formes carrées, la porcelaine, les récipients et les couleurs jaune et marron. En décoration, elle est symbolisée par des tableaux ou des photos de paysages, de champs, de déserts, de terrains ouverts et plats. Enfin, le «métal» est représenté par les formes rondes ou ovales, par tout ce qui est en… métal, et par les couleurs blanc, blanc cassé, gris et doré. En décoration, il se retrouve dans les ornements métalliques, les boules de pierre, les horloges et par tout ce qui est ouvragé, comme les nappes en dentelles, etc.

La plupart d'entre nous pratiquons le feng shui sans le savoir, en trouvant instinctivement des solutions pour nous sentir plus à l'aise dans notre demeure. Car cet art est avant tout une prise de conscience de l'environnement et un désir d'améliorer notre quotidien. La meilleure façon de le comprendre est d'essayer !

MARTINE BERNIER

QUELQUES RÈGLES D'OR

LUMIÈRE, PROPRETÉ ET ORDRE
La première règle est de faire entrer la lumière, de tenir les lieux propres et de rayer le désordre de nos vies. Il pèse sur votre moral et sur votre énergie.

EN HARMONIE DÈS L'ENTRÉE
La porte d'entrée est considérée comme la bouche de votre maison. Il faut tenir le hall propre, et n'y placer que des objets soigneusement choisis.

VOUS DORMEZ MAL ?
Bannissez les halogènes, les appareils électriques de votre chambre à coucher. Réduisez les meubles au maximum et donnez la préférence aux matières douces et légères.

CHASSEZ LE NÉGATIF !
Pour éviter les mauvaises ondes dans la maison, placez des plantes à feuilles larges, des points de lumière dans les coins plus sombres, suspendez des bambous creux ou un carillon éolien et pensez à aérer les pièces chaque jour.

LA TENDANCE WABI-SABI
Le Wabi-sabi est une philosophie qui existe depuis le IVe siècle au Japon. Elle voit l'humanité dans l'imperfection des choses, dans les objets façonnés par des artisans, et fait aujourd'hui irruption dans la déco zen. Elle introduit une notion de simplicité et nous permet d'appréhender le temps qui passe à travers la beauté des choses vieillies ou vieillissantes.

GSPictures

Le podologue
PAR GAUTIER CHAIGNAUD

Ongles incarnés : peut-on les éviter ?

La douleur provoquée par ces quelques millimètres de kératine dans la chair est insupportable : nous parlons de l'ongle incarné. C'est un mal courant qui peut pourtant facilement être évité.

D'habitude si joviale, Madame P., 71 ans, semble en détresse à l'autre bout du combiné : elle dit ne plus pouvoir poser le pied à terre, tant la douleur est forte. C'est monté, dit-elle, graduellement au cours de la semaine et devenu carrément insupportable. Après quelques questions et réponses, le diagnostic est clair : Madame P. souffre d'un ongle incarné. Pour elle, une intervention en urgence sera nécessaire, du fait de cet état avancé. Pourtant, avant l'urgence, elle aurait pu agir en amont et éviter le calvaire. Voici ce que conseille le podologue.

1. Lors du coupage de l'ongle, commencez toujours par une extrémité (droite ou gauche) et stoppez la coupe à la moitié de l'ongle.
2. Entamez la seconde coupe en partant de l'autre extrémité de l'ongle vers le milieu de l'ongle.
3. Terminez la coupe de l'ongle en rejoignant les deux premières coupes.
4. Avec une lime en carton, ayant un grain assez fin, commencez par limer les coins, du sillon vers la pointe du doigt.
5. Puis polir la partie du milieu dans le sens du haut vers le bas.

En agissant ainsi, vous éviterez la formation d'un «éperon» qui pourrait s'enfoncer dans la chair. L'«éperon», c'est ainsi qu'on appelle le pic de kératine issu d'un mauvais coupage de l'ongle. C'est lui qui, en grandissant s'enfonce dans la chair, et provoque l'ongle incarné.