



# SPÉCIAL TENDANCES

33 pages de découvertes et d'inspiration

Alors que les arbres ont perdu leurs dernières feuilles, nous avons décidé de mettre du végétal dans nos pages ! Des solutions architecturales vertes de notre shopping aux scénographies, œuvres monumentales et mobiliers urbains d'Alexis Tricoire et Johnny Lebigot en passant par la visite d'une structure dentaire à Amsterdam, mêlant design et nature, les feuillages, branchages, pétales et autres pistils sont partout. La preuve que la nature a toute sa place dans nos environnements de travail... Même si l'idéal reste d'être en prise directe avec elle, comme le fait notre consœur Fleur Nadal lorsqu'elle s'entraîne pour ses triathlons sur les chemins ariégeois !

## Ont participé

**Sophie Saunier**  
architecte d'intérieur CFAI

**Sophie Mouton-Brisse**  
décoratrice

**Alban Guilon**  
journaliste

Il appartient à ceux qui mettent en place des réalisations décrites dans la revue de s'assurer au préalable des conditions de sécurité et de conformité aux règlements et aux lois en vigueur, inhérents à leur propre cas.

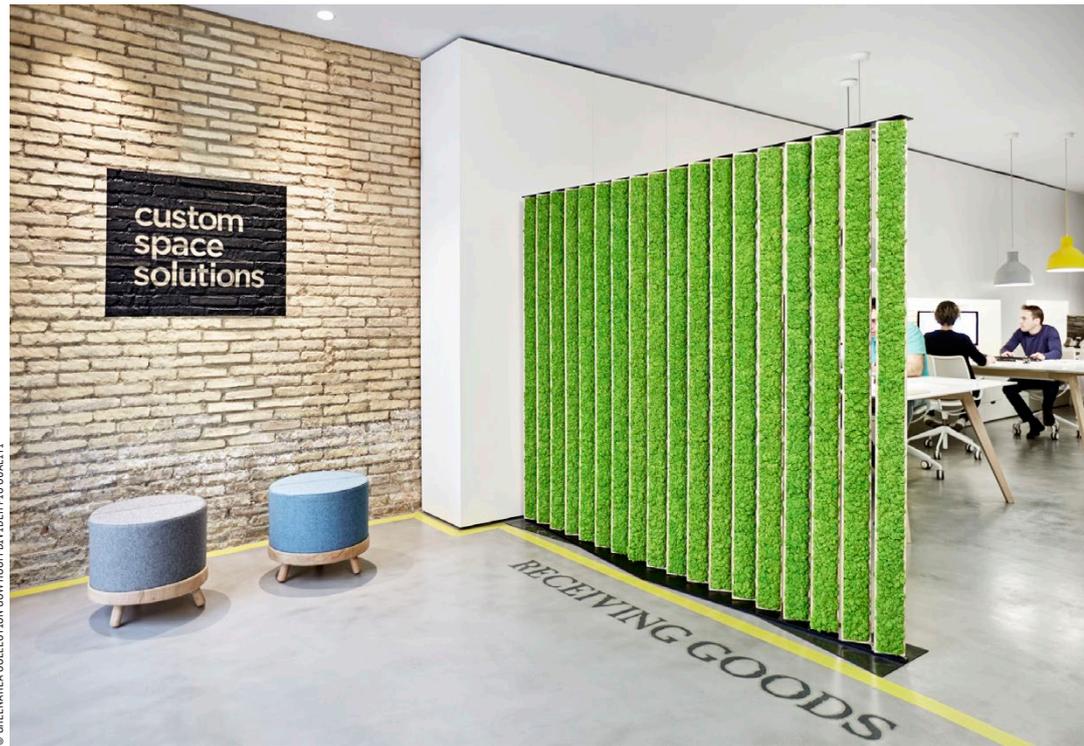
# Des solutions architecturales vertes

Transposition ou mise en valeur du monde naturel, le design végétal propose une expérimentation singulière de la beauté de la nature. De nombreuses créations apportent aux différents cadres de vie un sentiment de bien-être et d'évasion.

par **Sophie Saunier**  
Architecte d'intérieur CFAI

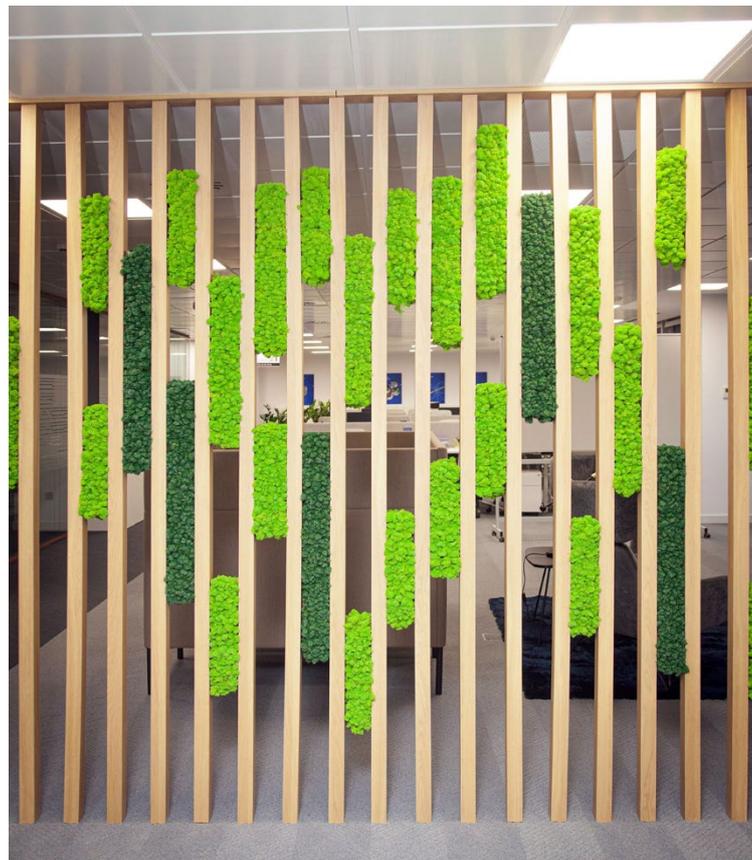
Fixes ou modulables, les séparateurs végétalisés à partir d'espèces naturelles stabilisées sont décoratifs et donnent la sensation d'être entouré de jardins verticaux vivants et graphiques. Ces décors végétaux polyvalents, composés d'écorces, de mousses, de plantes, de fleurs et de lichens stabilisés aux nuances naturelles ou vives (parfois associés à des racines, des champignons, des feuilles) ne nécessitent ni eau ni lumière pour sembler frais. La stabilisation est un processus de conservation écologique qui consiste à remplacer la sève des plantes par un produit de conservation 100 % biodégradable, à un moment précis qui tient compte du cycle de vie des essences, des conditions de température et d'hygrométrie afin de préserver la naturalité et la souplesse des végétaux. Simples d'entretien et recyclables, ces surfaces végétales sont une solution d'aménagement durable. Le design biophilique de ces espaces est une solution de végétation globale à partir de différents supports et structures pour les surfaces et de nombreux éléments décoratifs.

**Boston Scientific Madrid,**  
réalisation en lichen  
et bois, design Unispace.



© GREENAREA COLLECTION GOW ROOM DIVIDER PIC QUALITI

Séparateur modulaire Gow.



© CLARA ASANZA

**Newker Ceramic Castellón,**  
en lichen, bois, plantes  
et troncs, design **Greenarea.**



© STUDIO FANDI

**Cloisons végétales acoustiques,** chez Cadre Vert Éclairage, en collaboration avec Modular Lighting, Salon Workspace Expo Paris 2023. La nouvelle collection Flex Vegetal permet de composer des espaces pérennes ou éphémères et de les moduler au gré des besoins. Droits ou courbes, ces séparateurs modulaires sont conçus pour « imaginer et créer une bulle végétale, tel un véritable cocon naturel et acoustique en différentes versions ». L'intégration d'éclairages performants permet de mettre les plantes en valeur et de favoriser la concentration. Les lames des cloisons sont en peuplier français poncé et verni sur socle métallique noir et les compositions luxuriantes sont réalisées avec 8 à 10 essences différentes de fleurs et de végétaux. La conception et la fabrication (dans les ateliers de Cadre Vert) des produits de la marque sont françaises.



DR



DR



SHOPPING

## Mises en scène, les plantes vivantes conjuguent beauté et sensations émotionnelles que procure la nature

**Babylone cactus**, design **Alexis Tricoire**, édition Greenworks. Ce bel objet est un lustre-serre qui éclaire et facilite le développement des végétaux à l'intérieur de bulles en plastique.



DR

**Liquid Plants**, design **Alexis Tricoire** pour Boffi Bain. Cette installation éphémère explore le thème de la fusion entre eau et plantes dans l'univers du bain.

**Support**, par TEEpots. Avec simplicité et sobriété, ce mur porte-plantes s'adapte à tous les types d'intérieurs et à toutes les fleurs et plantes, qu'elles soient luxuriantes ou minimalistes. La structure est en acier massif et tube d'acier.

Dimensions : H. 204 cm x l. 55 cm x P. 26 et 48 cm.



DR



**La Forêt ivre**, design **Alexis Tricoire**. Cette installation dynamique, composée de pots en forme de toupies, présente arbres et arbustes posés en tous sens, dans un désordre joyeux et ludique.

**Vase Ikebana Medulla**, design **Benjamin Graindorge**, édité par Ymer & Malta (édition limitée à 3 exemplaires signés et numérotés, 1 prototype et 1 exemplaire d'artiste). Ce vase sculptural et gracieux est pour son créateur « un contenant qui resterait habité même sans fleurs ». Bouquet et entrelacs de tiges en mouvement fusionnent en une œuvre et un paysage vivants. Le vase a été fabriqué avec les premières techniques d'impression 3D.



© LES ARTS DÉCORATIFS / JEAN THOLANCE BENJAMIN GRAINDORGE

**Sièges et table Cobble**, design **Elisa Giovannoni** chez Qeeboo. Conviviale, la table ronde de la collection Cobble intègre un seau pour accueillir arbustes ou compositions végétales.



*Transposés avec humour et fantaisie, fleurs et cactus sont des objets surprenants, pop et élégants*



**Ficus**, design **Chiaramonte-Marin** pour Emu. En tôle et acier vert kaki, vert jaune et rouge écarlate, cette grande plante d'extérieur composée de modules de base de différents formats, de feuilles et de fruits semble être un figuier de barbarie doux et gigantesque, qui mêle harmonieusement rondeur, transparence et couleur.



**Portemanteau Saguaro**, design **Stefano Giovannoni** pour Qeeboo. Les branches multiples du cactus allongé du désert de Sonora ont inspiré la forme et le principe de ce support pour manteaux, chapeaux et vestes, fun et acidulé. En polyéthylène recyclable sur base en métal laqué, il mesure 195 cm.



**Chaise Filicudi**, design **Marcantonio** pour Qeeboo. Amusantes et joyeuses, les chaises-cactus, livrées par paires, évoquent vacances et paysages méditerranéens. Utilisables à l'intérieur comme à l'extérieur, elles sont disponibles dans différents coloris : monochromes en rose pale, rose vif et jaune, ou bicolores avec des coques blanches, noires, vertes, rose ou jaunes, sur piétement en laiton.



**Le fauteuil Bloom Easy**, design **Kenneth Cobonpue**, est un siège confortable et une corolle sculpturale et attractive, inspirée par une fleur délicate.



## Interprétés en métal, bois, papier ou plumes, plantes et arbres deviennent luminaires, mobiliers et œuvres architecturales inédites

Le langage poétique du sculpteur **Franck Evennou**, représenté par la galerie Avant-Scène, est inspiré de la nature. Les matières avec lesquelles il s'exprime « portent l'érosion d'une histoire inventée, mêlant nostalgie et clin d'œil au passé » et suscitant émotion et émerveillement. Ses matériaux de prédilection sont le bois et le bronze, avec des patines variant de l'or au brun.



© BRUNO SIMON



**Tables en kit 3 Sumac-Ginkgo-Daisy**, en bronze patiné, par **Franck Evennou** (2021). Elles sont de fabrication artisanale et traditionnelle.

*Dimensions:*

Sumac : H. 38 x l. 69 x P. 50 cm (18 kg pour 1). Ginkgo : H. 42 x D. 70 cm (26 kg). Daisy : H. 45 x D. 31 cm (4,5 kg).  
Diamètre de l'ensemble : 130 cm.



DR

**Table Lotus** par **Franck Evennou** (2014), en bronze ou aluminium 6 feuilles. Réalisée en 8 exemplaires et 4 épreuves d'artiste.

*Dimensions:* H. 28/40 cm x l. 130 cm x P. 127 cm.





**Table Ginkgo**, design **Kenneth Cobonpue**. Assemblées en piétements, ces grandes feuilles en polymère et aluminium ressemblent à celles du ginkgo biloba. Elles sont combinables à des plateaux de verre ronds, rectangulaires ou carrés pour former des tables utilisables à l'intérieur et en extérieur.

**Banc fallenTree**, design **Benjamin Graindorge**, Édition Ymer & Malta. Avec ce banc, l'artiste a voulu « révéler l'ADN du bois, exprimer sa nature profonde en essayant de mettre en lumière la fibre vivante qui le compose, qu'elle se dévoile et prenne corps pour révéler son identité première: une nature forte, indomptée et surtout magnifique ». L'assise est en chêne sculpté de finition naturelle et le piétement en verre borosilicaté. Édition limitée à 8 exemplaires + 2 prototypes + 2 éditions d'art. Pièces signées et numérotées.

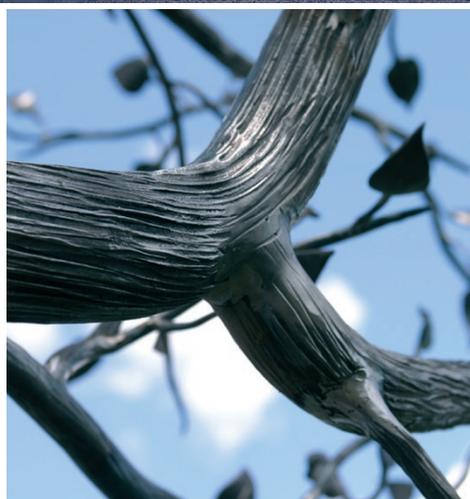
*Dimensions: L. 273 x l. 110 x H. 120 cm.*



Passionné par la ferronnerie traditionnelle et Maître Artisan en métiers d'art, **Jean-Philippe Fally**, entre autres réalisations, forge des végétaux. Ses incroyables créations mêlent imagination, maîtrise du savoir-faire, rudesse du travail de forge, légèreté et poésie. L'Atelier La Forge, ferronnerie d'art depuis 1993, est labellisé Entreprise du Patrimoine Vivant (EPV).



Arbre fontaine,  
au crépuscule et  
détails de l'écorce.





Ombre et feuilles. Design *Jean-Philippe Fally*.

Siège. Design *Jean-Philippe Fally*.

DR



© HERVÉ TERNISSEN

**Rainforest 3**, centre Chodov de Prague.  
Éclairage : Match Lighting Studio.  
Supervision : paysage intérieur  
Monika Popczyk / PoLAsudio.  
Assistants : Julie Darles, Marine Tiberi,  
Germain Gaschet.  
Cette œuvre végétale est signée  
**Patrick Nadeau** (pour Unibail  
Rodamco), architecte et designer  
spécialiste du design végétal. Les  
chevelures de tillandsia en papier,  
produites suivant un processus de  
fabrication spécifique de la marque  
Procédés Chénel, forment des dômes  
et des coulées végétales aériennes.



Dans son atelier-studio situé au cœur du quartier du Marais à Paris, **Janaina Milheiro** s'exprime avec des plumes qu'elle métamorphose en réalisations d'exception pour différentes applications dans les domaines de la mode, de l'architecture d'intérieur, de la scénographie et des arts décoratifs. Beija flor, déclinable en modèles et formats sur mesures, et La Demeure Montaigne sont des appliques murales inédites. Diptyque est une sculpture murale singulière inspirée de la thématique Paysage olfactif.

DR



**Beija flor**, réalisée en plumes d'oie et de dinde, en collaboration avec Maison Lucien Gau, fabricant de luminaires et bronzier d'art.



DR

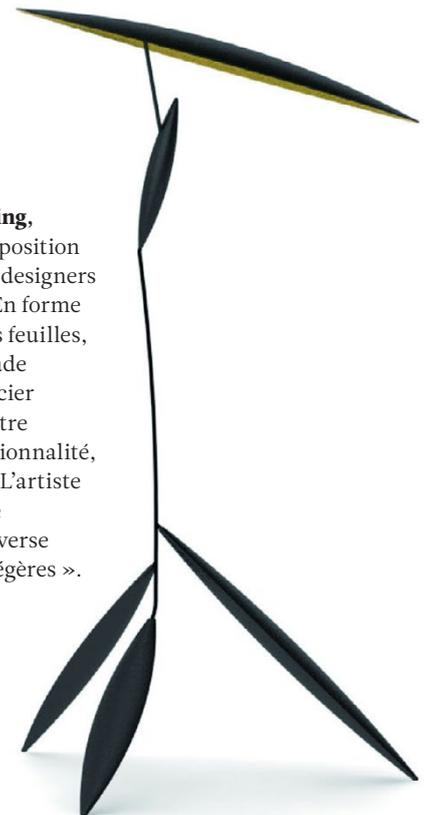
**La Demeure Montaigne.**



DR

**Diptyque**, une création et réalisation pour la boutique Diptyque Hotel The Wynn, à Las Vegas (2018).

**Design Wang Wanxing**, présenté lors de l'exposition Warmth réunissant designers et artistes chinois. En forme de rameau à longues feuilles, ce lampadaire nomade en bois de frêne et acier crée un équilibre entre minimalisme, fonctionnalité, force et délicatesse. L'artiste crée des œuvres que « la brise qui les traverse rend visuellement légères ».



## Les œuvres réalisées avec des matériaux d'origine végétale mettent à l'honneur art et nature

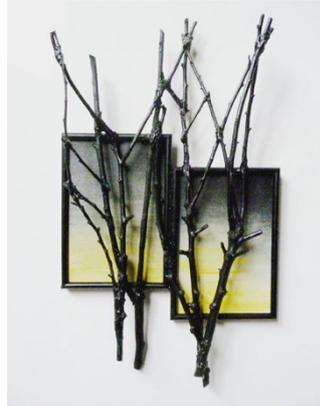
L'Arbre dans la ville est l'une des réalisations de petit format par lesquelles **Roman Gorski** « revient à des formes plus intimes, exprimant une volonté de dépassement des limites afin d'aboutir à une création toujours plus libre. L'association de branches et de brindilles, peintes en noir, permet d'obtenir des dessins, qui jouent avec leurs ombres portées ». Après ses études à l'Académie des beaux-arts de Cracovie, le sculpteur **Roman Gorski** travaille à Paris et s'installe dans le Val-d'Oise pour y développer son art : « Je dessine des projets en m'inspirant des formes que j'observe dans la nature, comme celle des aiguilles de pin, des graines, des coquillages. Puis je recherche des lignes végétales qui correspondent aux formes que j'ai inventées à partir de celles qui préexistent dans la nature. »



Paradisier.



L'Arbre dans la ville.



Fenêtres de la Forêt.



Reliefs.

© POUR LES 4 PHOTOS : ROMAN GORSKI, HÉLÈNE SCHMITT, EDITH BAISSIN ET AL



**Energy Wood.** Pour **Zhou Hongtao**, « le cintrage du bois est intimement lié à la dichotomie du domptable et de l'indomptable ». Energy Wood semble tester les limites du mouvement, associant le corps et le chêne.

### PLUS D'INFORMATIONS...

- GREENAREA.ES
- CADREVERT-INDOOR.FR
- ALEXISTRICOIRE.FR
- TEEPOTS.FR
- BENJAMINGRAINIDORGE.FR
- QEEBOO.COM/EN
- EMU.IT/FR
- KENNETHCOBONPUE.COM
- FRANCK EVENNOU : AVANTSCENE.FR
- CHENEL.COM
- JANAINAMILHEIRO.COM
- GORSKIROMAN.COM
- WANG WANXING ET ZHOU HONGTAO :  
- AUBEEVENTS.COM  
- HTTPS://WWW.ART-FERRONNERIE.COM

# Alexis Tricoire et Johnny Lebigot

© Studio Erik Saunier

## Deux visions pour mettre la nature à l'honneur

Designer et artiste de renom, amoureux et fervent défenseur de la nature, **Alexis Tricoire** valorise, met en scène et réinvente le monde végétal.

Homme de lettres et de théâtre, plasticien et scénographe passionné d'histoire et de récits, **Johnny Lebigot** crée des mondes imaginaires poétiques et tisse des liens pour établir un dialogue entre le végétal, les lieux et l'histoire.

Par Sophie SAUNIER

Architecte d'intérieur CFAI

Les mobiliers, objets, œuvres monumentales, scénographies et installations pérennes ou éphémères imaginés par **Alexis Tricoire** pour investir les environnements urbains, les architectures intérieures privées, commerciales ou tertiaires, les espaces culturels et lieux d'expositions en France et dans différentes villes d'Europe, sont inédits, inattendus et originaux.

La symbiose qu'il crée entre l'architecture, l'urbanisme, le design, l'expression artistique, la botanique et l'éthique écologique répond au besoin humain actuel de nature et de bien-être, de contemplation et d'émerveillement.

Diplômé de l'École nationale supérieure des arts décoratifs et inscrit à la Maison des Artistes, Alexis Tricoire démarre sa carrière de designer en dessinant du mobilier (de 1996 à 2006) et crée en 2006 un plafond végétal pour l'espace Electra d'EDF à Paris (*Les Folies végétales*). Il se consacre alors exclusivement au design végétal et fonde en 2009 la société **Tricoire Design Studio**.

Sa mission consiste à offrir au public des espaces vivants beaux et confortables, des parcours didactiques partant à la découverte de mondes oniriques et ludiques, qui rappellent aussi la nécessité de préserver la richesse du vivant. Le design végétal est une discipline qui implique de multiples compétences : maîtrise des matériaux, des technologies et connaissances en botanique.

Pour chaque projet, Tricoire Design Studio assure les différentes phases de conception et de réalisation, et propose l'entretien des végétaux en partenariat avec des sous-traitants spécialisés (systèmes d'irrigation automatiques permettant de limiter la fréquence des interventions d'entretien, en fonction des souhaits des clients de laisser pousser les plantes ou de les maintenir dans un état visuellement idéal).

Alexis Tricoire veille à limiter l'impact écologique de ses créations : l'agence intègre des méthodes écoresponsables (zéro papier, sélection des mobilités douces et limitation des déplacements pour minimiser l'impact carbone).

Les projets sont conçus pour être économes en matière et sont réalisés en matériaux durables issus des zones de grandes biodiversités de la planète (bois locaux, aluminium et acier inoxydable).

Les circuits courts sont privilégiés, les œuvres sont démontables et recyclables en fin de vie.

Il est cofondateur de l'association Jiboiana, qui œuvre auprès des communautés indigènes en Amazonie pour la protection et la replantation de la forêt primaire et la construction de puits artésiens.

## Réalisations... en images

### DES LIEUX EXTRAORDINAIRES, BEAUX ET POÉTIQUES POUR EXPÉRIMENTER LE BIOMIMÉTISME : UN DIALOGUE ENTRE LE NATUREL ET LE VIVANT RÉINVENTÉ À PARTIR DE PRODUITS INDUSTRIELS RECYCLÉS

Présentée lors du Festival international des jardins de Chaumont-sur-Loire en 2021, l'installation *À Rebrousse-poil*, engagée en faveur de l'écologie par le recyclage de matériaux industriels, est un parcours dans une jungle fantasmagorique, où la nature entre en interaction avec des végétaux imaginaires fabriqués à partir de fibres industrielles\*.

Avec humour et élégance, les différentes scènes rappellent à l'homme qu'il a plus intérêt à préserver les écosystèmes qu'à malmener la nature : le nid et les œufs dorés symbolisent le nid de l'aigle et font référence à « la poule aux œufs d'or » qu'il ne faut pas tuer...

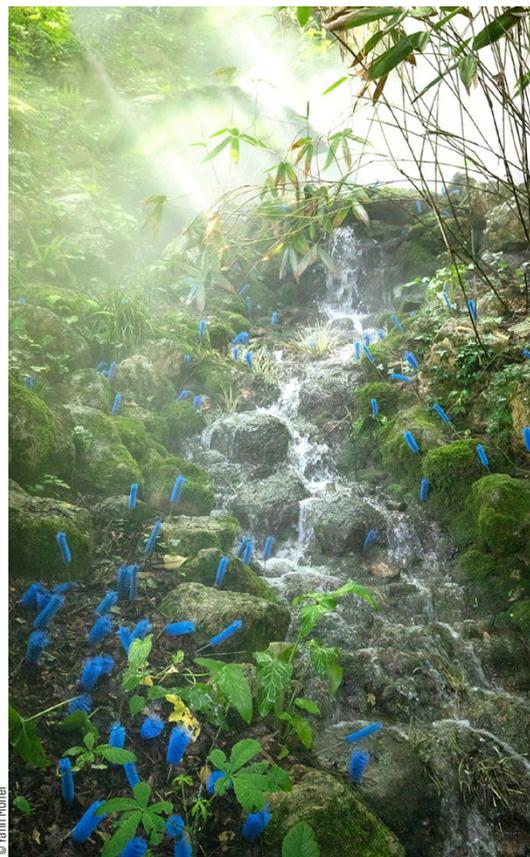
\* En partenariat avec la Fédération française de la Brosserie (FFB), idverde, ARP-astrance, Sauer-Raphaël.



© Yann Monel



© Yann Monel

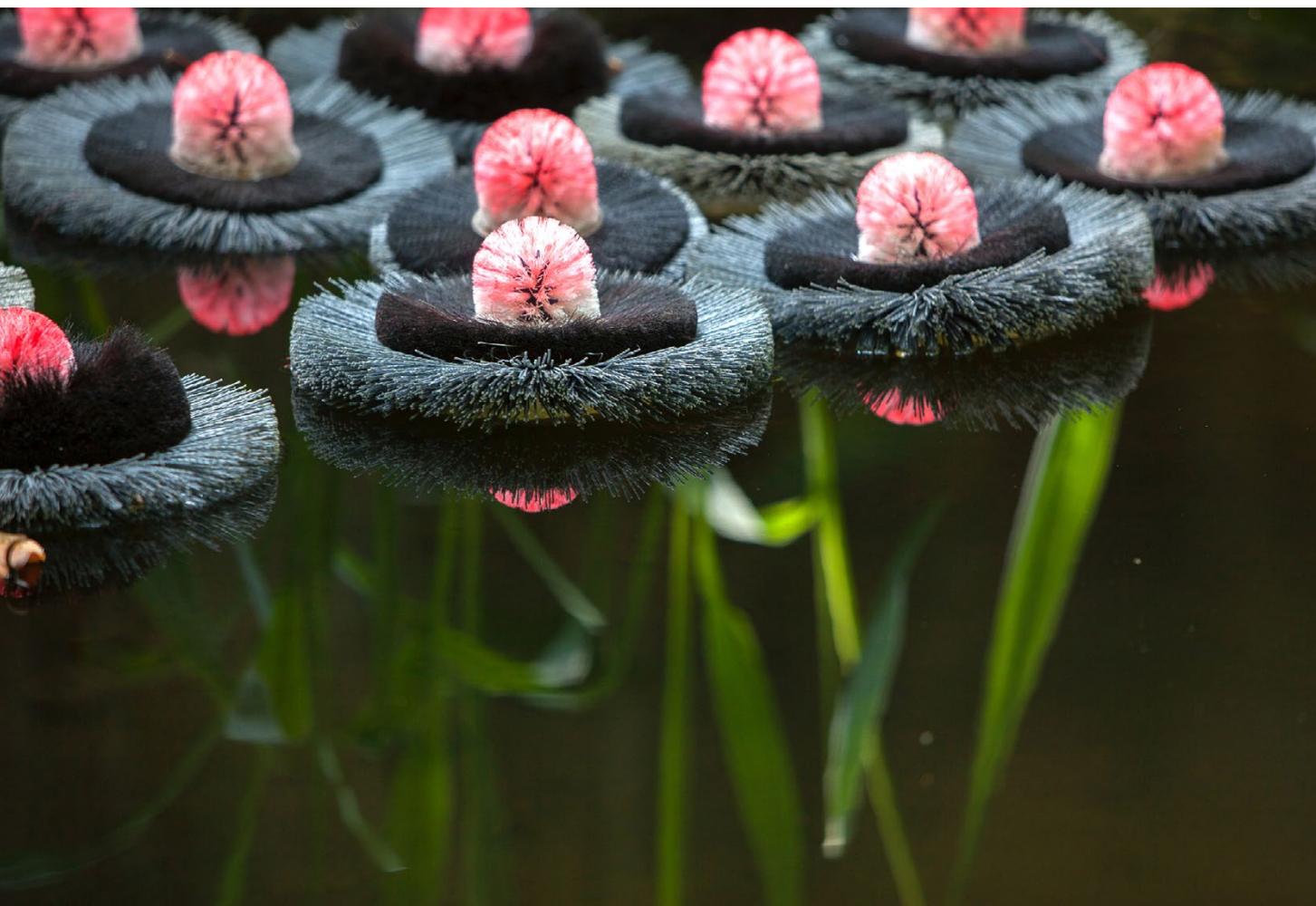


Installation *À Rebrousse-poil* au Festival international des jardins de Chaumont-sur-Loire.



© Alexis Tricoire

Nid aux œufs d'or.



*Hybridation* dans les Grandes Serres du Jardin des Plantes, à Paris.

*Hybridation* est une œuvre présentée dans les Grandes serres du Jardin des Plantes pour le Muséum national d'Histoire naturelle à l'occasion de Paris Design Week et de la FIAC hors les murs.

Les fleurs *Alice* rouges et dorées font référence au roman *Alice au pays des merveilles* ; *Hybridation* est un paysage féerique et sonore qui mêle l'étrange à la beauté, le lyrisme à la technologie, la rêverie contemplative à la conscience écologique.

Des plantes naturelles et végétaux avant-gardistes fabriqués à partir de produits industriels recyclés en œuvre d'art jalonnent le parcours. Les fibres des végétaux choisis par des botanistes fusionnent avec celles des brosses par effet de biomimétisme.

Les créations architecturales et scénographiques pour l'inauguration du magasin d'Hermès à Doha, au Qatar, mettent à l'honneur l'engagement d'Alexis Tricoire dans le développement durable. L'agence Tricoire Design Studio a conçu une architecture organique composée d'al-



*L'Oranger de lumière* pour l'inauguration du magasin Hermès, au Qatar.

côves en bambou tressé qui accueillent des installations artistiques biomimétiques faites de produits de brosse-rie réemployés. *L'Oranger de lumière* marque le départ du parcours à la découverte des expériences uniques de cette installation féerique, sublimée par **David Debrinay**, designer lumière, et **Alain Français**, designer sonore.



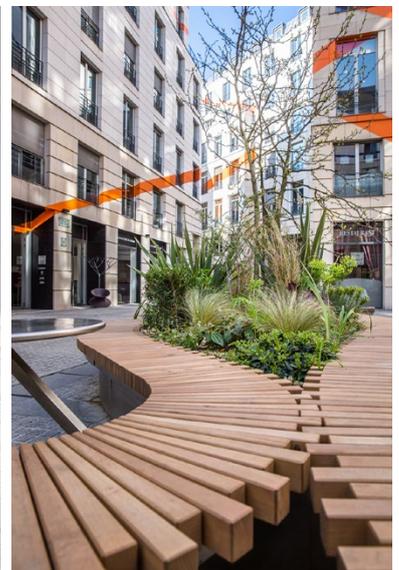
Aménagement urbain installé Square Édouard-VII à Paris dans un ensemble de bureaux, pour la Société Foncière Lyonnaise.

**FONCTIONNELS, ERGONOMIQUES  
ET MULTISENSORIELS : DES MOBILIERS  
COMBINANT ASSISES MULTIPPOSITIONS,  
ÉCLAIRAGES, SYSTÈMES D'IRRIGATION  
ET PARFOIS DU SON**

Les éléments d'assise en acier inoxydable et bois de robinier européen, qui forment l'aménagement urbain du Square Édouard-VII à Paris, végétalisés et connectés, permettent de « réinvestir la cour de façon humaine et personnalisée grâce à leur liberté formelle et leur végétation, en offrant de multiples situations pour s'installer seul ou à plusieurs, pour la détente ou le travail nomade ».



© Yann Honel



*Botanic twist* est un banc convivial tout en courbes, doté de jardinières, d'un système d'arrosage intégré et d'un éclairage led.

*Botanic twist*, à Paris 8<sup>e</sup>. Réalisation en inox et robinier (Tôlerie Forezienne).



© tricolore design



© seenbykbe



Ovnis, Centre commercial SCS de Vienne, Autriche.

## DES ŒUVRES MONUMENTALES

Ces anneaux de verdure suspendus au-dessus des assises diffusent son et lumière relaxante, constituant des plafonds protecteurs pour les visiteurs.



Ces vasques lumineuses garnies d'espèces végétales rares sont suspendues en installation monumentale devant des murs d'eau de quinze mètres de haut.

Îles végétales, Pôle de loisirs et de commerces de Lyon Confluence.



© Studio Erick Salliet



Flâneur observateur et contemplatif, **Johnny Lebigot** repère et glane dans la nature, en France et en Europe, des éléments du vivant qui l'inspirent.

Tel un archiviste, il les répertorie en vivantheque-naturothèque pour constituer un fonds de matériaux qu'il stocke à Paris et Saint-Germain-en-Laye. Il façonne en artisan et révèle la noblesse

des pièces de sa collection, avant de les assembler et de les interpréter en œuvres, en scénographies sensibles et en paysages oniriques inédits, reliés entre eux et en osmose esthétique et spirituelle avec les lieux privés, publics, culturels et patrimoniaux qu'ils investissent.

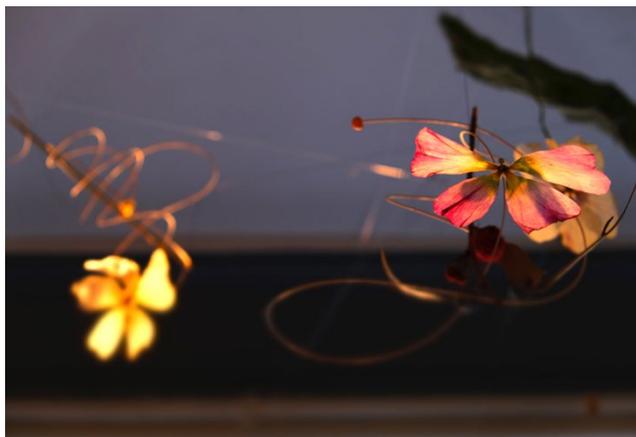
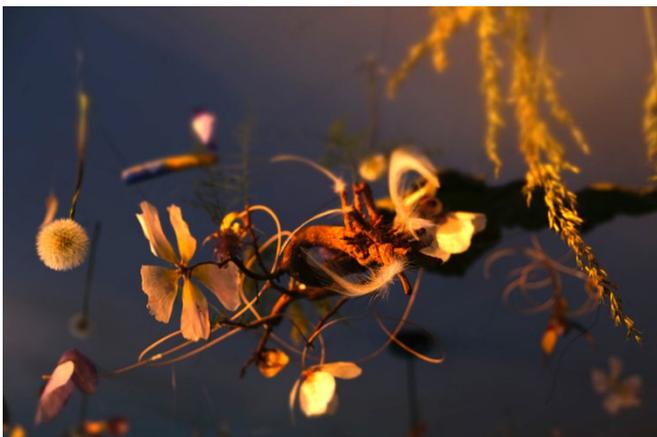
Il fabrique aussi des mobiliers en partenariat avec un ferronnier d'art.

## Réalisations... en images



Fleurs sélectionnées en cours de préparation à l'atelier.





© Thomas Matelou

Ciel d'un paysage présenté au bar Au Bon Coin lors du festival Tournée Générale à Paris, en 2021.

À partir de végétaux, richesse commune et partagée, Johnny Lebigot invente et construit des univers enchanteurs.

*Nature des fonds à dos de girafe* est une installation conçue pour les Archives Nationales de l'Hôtel de Soubise, à Paris. Une création d'envergure qui mêle transparences raffinées et fusion esthétique avec le site, narrations et constat de société de l'époque : les éléments organiques desséchés symbolisent la rudesse du travail des ouvriers pour construire les châteaux et propriétés de la bourgeoisie. Les « tables », moyen d'expression privilégié de Johnny Lebigot, symbolisent l'agrément des fleurs rose et le luxe de l'appartement de la princesse.



*Nature des fonds à dos de girafe*, aux Archives Nationales de l'Hôtel de Soubise, à Paris. Ce ciel de roses trémières à 5 pétales, installé sur fils tendus au-dessus de l'escalier, fait référence aux fleurs des corniches et à la préciosité du XVIII<sup>e</sup> siècle. Les fleurs dessinent un A comme Archives, Anne de Rohan-Soubise...



Création pour le restaurant étoilé et théâtre La Scène Thélème, à Paris, à la demande du chef Yoshitaka Takayanagi et du directeur Jean-Marie Gurné, *Ponctuations pour quatre saisons* est un

décor délicat constitué de compositions végétales exclusives et de jeux d'ombres graphiques, que Johnny Lebigot fait vivre et évoluer au fil des saisons.

*Ponctuations pour quatre saisons*, au restaurant et théâtre La Scène Thélème, à Paris.



© Johnny Lebigot et Marie Harfaing

PLUS D'INFORMATIONS...

- [WWW.JOHNNYLEBIGOT.COM](http://WWW.JOHNNYLEBIGOT.COM)
- [ALEXISTRICOIRE.FR](http://ALEXISTRICOIRE.FR)

# LES COULEURS DU CALME INTÉRIEUR

L'attente dans votre cabinet rend vos patients impatients ? Pas de souci, voici les couleurs et les motifs qui rendent patients.

Par **Sophie Mouton-Brisse**  
Coach Déco&Bien-Être ([www.chromo-deco.com](http://www.chromo-deco.com))



Panoramique Julie, Au Fil des Couleurs

## Les formes calmes

Certaines formes apaisent naturellement notre mental quand on les regarde. C'est le cas de toutes les formes fluides, comme les ondulations, les vagues, les spirales, les ronds et les cercles.

Comment faire ? Vous pouvez faire peindre un large cercle sur l'un des murs de votre salle d'attente ou poser un décor panoramique qui comporte ces formes si agréables. À noter que les formes aquatiques sont particulièrement apaisantes.



## Les couleurs douces

Pour remplacer le blanc qui n'a pas que des qualités, les nuances claires sont intéressantes pour un espace d'attente. Elles comprennent principalement le bleu ciel, le vert tilleul, le rose quartz ou le rose nude – un rose beige léger – et les dorés très pâles. Beaucoup plus douces à vivre et surtout moins « vides » que le blanc, ces couleurs pleines de lumière apporteront une sensation immédiate de volume, ce qui a pour conséquence directe de limiter le sentiment d'oppression qui peut être ressenti dans un espace parfois exigü. Si votre salle d'attente est petite, n'hésitez pas à les utiliser !



Panoramique Mendia, Au Fil des Couleurs

## Les couleurs froides, championnes contre le stress

Le bleu et le vert sont des couleurs dites « froides » qui ont comme particularité d'émettre des vibrations lumineuses courtes et lentes.

Elles font partie de la belle famille des couleurs apaisantes et équilibrantes. Parmi celles-ci, les verts sont particulièrement actifs sur la sensation de calme: ils agissent comme une balade en forêt sous les grands arbres! Vous pouvez associer plusieurs verts pour un effet très naturel, ou poser sur un mur un décor panoramique en version paysage.



## L'idée reçue :

### le blanc est-il la couleur idéale ?

Contrairement aux idées reçues selon laquelle le blanc est « zen », c'est une couleur excitante qui peut provoquer une sensation de vide désagréable. Le blanc a de grandes qualités, mais pas ce n'est pas la couleur idéale pour faire patienter agréablement votre patientèle.

## À éviter !

Si l'attente est plutôt longue dans votre cabinet, les couleurs trop stimulantes comme le rouge ou l'orange vif ne sont pas conseillées. Elles sont utiles pour favoriser le mouvement, notamment dans les couloirs ou les pièces de vie, mais elles sont trop dynamiques pour les pièces où le calme est requis.

Les neurosciences ont démontré que le rouge était un stimulant physique: dans ses nuances les plus puissantes, il provoque une élévation perceptible de la pression artérielle. L'orange est une couleur psychodynamique bien connue des sportifs, il a d'ailleurs été expérimenté pour stimuler l'envie de performances chez de grandes marques de vêtements sportifs... et le jaune, couleur lumineuse, est un stimulant cérébral dont les effets sont assez proches du soleil. Ces couleurs ont des qualités très intéressantes dans les pièces qui ont besoin d'énergie et de lumière, mais je les déconseille dans les espaces où l'attente peut être longue.

# Design et nature au cœur d'Amsterdam



À proximité d'un canal et d'un parc, entre un patio arboré et un jardin intérieur le long de la façade sur rue, l'élégante Clinique Dentista, située au cœur d'Amsterdam, procure une sensation de bien-être et de sérénité dans un environnement médical frais et hygiénique. De la réception à la clinique, le design conçu par i29 combine pureté des lignes et du blanc, naturalité du bois et de la couleur verte, abondance de végétaux et de lumière naturels.

Par **Sophie SAUNIER**

Photos de Thomas van Schaik

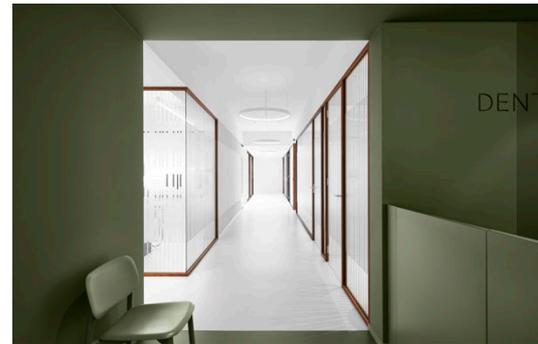
La zone d'accueil est intime et la clinique comprend huit salles de soins, un poste de radiologie et une stérilisation, implantés en second jour à proximité du jardin. Une allée centrale distribue les pièces dédiées aux soins, et les espaces privés sont situés à l'écart des flux des patients.

L'organisation orthogonale du cabinet, aménagé sur une superficie de 260 m<sup>2</sup>, est simple et efficace.

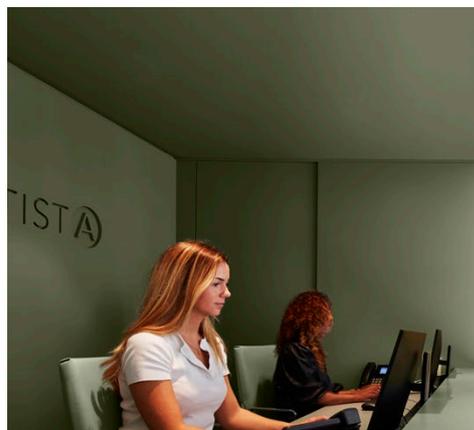




Les coloris et matériaux de la réception, séparée de la rue par une bande de végétalisation luxuriante, contrastent avec le blanc immaculé des espaces de soins.



En fusion de ton avec leurs supports, l'image graphique brillante sur fond vert, les coussins blancs de la banquette en alcôve et les sièges à dossiers jouent la sobriété et l'élégance du ton sur ton.

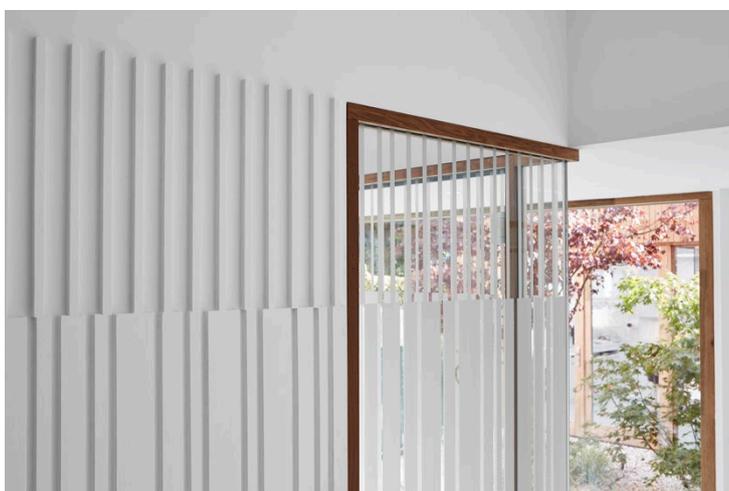




Une arche verte, zone tampon entre l'entrée et la clinique blanche, intègre la banque d'accueil.



Au cœur de la zone de la clinique, la cour-jardin offre une vue sur la nature.



La lumière du jour éclaire les circulations et les salles de soins, filtrée par les vitrophanies des nombreux vitrages sur fines ossatures bois qui matérialisent visuellement les parois séparatives.

*« Notre stratégie de conception consistait à réunir un environnement médical propre et frais et une expérience de bien-être propice à la santé afin que les patients se sentent à l'aise » (i29).*

*« Les lignes nettes et le blanc pur font référence de manière pratique et intuitive au professionnalisme médical. Un jardin central et des lucarnes diffusent une lumière naturelle dans l'ensemble du cabinet, fournissant ainsi de la nourriture aux plantes et aux personnes » (i29).*

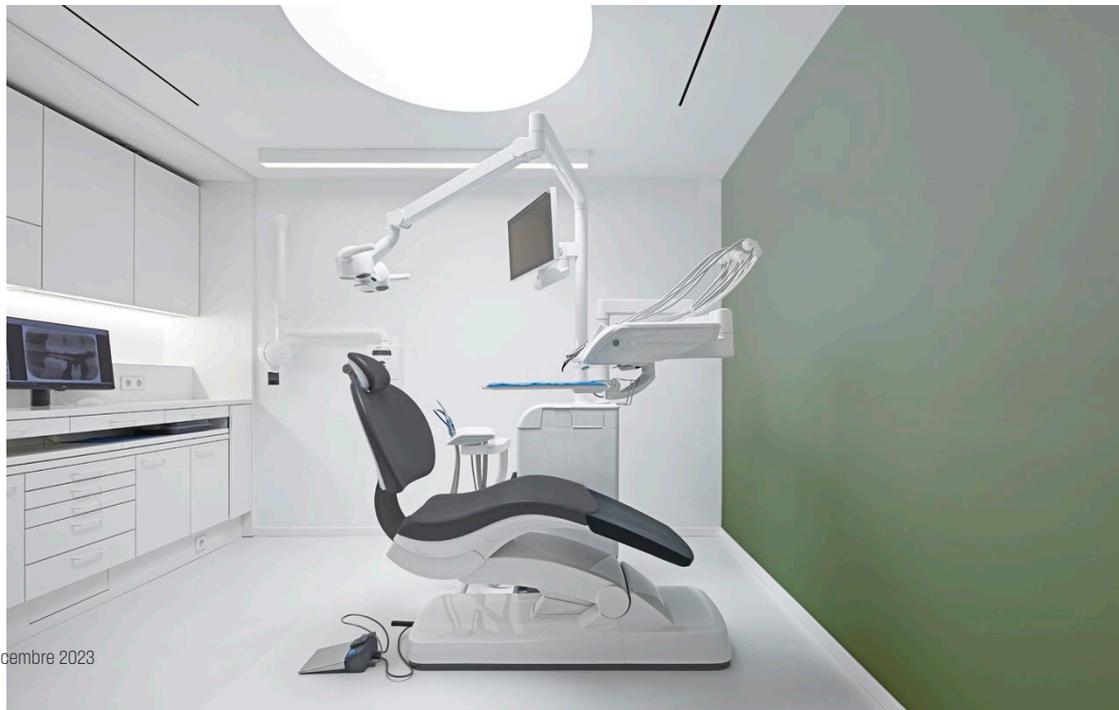


Chaque point de vue révèle le même rythme graphique vertical des motifs sur vitrages qui filtrent la lumière et la perspective et des parements de cloisons, en relief et en creux, créant une continuité linéaire entre les parties pleines et les parties vitrées.



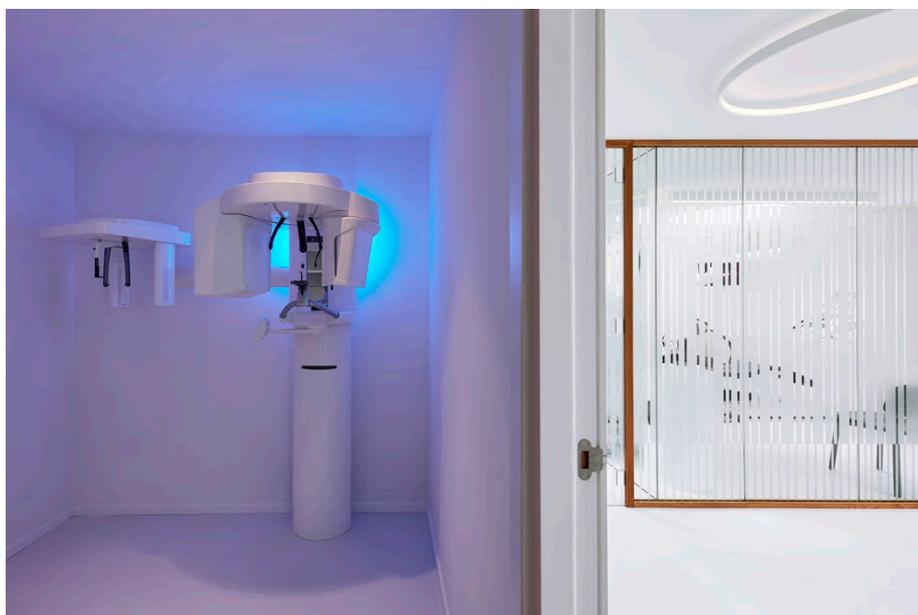
*Chaque salle de soins, en semi-transparence avec les circulations, intègre une touche de vert et un coquet point d'hygiène avec miroir rond sur un sol continu blanc immaculé.*

De grands puits de jour circulaires diffusent une lumière douce au-dessus des fauteuils dentaires.

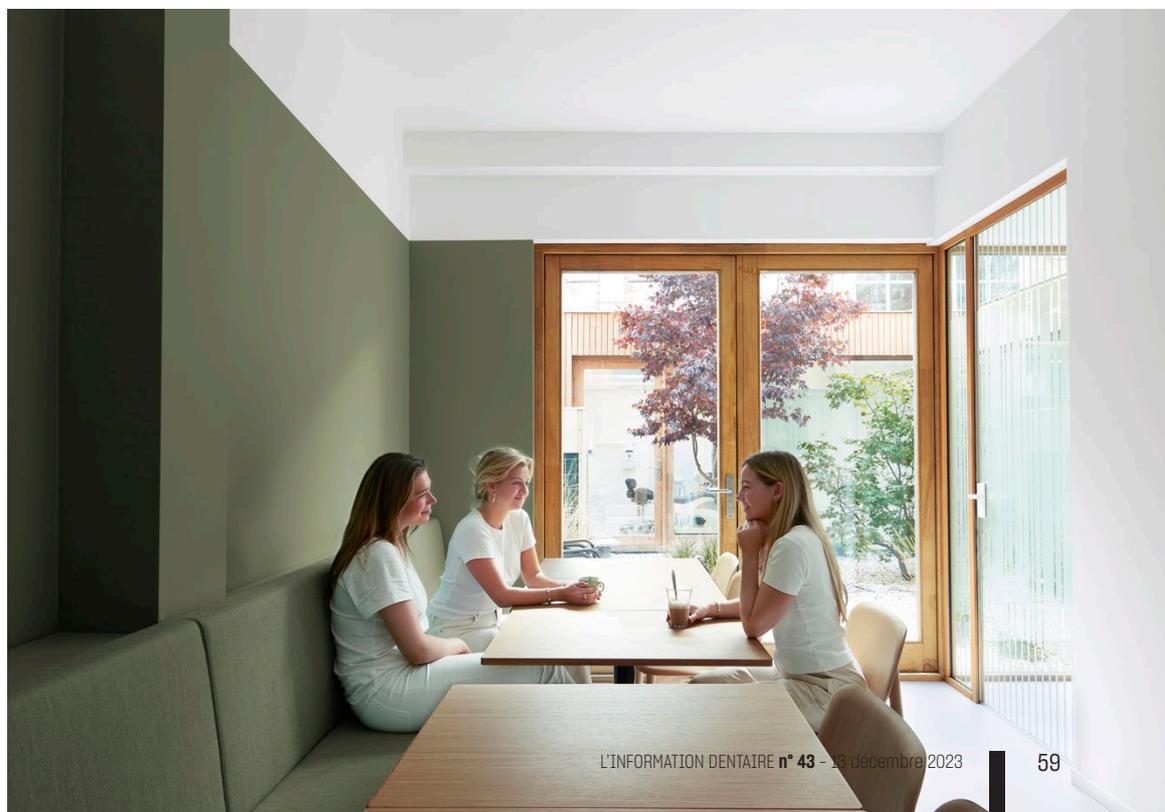




Le cabinet est équipé des dernières technologies professionnelles garantissant hygiène et qualité de soins.



L'espace de repos privé, confortable, est conçu suivant le même principe architectural.





© ALBAN GUILON

# Partisane du triple effort

Notre consœur Fleur Nadal a une passion : le triathlon. Il y a quelques semaines, elle a nagé, pédalé et couru avec les meilleurs du monde en Finlande. Rencontre chez elle, dans ses montagnes de l'Ariège.

par Alban Guilon



COLLECTION PRIVÉE



COLLECTION PRIVÉE



COLLECTION PRIVÉE

On n'a pas rêvé : la femme qui vient de traverser les couloirs du cabinet vêtue d'un cuissard de sport et de chaussures de running est bien la même personne qui, il y a quelques instants, portait une blouse violette et des binoculaires. C'est ainsi : Fleur Nadal n'a pas besoin d'aller très loin pour s'entraîner. « Je sors, je prends le chemin à droite, et hop, je pars courir sur les sentiers forestiers », sourit la praticienne de 42 ans en allongeant la foulée entre les feuilles mortes.

Tout autour de sa ville de Foix (Ariège), les Pyrénées s'élèvent et les difficultés commencent. Le redouté Prat d'Albis et ses 1211 mètres d'altitude nous fait face. Le final est classé en première catégorie dans le Tour de France avec une ascension de 11,8 km à 6,9 % de pente moyenne. Et c'est sur ces pentes, donc, que Fleur Nadal pédale régulièrement quand des grappes de touristes préfèrent la voiture. « Ma moyenne pour atteindre le sommet, c'est 45 minutes », calcule-t-elle en regardant son téléphone. Elle nous présente un autre terrain de jeu, « juste là, de l'autre côté » : le col de Légrillou, 943 mètres d'altitude, une pente moyenne de 6,9 % depuis Brassac.

## Des mondiaux en Finlande

Lorsque nous la rencontrons ce lundi de novembre, Fleur Nadal a encore un emploi du temps chargé. Le rendez-vous de 14 heures va arriver et la voilà toujours en vêtements de sport. « Je file me changer », lance-t-elle au reste de l'équipe, avant de s'enfermer dans son bureau et de revenir à l'heure et en tenue. Demain soir aussi, il ne faudra pas traîner : elle devra filer à son entraînement sur piste à 18h45. « Le classique, des exercices de fractionné », autour du stade Fondère, à Foix, avec les copains du club de l'Ariège Pyrénées Triathlon (Apytri) où elle est licenciée depuis 2015.

Le coach Alain Bouteau arrivera en premier, toujours. « Ma progression depuis mes débuts, je lui dois en grande partie, lâche-t-elle, reconnaissante. Sans lui, jamais je n'aurais fait la Finlande. » « Faire la Finlande » est une expression bien sobre pour dire que Fleur Nadal a pris le départ à la fin du mois d'août des championnats du monde d'Half Ironman 70.3 à Lahti. Voici le menu : 1,9 km de nage en eau vive en guise d'entrée, 90 km de cyclisme en plat de résistance, avant de terminer par 21 km de course à pied pour le dessert. « Il y avait tous les meilleurs du monde, c'était incroyable d'être là », témoigne celle qui a fait bien plus que de la figuration. Fleur Nadal, qui avalera l'épreuve après 5 heures, 15 minutes et 33 secondes d'effort (39'34" de natation, 2h48' de vélo, et 1h38' de course à pied), terminera 80e sur 287 femmes de sa catégorie d'âge F40-44.

L'Ariégeoise n'est pas prête d'oublier cette « première fois » aux Mondiaux où elle a pu se mesurer aux plus grands. « L'ambiance était dingue, raconte-t-elle, sourire aux



© ALBAN GUILON



© ALBAN GUILON

lèvres. Deux jours avant le départ, il y a eu une parade où chaque délégation défilait avec son hymne national et ses drapeaux. J'ai donc marché avec les autres athlètes français, c'était très, très fort comme moment. C'était comme la cérémonie d'ouverture des jeux Olympiques, ça te met dans le truc direct ! »

D'ailleurs, « comme une pro », elle est allée reconnaître le parcours « vélo » une semaine avant. « J'ai pu voir les difficultés, le dénivelé, j'ai pu repérer là où il faudrait relancer. Par exemple, j'ai découvert que la seconde partie de course était plus dure que la première. » « Comme une pro », encore, elle a aussi repéré le parcours « course à pied » et « cette jolie montée de 4 kilomètres », mime-t-elle en levant la main en l'air pour dessiner la bosse.

Même avec ces précautions, elle admet « ne pas avoir bien dormi » la veille de la course. « Il y a plein de choses qui se passent dans votre tête, il y a toujours cette crainte de la crevaisson, de la blessure. »

« J'ai donc marché avec les autres athlètes français, c'était comme la cérémonie d'ouverture des jeux Olympiques, ça te met dans le truc direct! »

### « J'ai vu votre nom dans le journal »

Au retour de la compétition, ses patients n'ont pas oublié de la féliciter. « J'ai vu votre nom dans le journal », soulignerait presque un autre. Ils en ont pourtant l'habitude. Dans la salle d'attente, au milieu des revues people, traînent des magazines de vélo dont Le Cycle et Tri Mag. Sur la terrasse, le vélo attend sagement que sa propriétaire termine sa journée de travail. « J'ai des patients qui connaissent cette partie de ma vie, fait observer l'intéressée. Les plus sportifs me demandent mes résultats, on débriefe mes courses... » Remarquez, difficile de ne pas apercevoir ses cheveux encore mouillés quand elle revient au cabinet après avoir enchaîné les longueurs à la piscine « entre midi et deux ». Certains patients peuvent également la croiser en train de courir jusqu'à son domicile, le soir après le travail, « et ça, qu'il pleuve ou qu'il vente ».

Ses mondiaux finlandais lui ont demandé une préparation XXL, à raison de dix à treize heures d'entraînement par semaine. Un jour, une discipline. Mais parfois deux pour travailler les transitions et l'enchaînement des efforts. C'est simple : sur les huit premiers mois de l'année, Fleur Nadal a déjà accumulé 6 000 km de vélo (115 sorties), 800 de course à pied (84 sorties) et 70 de natation (50 séances).

### Gagner un triathlon un jour

Des efforts qui paient. La mère de famille compte plusieurs courses cyclosporatives à son palmarès. En juin, elle a remporté sur ses terres l'Ariégeoise XXL (146 km et 3 383 m de dénivelé positif). Quelques jours plus tard, début juillet, elle a pris la seconde place dans sa catégorie de l'étape du Tour entre Annemasse et Morzine (157 km et 4 100 m de dénivelé positif).



COLLECTION PÉVÉ

Elle rit : « Non mais vous savez que j'ai failli me noyer lors de mon premier triathlon ? » Ah. « Oui, c'était à Saint-Gaudens (Haute-Garonne), en 2017. » Ah. « J'avais peur du noir dans le lac. J'avais le cœur qui battait fort, je m'étouffais. À partir de là, je ne pouvais que m'améliorer », s'amuse celle qui a appris à nager... il y a seulement cinq ans.

Aujourd'hui, elle en est à une dizaine de triathlons, en France et à l'étranger. Elle espère en gagner un jour. « C'est dans tes cordes, intervient son mari, Florian, chirurgien-dentiste lui aussi, triathlète lui aussi. Regarde ta progression depuis que tu as commencé. Je suis certain que tu peux encore progresser. »

Tous les deux se sont rencontrés à l'université de Toulouse. Depuis leurs diplômes décrochés dans la Ville rose, leur parcours suit les courbes des montagnes. Le couple s'est d'abord installé en Suisse, puis à Grenoble, et enfin à Foix depuis 2010. Ils s'inscrivent à des courses, seuls ou à deux. Des trails, des 10 kilomètres, des semis... Fleur Nadal « vaut » 3h43 sur marathon.

En rentrant des championnats du monde en Finlande cet été, elle a repris le violon, son instrument « de toujours », et elle a jeté un œil au calendrier des courses à venir. Elle lorgne la Mountagnole, une course de vélo longue de 117 km (avec 2 987 m de dénivelé positif) sur les routes pentues de « son » Ariège, « avec l'objectif de victoire, au moins de podium ». Elle mettrait bien une pièce, également, sur l'île de Ré et son terrible « T24 ». Un triathlon dont l'objectif est de réaliser, en individuel ou par équipes, la plus grande distance possible... en 24 heures. Le petit chemin cahoteux « à droite en sortant du cabinet dentaire » devrait donc encore bien servir.

