

shopping

Haute couture

Très précieuse ce Coussin Samoural proposé par Madura. Il est brodé main par des artistes travaillant pour les grands noms de la haute couture.

Existe en 40 x 40 cm
Prix 119€
Tél. 01 47 42 92 92

Zofia Rostad-tissage Moutet



Une créatrice et un artisan d'exception du Pays basque ont uni leurs talents pour nous proposer du linge plein de charme et de créativité. Ainsi cette pièce en tissage jacquard, à la fois serviette, set ou essuie-mains.

7 €. Tél. 05 59 69 14 33.

La Pompadour en cadeau !

L'Association Pompadour Label Rouge offre des plants aux jardiniers amateurs. À demander entre le 1er et le 31 mars sur www.lapommedeterrepompadour.com

Les 100 premiers inscrits ainsi que 100 autres participants tirés au sort recevront

gratuitement avant le 10 avril, un filet de 20 plants. Un nombre plus important de plants pourra être envoyé, sur demande aux associations.



Secret d'une bonne nuit

Pour bien dormir, investissez dans un matelas et un sommier adaptés à votre morphologie. Plus votre poids est important, plus le soutien doit être conséquent, de manière à ce que votre colonne vertébrale soit bien alignée toute la nuit. Pensez aussi à renouveler votre literie tous les dix ans. Une question de d'hygiène et de confort.

Le bon choix

Le lit idéal ? Il est ferme, mais pas trop dur. N'hésitez pas à le tester avant l'achat en vous y allongeant quelques minutes. Si, installé sur le dos, vous pouvez passer une main entre vos reins et le matelas, c'est qu'il est trop ferme. À l'inverse, si lorsque vous prenez appui sur votre coude, celui-ci s'enfonce, c'est qu'il est trop mou !

Concernant la longueur, comptez au moins 20 centimètres de plus que votre taille. En la matière, les lits doubles au format extra large (comme le king size, 180 x 200 centimètres) sont bien pratiques si vous dormez à deux. Côté prix, comptez 600 € en moyenne pour un bon

matelas, 1000 € pour un ensemble matelas et sommier. Un investissement qui n'est finalement pas si lourd si on le divise par le nombre de nuits que l'on passe dans un lit...

Les tendances

Parmi les matières qui garnissent le matelas, on observe un regain pour le naturel, coton, laine, soie,

etc. De petits nouveaux font également leur apparition : fibres exotiques et écolo (bambou, ramie). Les modèles les plus sophistiqués se couvrent de coutils « intelligents » qui emmagasinent ou restituent la chaleur du corps, de fils de carbone pour lutter contre l'électricité statique ou même d'aloé vera, douce pour la peau...

L. Hamann



Cyrius

Lumière sur l'orchidée

Par leur nature, les orchidées épiphytes supportent mal que leurs racines soient enfermées dans un terreau, à moins qu'il ne soit très aéré.

Éventuellement, utilisez un mélange spécial, très drainant, vendu en jardinerie (tourbe, écorce de pin, mousse de polyuréthane...). Et ne choisissez pas un pot trop grand où l'eau pourrait stagner après arrosage ; elle n'aimera pas !

En fait, la plupart du temps, ces plantes sont vendues dans un pot de plastique transparent dans lequel il vaut mieux les laisser tant que leurs racines n'en débordent pas trop. Elles apprécient d'avoir les pieds à la lumière !

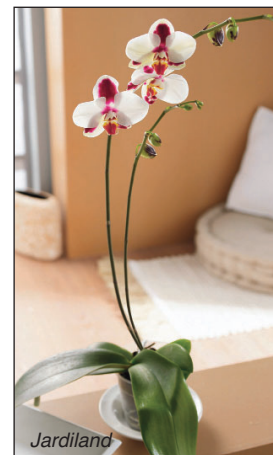
Posez ce pot dans une soucoupe remplie de billes de verre ou de plastique mainte-

nues humides. Installez-la à l'abri des courants d'air et à proximité d'une fenêtre : elle a besoin de beaucoup de lumière, mais surtout pas de soleil direct.

Lors de la croissance, fertilisez avec un engrais liquide pour plantes en pots mais en le diluant (avec de l'eau de pluie) 2 fois plus que la dose recommandée.

Pendant la période de repos, laissez-la tranquille, arrosez peu, n'y touchez plus. Reprenez parcimonieusement les arrosages lorsque la végétation reprend.

Et soyez patient, laissez-la en bonne place, à la lumière, près d'une fenêtre. Vous aurez bientôt le bonheur de la voir reflurir.



Jardiland

M.-C.D.