

GreenHideaway

Le magazine
du bricolage

HORNBACH 
Il y a toujours quelque chose à faire.



Avant-propos

Ne pas acheter des objets design, mais tout simplement les construire soi-même: c'est l'idée de base de notre édition PIÈCE D'OUVRAGE HORNBAACH. Une liste de matériaux et d'outils ainsi que les instructions de montage correspondantes nous permettent de faire un pas vers la démocratisation d'un magnifique design. En effet, ce qui était autrement hors de prix ne coûte désormais pas plus cher que le simple matériau. Sans compter un ou deux jours – et bien sûr un peu de passion pour le bricolage.

Le partenaire de coopération de la pièce d'ouvrage actuelle est Front/ de Stockholm. Le célèbre studio de design dirigé par Anna Lindgren et Sofia Lagerkvist travaille pour un grand nombre de clients internationaux et est notamment présent au MoMA de New York, au Victoria & Albert Museum de Londres et au Centre Pompidou de Paris. Leurs travaux racontent souvent une histoire: elles commentent les conventions du design, expérimentent et se remettent en question. En mettant toujours davantage l'accent sur les matériaux et les éléments de la nature.

La forêt et la nature jouent un rôle important non seulement en Suède, mais sont également une source importante de calme et de sécurité en général. Dans un monde qui semble de plus en plus artificiel et frénétique, plus que jamais nous aspirons à la nature. Alors, comment faire pour avoir plus de vert dans notre quotidien? La pièce conçue par Front/ offre un refuge naturel au sein de son propre foyer. Ce n'est pas une simple chaise, mais une pièce de design unique qui estompe les frontières entre l'intérieur et l'extérieur. Un morceau de nature chez nous.

Nous présentons: **GreenHideaway**

Tu trouveras plus d'informations sur hornbach.ch/edition-ouvrage



Sofia Lagerkvist (à gauche) et Anna Lindgren (à droite)

Front

Au cours d'un entretien avec les designers Anna Lindgren et Sofia Lagerkvist, nous découvrons comment le Green Hideaway a été créé. De la nature comme source d'inspiration, de la pensée avec les mains et de la relation que tu construis avec ton meuble.

«La nature appartient à tout le monde. Chacun devrait donc pouvoir en faire l'expérience.»

Ces derniers temps, nous nous sommes de plus en plus intéressées à la manière dont nous, en tant que designers, considérons la nature et au rôle qu'elle peut jouer dans nos créations. Nous avons lu un grand nombre d'études sur les effets positifs que les espaces verts ont sur nous. Nous avons donc commencé à rechercher différents éléments naturels autour de nous pour les faire entrer à l'intérieur. Il n'est pas nécessaire que ce soit la nature en tant que telle. Les objets qui reproduisent ou ressemblent à la nature ou qui créent uniquement une atmosphère proche de la nature sont également passionnants: comme s'asseoir sur un rocher ou dans une clairière où le soleil brille.

L'accent que nous mettons sur la nature est certainement lié à la perception que nous avons de nous-mêmes en Suède. La nature est omniprésente en Suède: bien que notre studio soit situé en plein centre de Stockholm, une forêt se trouve à 20 minutes dans n'importe quelle direction. Et puis, nous avons aussi le Allemansrätt, le «droit de tout un chacun». Cette loi stipule que la nature n'appartient à personne: c'est pourquoi chacun peut disposer de la forêt, cueillir des baies, planter sa tente – même sur des terrains privés.

Nous avons poussé ce concept un peu plus loin en créant le Green Hideaway: un meuble qui permet à chacun de profiter de la nature, même aux personnes vivant dans des villes où les espaces verts sont rares. Tout comme l'édition PIÈCE D'OUVRAGE permet à chacun de faire entrer un grand design de meubles chez soi.



Les possibilités de faire entrer la nature chez soi sont bien sûr illimitées. Lorsque nous avons commencé ce projet, nous avons pensé à nos propres expériences avec la nature. J'ai grandi à proximité immédiate de la forêt et nous y avons souvent joué: nous construisions des petites cabanes dans les arbres et demandions à nos parents si nous pouvions passer la nuit dans la forêt. Nous nous sentions en sécurité et en même temps libres – et avec ce meuble, notre objectif était précisément de rappeler ce sentiment.

«Le Green Hideaway est un havre de paix où l'on peut se retirer, lire ou simplement se détendre: sa propre forêt personnelle dans son salon.»

Quand on regarde le Green Hideaway, on remarque immédiatement les rails verticaux. La forme arrondie entoure la personne assise sur la chaise: une référence claire au modèle Pinnstol typiquement suédois. En même temps, c'est également la version adulte de la cabane dans les arbres: les planchettes représentent les branches dans lesquelles on se cache et entre lesquelles on regarde. De cette manière, on trouve son propre endroit pour s'asseoir au milieu de la nature, observer la lumière qui entre et profiter de ce moment pour soi. D'où le nom de Green Hideaway.

Cette idée d'être un peu isolé du reste du monde est évidemment particulièrement utile lorsqu'on a un espace limité chez soi. La forme de la chaise ressemble à une petite pièce dans laquelle on peut entrer: un lieu de calme où l'on peut se retirer, lire ou simplement se détendre. Une forêt toute personnelle dans le salon.

«Notre approche du design est très axée sur la pratique: nous travaillons directement avec le matériau, nous le touchons et nous regardons comment il interagit.»

Nous avons grandi dans des familles où l'on construisait toujours quelque chose. Et aujourd'hui encore, nous avons des mains de travailleuses et pas des mains élégantes. Ce projet nous ramène donc directement à nos racines.

J'ai (Sofia) un souvenir d'enfance qui me tient à cœur: mon père était menuisier et travaillait le bois de manière traditionnelle, et j'adorais aller avec lui dans les magasins de bricolage, voir les différents outils et jouer avec. J'ai aussi eu très tôt mes propres outils, avec lesquels j'ai construit mes petits projets personnels.

Et aujourd'hui encore, aller dans un magasin de bricolage est une source d'inspiration importante pour nous – les différents matériaux et les nombreux petits détails. C'est de cette manière que nous avons abordé la pièce d'ouvrage actuelle. Nous nous sommes rendues au magasin HORNBACH de Stockholm et avons simplement essayé des choses sur place. C'est pour nous une partie très importante de notre travail: toucher vraiment le matériau et voir comment il fonctionne et à quoi il ressemble ensemble etc. Et cette approche axée sur la pratique se retrouve tout au long du processus de design.

Lorsque nous avons pris conscience que nous voulions travailler avec du bois et une sorte de structure sur laquelle les plantes pourraient pousser, nous avons créé de nombreux designs différents. Bien entendu, nous faisons aussi des croquis et des modèles 3D sur ordinateur, mais la partie la plus importante et la plus passionnante pour nous est la construction de véritables petites maquettes. Pendant un moment, nous en avons eu des centaines dans le studio. Et elles nous ont vraiment aidées à comprendre l'idée et la complexité de la construction, pour finalement choisir le projet parfait.

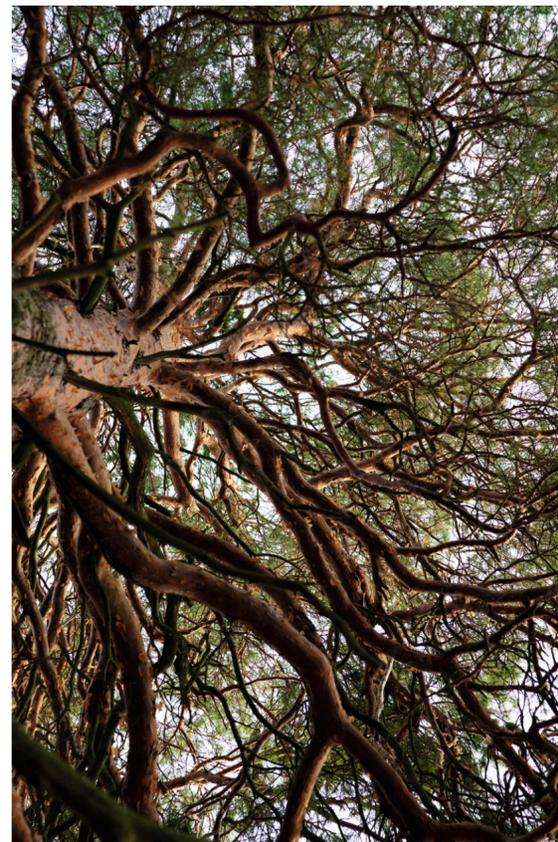
«Cette chaise continue de grandir. Elle est une collaboration entre l'homme qui l'a construite et la nature qui va la modifier sans cesse.»

Une partie de notre inspiration pour le Green Hideaway est venue de la nature, de ses différentes textures et couleurs. L'utilisation du bois semblait donc être une évidence: le bois a cette structure naturelle, il est chaud et vieillit merveilleusement bien. Nous voulions également que les plantes fassent partie intégrante de la pièce d'ouvrage, c'est pourquoi nous avons opté pour des plantes grimpantes. En quelque sorte, un nouveau matériau est né, une combinaison de bois et de plantes.

C'était passionnant de travailler avec un matériau vivant comme les plantes. De toute façon, les meubles sont destinés à être utilisés. Au fil du temps, ils s'adaptent au type d'utilisation: chaque pièce prend des bosses ou une patine à certains endroits, et le bois peut s'assombrir par exemple.

Mais avec les plantes, le Green Hideaway changera encore plus avec le temps – en fonction de la source de lumière, de l'attention que l'on porte à la plante, etc. On ne peut pas vraiment savoir à quoi ressemblera la chaise dans un an, on sait seulement qu'elle continuera à pousser et deviendra peu à peu ce petit refuge, sa propre petite jungle. Il s'agit donc plus ou moins d'une collaboration entre la personne qui a construit la chaise d'un côté, et la nature de l'autre. La nature continuera à la modifier et finira par avoir le dessus.

Les plantes sont bien évidemment censées stimuler la créativité des gens. Nous donnons certes des suggestions pour l'aménagement du Green Hideaway, mais en combinant ses propres plantes préférées avec la chaise, on en fait un meuble unique et très personnel.





Lors de la conception d'un meuble, on veut qu'il soit non seulement utile, mais aussi très élégant et en quelque sorte unique. Mais dans le même temps, cette pièce d'ouvrage doit avoir une certaine simplicité: nous devons nous assurer que les gens puissent la construire eux-mêmes.

Nous l'avons donc conçue de la manière la plus simple et la plus pratique possible, en ne combinant que quelques matériaux différents. En fait, il suffit de découper et d'assembler les barres, l'assise et le fond. C'est déjà un défi, mais cela reste à la portée des bricoleurs débutants. Bien évidemment, tout le monde ne dispose pas d'un atelier entièrement équipé à la maison. C'est pourquoi il suffit presque d'une scie sauteuse, idéalement une scie circulaire, et en plus d'une perceuse et d'un tournevis, pour construire le Green Hideaway.

En tant que designers, il est toujours passionnant de nous demander pourquoi les gens aiment certains objets et pas d'autres, comment ces objets ou meubles peuvent sembler différents dans les maisons de différentes personnes et quelle relation les gens ont avec eux. Le Green Hideaway est assez exceptionnel en ce sens qu'il est bien plus qu'une chaise sur laquelle s'asseoir ou qu'une belle pièce de design à contempler: c'est le sentiment qu'il procure qui compte.

D'ailleurs, ce sentiment est encore renforcé par le temps passé à scier, poncer et assembler toutes les pièces. Tout en construisant le Green Hideaway, une relation se crée avec lui. On est heureux et soulagé d'avoir réussi. C'est une forme de fierté très particulière: une fois cette chaise créée, c'est vraiment la tienne. Et bien sûr, c'est bien plus agréable que si tu avais simplement acheté le meuble dans un magasin.



«Pendant la construction du meuble, se crée aussi une relation avec lui: on est fier de ce qu'on a fait et de ce qu'on a créé, et le meuble est une partie de soi-même.»



Au vert à la maison

Le «Plant Design» est la tendance en matière de décoration d'intérieur de ces dernières années. L'idée: se créer un cadre de vie à la fois plus esthétique et plus sain grâce aux plantes. Tu trouveras tout ce que tu dois savoir dans notre guide de style et d'entretien.



À quel point as-tu la main verte?

Les plantes peuvent être capricieuses ou peu exigeantes, s'épanouir au soleil ou dans l'obscurité, vider des arrosoirs entiers ou se contenter de quelques gouttes. Avant d'acheter une plante parce qu'elle va bien avec tes rideaux, tu dois donc te demander ce que tu attends d'elle – et ce que tu es prêt à lui donner. Certaines personnes aiment avoir le sentiment de pouvoir s'occuper de quelque chose, d'autres trouvent simplement agréable que la commode ne paraisse pas si dépouillée. Si tu fais partie de ces derniers, des plantes comme l'hévéa ou le pied d'éléphant sont recommandées. Elles supportent les courants d'air, ont besoin de peu de soleil et se contentent d'un arrosage toutes les deux semaines. Si cela ne te suffit pas, essaie l'orchidée «Sabot de Vénus». Le paphilopedilum a besoin d'un terreau spécial, d'engrais, d'une bonne humidité de l'air et se montre très rancunier si tu oublies de l'arroser. Dans tous les cas, une règle s'applique: avant d'acheter une plante, regarde à quoi ressemble la plante à l'âge adulte. Les strelitzias peuvent par exemple devenir si grands qu'ils devraient aussi payer un loyer.

Urban Jungle avec des plantes grimpantes

Les plantes d'intérieur ont vécu leur heure de gloire avec l'apparition des rebords de fenêtre plus larges dans les années 70. Cela ne veut pas dire pour autant que toutes les plantes préfèrent prendre un bain de lumière du jour sur un rebord de fenêtre. Le pothos ou le lierre d'intérieur classique apprécient les endroits semi-ombragés et lorsqu'ils ont quelque chose à quoi s'accrocher. Qu'elles soient suspendues en macramé, qu'elles poussent le long d'une bibliothèque ou qu'elles forment un rideau de feuilles sur le Green Hideaway, les plantes grimpantes sont faciles à entretenir et peuvent atteindre jusqu'à dix mètres de long. Leur croissance «envahissante» donne à ta chambre une sensation de jungle urbaine (Urban Jungle).

Comment bien arroser?

«Tu as l'air triste, tu dois manquer d'eau» – faux! Toutes les plantes ne demandent pas à être arrosées dès que leurs feuilles s'affaissent. C'est souvent le contraire: une terre trop humide peut entraîner l'apparition de moisissures et de nuisibles. Les feuilles jaunes et gluantes ou – paradoxalement – desséchées sont un signe évident que tu as voulu trop arroser. En effet, un excès d'humidité peut entraîner le pourrissement des racines de la plante et provoquer ce que l'on appelle l'eau stagnante. Ceux qui ne savent pas s'ils arrosent trop ou pas assez peuvent s'aider d'un indicateur d'arrosage de HORNBAACH.

Bonnes relations de voisinage

Les plantes font évaporer de l'eau, ce qui augmente l'humidité de l'air autour d'elles. Les plantes avoisinantes peuvent en profiter ou être gênées. En principe, les plantes qui ont des exigences similaires, par exemple différentes plantes succulentes ou des philodendrons et des scheffleras, vont bien ensemble. Elles se créent mutuellement un microclimat idéal et forment ainsi une colocation végétale harmonieuse. De plus, la formation d'un tel regroupement est totalement tendance en ce moment: faire en sorte que les plantes soient disposées ensemble plutôt que de les disperser. C'est également le cas dans le Green Hideaway.

Adieu les nuisibles

Le parasite des plantes le plus répandu est sans doute la sciaride. Des petites mouches noires qui sortent d'un terreau trop humide et tournent autour des plantes. Il suffit généralement de recouvrir le terreau de sable, de gravier ou de café moulu pour y remédier. Si cela ne suffit pas, les stickers jaunes sont la solution: des autocollants qui attirent les moustiques et font qu'ils se collent dessus. Contre les nuisibles sur les feuilles, un simple nettoyage des feuilles sous l'eau est souvent efficace. Si les bestioles continuent malgré tout à proliférer, tu peux éliminer la partie de la plante infestée d'un coup de sécateur. Ça fait mal, mais tes plantes t'en seront reconnaissantes.

Quand dois-tu repoter?

En règle générale, on peut dire que tous les deux ans environ, il convient d'acheter un pot plus grand. Si des racines sortent du trou d'évacuation au fond, il faut le faire plus tôt. Le nouveau pot doit être au maximum quatre centimètres plus grand que l'ancien, afin d'éviter l'eau stagnante, c'est-à-dire que l'eau se trouve là où les racines ne peuvent pas aller. Petit astuce: commence le repotage par la plante la plus grande. Puis tu continues jusqu'à la plus petite plante – comme les frères et sœurs qui transmettent leurs vêtements à celles et ceux qui suivent. Change directement le terreau de tes plantes. Cela permet de prévenir les nuisibles et d'apporter des éléments nutritifs frais à tes plantes vertes.

Si la terre va, tout va!

Un sol adéquat est essentiel pour une vie végétale qui prospère. Il est très important que le terreau contienne beaucoup d'éléments nutritifs (il est donc préférable de sortir rapidement les plantes nouvellement achetées d'un terreau de culture pauvre en éléments nutritifs) et qu'il soit le plus moelleux possible, afin qu'il puisse bien retenir l'humidité et restituer l'excédent d'eau. Pour savoir si c'est le cas, il suffit de presser la terre dans ta main. Si elle colle, cela signifie que les racines manqueront d'air par la suite. Si elle se désagrège dans la main, c'est parfait. Important: tous les deux ans environ, tu dois donner à tes plantes un nouveau terreau pour leur fournir des éléments nutritifs frais.

Aménager avec des plantes

Des bureaux entiers, des hôtels et des appartements privés sont désormais aménagés selon l'approche dite Plant-First. Cela signifie que les plantes sont installées en premier et que le mobilier vient ensuite. Et pour une bonne raison: les plantes ne sont pas uniquement des accessoires décoratifs, mais aussi des objets d'aménagement vivants. Les plantes plus grandes comme les palmiers howeas conviennent particulièrement dans un bureau à domicile comme séparation de pièce que tu peux arranger selon la couleur ou la forme des feuilles. Le Green Hideaway combine d'ailleurs toutes les idées du «Plant Design»: il crée son propre espace à partir de plantes et est donc à la fois un meuble, un élément de décoration et une oasis de verdure.

Ces plantes sont tendance

On ne peut pas imaginer un magazine de décoration ou un café branché sans elle: la monstera. Vert intense, beau volume, plutôt facile à entretenir – cette plante de la famille des arums s'intègre aussi bien dans de vastes lofts industriels que sur une commode en bois dans une maison ancienne. Les amateurs d'originalité opteront pour la Monstera variegata, dont les feuilles sont marbrées de blanc. Cette «Variégation», une méthode de culture spéciale, est également en vogue pour d'autres plantes. En tête de liste: la calathéa. La Maranta leuconera originaire d'Amérique du Sud est actuellement de plus en plus populaire. Elle le doit surtout à son feuillage aux motifs inhabituels, qu'elle referme la nuit pour le déplier le matin. En restant silencieux, on peut même entendre le léger bruissement de la plante.

Un conseil pour les vacances: place simplement un verre d'eau à côté de la plante et accroche un lacet ou une ficelle à une des extrémités. Tu enfouis légèrement l'autre extrémité dans la terre de la plante. La plante peut ainsi puiser peu à peu son eau dans le verre.

Conseil: les minéraux contenus dans l'eau du robinet sont bons pour nous, les humains, mais de nombreuses plantes ne les apprécient pas du tout. Ils permettent en effet d'augmenter le pH de la terre. Il suffit donc de laisser l'arrosoir reposer une nuit après l'avoir rempli. Les minéraux tombent au fond et se déposent sur les parois.



«Pour nous, en tant que designers, la visite des magasins de bricolage est une source d'inspiration importante. Nous comparons les différents matériaux et les petits détails, nous regardons comment tout cela fonctionne ensemble: c'est une partie importante de notre travail.»

Heureux de



nature

Après une longue semaine de travail, nombreux sont ceux qui préfèrent aller se mettre au vert. Rien d'étonnant à cela, après tout, le temps passé au vert est bénéfique pour la santé et nous rend heureux. D'où la nostalgie de la nature et la raison pour laquelle tu dois donner un nom à ton ficus.

De nos jours, ceux qui essaient d'obtenir une parcelle de jardin doivent en général faire face à une très longue liste d'attente. Dans les grandes villes, cela peut prendre plusieurs années avant de pouvoir profiter de quelques mètres carrés de gazon en rouleau avec une tonnelle. À condition d'obtenir une place sur l'une des listes d'attente très convoitées. Pourtant, il y a quelques années encore, les parcelles de jardin étaient synonymes de bourgeoisie. Nain de jardin, barbecue boule, canette de bière et avec un rapporteur sur la haie du voisin.

Ailleurs aussi, des expériences qui étaient considérées il y a peu comme ringardes sont soudain à l'ordre du jour. La randonnée, par exemple, est devenue l'activité de loisirs la plus populaire en Allemagne. Chaque année, de plus en plus de personnes, y compris des jeunes, partent à la découverte de paysages naturels préservés avec à peine plus qu'un sac à dos et des bâtons. En fait, c'est totalement inutile, du moins d'un point de vue moderne. Pour se maintenir en forme, on fait du jogging, et du vélo pour faire de l'endurance. Alors pourquoi faire de la randonnée?

La réponse est simple: pour être dans la nature. Depuis quelques années, on assiste à un changement qui touche presque tous les domaines de la vie moderne, un retour à la nature. De plus en plus de gens s'installent à la campagne, un cinquième du tourisme mondial est désormais axé sur des activités proches de la nature comme le ski, le vélo de descente, le canoë et la randonnée. Les supermarchés réorganisent leurs assortiments en faveur du bio, les aliments ne sont plus vantés pour ce qu'ils contiennent, mais pour ce qu'ils ne contiennent pas; plus ils sont proches de la nature, mieux c'est. En architecture, le développement durable est le thème prédominant et le bois, le matériau qui va avec. Et le jardin ouvrier, soudain, n'est plus une oasis pour les bourgeois, mais un lieu de nostalgie dans le gris des grandes villes.

La nature rend heureux et en bonne santé: il suffit de se promener dans un environnement vert pour que notre pouls ralentisse, que notre tension artérielle et notre niveau de stress baissent et que notre système immunitaire soit stimulé.

L'homme aspire à un retour à la nature, au naturel et à la naturalité. Ce qui est plutôt drôle. Car après tout, on s'est battu pendant des milliers d'années à l'aide de règles, de communication et d'outils pour se libérer d'une vie proche de la nature. Alors, pourquoi ce retour en arrière? Et, qu'est-ce que les gens en attendent?

Il y a cent ans déjà, le dramaturge Bertolt Brecht disait: «L'engouement pour la nature vient de l'inhabitabilité des villes.» Il y aurait probablement encore plus de gens qui souscriraient à cela aujourd'hui qu'à l'époque. Trop bouillonnant, trop bruyant, trop gris. De plus en plus de citadins se rendent compte que la vie moderne ne leur convient pas. Ils sont dans des bureaux entièrement climatisés, travaillent au milieu de machines, mangent des aliments sous vide ou surgelés et, après le travail, échangent un écran contre un autre – n'arrêtent jamais, ne se déconnectent pas et ne regardent surtout pas autour d'eux. Ils se sentent isolés, ont l'impression de ne tout simplement plus avoir leur place dans un environnement de plus en plus artificiel et technologique. En effet, on considère comme progrès ce qui éloigne davantage l'homme de la nature – et cela s'étend bien au-delà des limites de la ville.

Les satellites nous permettent d'être joignables partout, les câbles à fibres optiques transforment les fermes en maisons intelligentes et ceux qui ne travaillent pas dans un bureau ont souvent sur eux, en plus de leur porte-monnaie et de leurs clés, une batterie externe et un câble de recharge. Que nous soyons en ville ou à la campagne, notre journée est de plus en plus faite de distractions numériques, de messages push, de notifications et du sentiment de devoir être constamment «connecté» pour ne rien manquer.

L'homme n'est pourtant pas une créature qui se laisse recharger le soir sur la prise électrique. Il est un être organique et la nature est dans sa nature. C'est ce que ressentent tous ceux qui se mettent au vert pour faire de la randonnée, du vélo ou de l'escalade. L'homme y contemple une nature qu'il n'a pas encore altérée, domestiquée ou

soumise à son exploitation, il y ressent l'immensité, le calme et l'inaccessibilité et se sent libre. Aucune contrainte ne le guette, aucun agenda ne régit son quotidien, l'important n'est pas d'aller le plus vite possible d'un point A à un point B, mais de se situer entre les deux, de s'arrêter et de faire une pause.

De plus, de nombreuses personnes s'ennuient tout simplement terriblement de leur quotidien; un phénomène qui fait face au surmenage d'un rythme de vie de plus en plus rapide et qui a pourtant la même origine. Nous sommes habitués à ce que tout, que ce soit des biens, des services ou des divertissements, soit disponible à tout moment et en abondance. Et si ce n'est pas le cas, il est livré à votre porte le lendemain par un service d'expédition premium. Qui ne s'est pas senti blasé, comme un animal dans un zoo qui n'a qu'à attendre qu'on lui donne à manger?

La nature, en revanche, promet de l'aventure et des surprises, la possibilité que quelque chose d'inconnu se cache au détour de chaque pierre. Découvrir et explorer répond à la curiosité profondément enracinée de l'être humain. Elle est parfois récompensée par le plaisir esthétique de la beauté et de la grandeur des paysages. Des expériences qu'offre rarement un travail quotidien strictement réglementé, comme c'est le cas dans les pays industrialisés.

Tout vit dans la nature, tout est animé, et ce que nous cherchons en fin de compte dans la nature, c'est la vie – la nôtre aussi. La science prouve que nous y trouvons plus que notre compte.

De nombreuses études se sont penchées sur les effets de la nature sur l'homme. Et toutes arrivent à la même conclusion: la nature rend heureux et en bonne santé. Une promenade dans un espace vert suffit à ralentir notre pouls, à faire baisser notre tension artérielle et notre niveau de stress, et à stimuler notre système immunitaire. Les zones de notre cerveau qui sont responsables de la détente et du calme sont mieux irriguées, nous nous sentons plus dynamiques et ressentons du bonheur; chez les enfants, même les symptômes du TDAH diminuent. Les problèmes psychiques, comme l'anxiété et la dépression, sont également réduits en séjournant dans la nature. Il est prouvé que les personnes souffrant (ou non) de troubles du sommeil dorment mieux après une promenade en forêt. Il n'est donc pas surprenant qu'au Japon, le «shinrin-yoku», le «bain de forêt», qui est en fait une promenade attentive, fasse partie des soins de santé publics et soit une branche de recherche à part entière dans les universités.

Les personnes qui passent beaucoup de temps dans des espaces verts vivent en meilleure santé, ont un risque de mortalité plus faible et, statistiquement, un risque plus réduit de développer un cancer. La nature nous fait ralentir, nous apaise et nous permet de nous ressourcer. Tout le monde n'a pas une forêt à sa porte ou le temps de se promener tous les jours dans la nature. Et la vie en ville offre aussi de nombreuses facilités auxquelles il serait impensable de renoncer pour de nombreuses personnes. Alors que faire? La solution

est simple: ceux qui ne peuvent ou ne veulent pas se rendre dans la nature doivent faire venir l'extérieur à eux, à l'intérieur. Par exemple sous la forme de plantes d'intérieur.

Nous passons la majeure partie de nos journées à l'intérieur, que ce soit au supermarché, dans le métro ou chez le médecin. Nous sommes partout entourés de choses «mortes» (depuis que de nombreuses entreprises autorisent le télétravail, il arrive même que ce soit des journées entières). En revanche, les plantes sont des êtres vivants et nous les percevons comme tels. Elles ont ainsi un effet stimulant sur notre mental et nous nous sentons automatiquement plus vivants à leurs côtés. Des scientifiques de l'université de Harvard ont découvert que le simple fait de regarder des plantes d'intérieur suffit à nous détendre. Si notre regard se pose ici ou là sur une feuille verte, il est prouvé que cela apaise notre esprit et fait baisser notre tension artérielle.

Selon une étude de l'université de Cardiff, les plantes d'intérieur peuvent même augmenter notre productivité. Pour leur étude, les scientifiques ont aménagé un bureau dans lequel au moins deux plantes vertes étaient visibles depuis chaque poste de travail. Résultat: le rendement des salariés a augmenté jusqu'à 15%. Le groupe expérimental a par ailleurs souligné la meilleure qualité de l'air (les plantes «traitent» le CO₂) et une capacité de concentration accrue. Il est prouvé que les personnes travaillant dans un environnement de «collègues verts» se sentent moins fatiguées et retiennent mieux les choses. Sans compter qu'une monstera est aussi visuellement agréable pour chaque bureau.

Au-delà de leurs effets bénéfiques sur la santé, les plantes d'intérieur nous donnent le sentiment d'être utiles. Si on oublie d'arroser sa plante, on est puni par des feuilles qui s'affaissent, alors que la terre fraîche la récompense par une nouvelle pousse. Nous nous prouvons ainsi que nous sommes capables de prendre soin de nous, une expérience qui libère des hormones du bonheur. C'est pourquoi de nombreuses personnes donnent des noms à leurs plantes, ce qui peut paraître ridicule, mais qui a en fait un but utile. En effet, parler aux plantes aide – à la fois les plantes et nous. Les plantes absorbent volontiers le CO₂ émis par la parole et l'utilisent pour leur photosynthèse. Les études ont également montré que les ondes sonores stimulent les plantes et les incitent à pousser. Et chez nous les hommes, les plantes peuvent soulager la solitude et même prévenir la dépression.

La nostalgie de la nature est profondément enracinée en nous. Que ce soit en faisant de la randonnée en montagne, en replantant dans le jardin ou en discutant avec Florian le ficus sur le rebord de la fenêtre, plus nous intégrons la nature dans notre quotidien, mieux nous nous sentons, physiquement et mentalement. Comme le disait déjà l'écrivain Honoré de Balzac: «L'amour pour la nature est le seul qui ne trompe pas les espérances humaines.» Et peut-être qu'au bout du compte, on réussira même à décrocher un jardin ouvrier.

Liste de matériaux et d'outils

Conseil:
Informations préalables importantes: le Green Hideaway se construit seul. L'idéal serait de travailler à deux. Dans tous les cas, prévois au moins deux jours pour ce projet.

Matériaux de la chaise

- 17 x Baguette rectangulaire, pin/épicéa 20 x 30 x 2000 mm
- 1 x Panneau multiplis 1250 x 2500 x 21 mm
- 95 x Vis à tête fraisée avec filetage à bois, 40 mm, env. Ø 3,5 mm ou Ø 4 mm
- 8 x Vis à tête fraisée avec filetage à bois, 30 mm, env. Ø 3,5 mm ou Ø 4 mm
- 1-3 x Plante avec substrat, par ex. pothos, lierre, philodendron
- 1 x Pot pour plantes, Ø max. 50 cm, h: 30 cm
- 95 x Cheville en bois, 8 mm
- 1 x Huile dure
- 1-5 x Galette de chaise

Galette de chaise DIY

- 1 x Plaque de mousse
- 1 x Contreplaqué, 3-4 mm
- 1 x Tissu

Tu auras besoin

- 4 serre-joints, envergure 30 cm
- Perceuse-visseuse sans fil
- Set de forets à bois
- Ensemble d'embouts
- Scie circulaire portable
- Scie sauteuse
- Mètre pliant
- Ruban de masquage
- Ciseaux
- Règle
- Crayon
- Papier abrasif, grossier (60-80)
- Papier abrasif, fin (150-200)
- Colle à bois

Outils utiles, mais non nécessaires

- Fausse équerre
- Mèche Forstner, 20 mm
- Appareil de ponçage
- Niveau à bulle
- Butée de profondeur, 8 mm
- Compas
- Marteau
- Scie japonaise
- Pinceau plat, 3 cm
- Gants à usage unique
- Ficelle de jardin

Mieux vaut être sûr

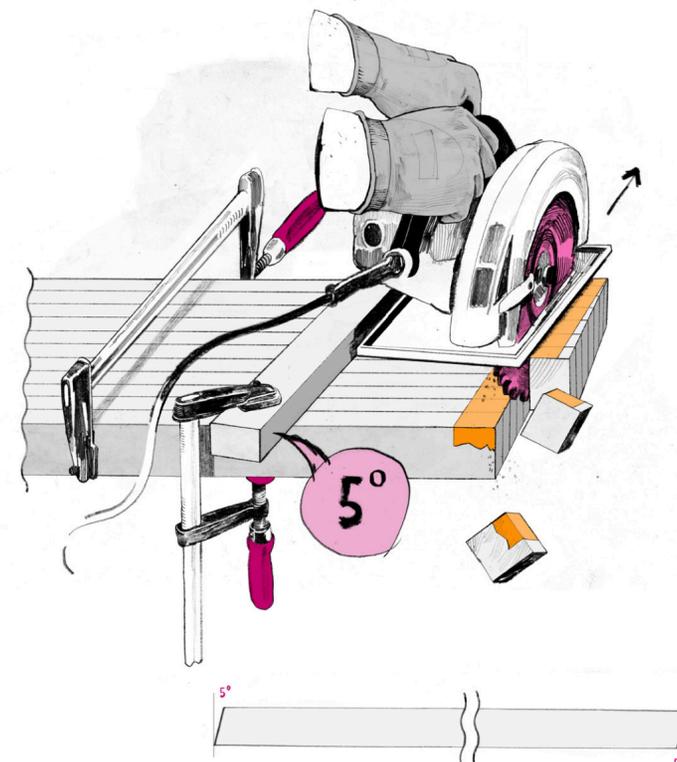
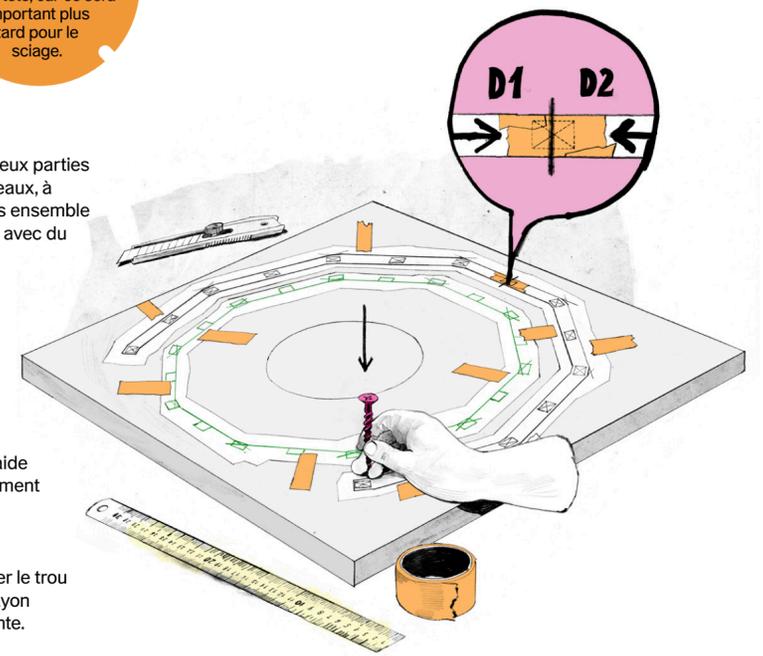
- Protection auditive
- Masque à poussières fines
- Lunettes de protection
- Gants de travail

Instructions

Conseil:
Tous les modèles sont vus d'en dessous. Garde ça en tête, car ce sera important plus tard pour le sciage.

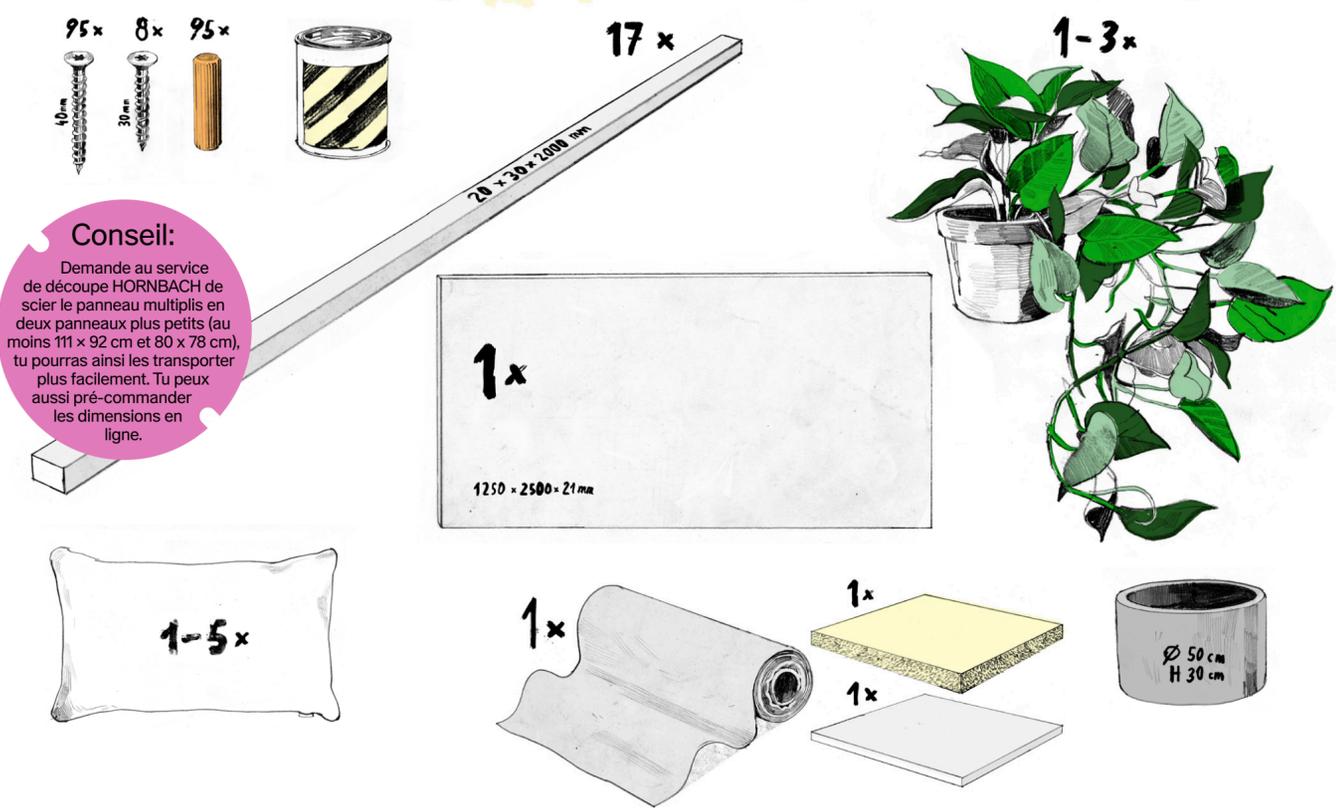
1 Préparatifs

- Commence par découper grossièrement les deux parties de la partie supérieure (D1 et D2) avec des ciseaux, à environ 2-3 cm des lignes. Ensuite, tu les colles ensemble au milieu, au niveau des marques de découpe, avec du ruban de masquage crépé.
- Maintenant, commence par dessiner la partie supérieure (D), puis l'assise (C) et enfin le fond (E).
- Colle les gabarits sur le bois avec du ruban de masquage crépé et marque les coins et les trous de perçage avec une vis pointue. Relie ensuite les points sur le bois à l'aide d'une grande règle et d'un crayon. Veille également à tracer les lignes en pointillés, car elles te serviront de guide pour la scie.
- Si tu n'as pas de compas, tu peux aussi marquer le trou rond pour le couvercle de l'arrosoir avec un crayon attaché à une ficelle de longueur correspondante.
- Pour C et E, marque sur le bois l'endroit où se trouve la partie avant. Il te sera ainsi plus facile de classer les pièces sciées par la suite.
- Le mieux est de conserver le gabarit pour comparaison éventuelle ultérieurement.



2 Scier les lattes latérales

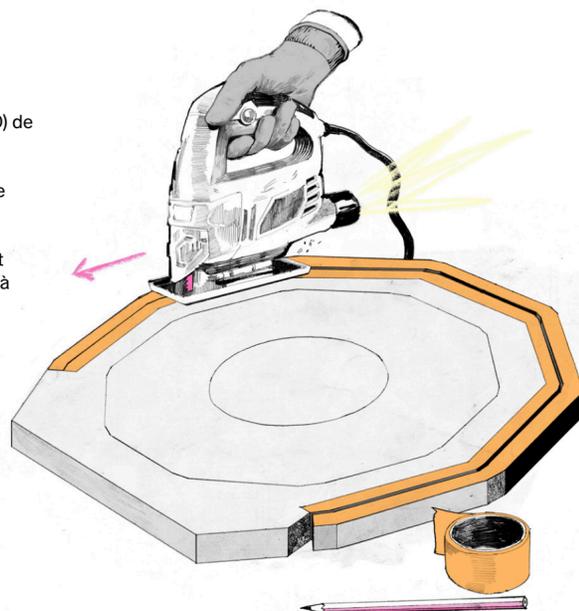
- Assemble les baguettes (A et B) à l'aide d'un serre-joint et fixe l'ensemble à ton plan de travail de manière à ce que les côtés étroits des baguettes pointent vers le haut. Tu fixes ensuite une autre baguette en travers avec un angle de 5°: pour cela, retire l'angle du gabarit à l'aide d'une fausse équerre. Tu peux ainsi scier le long de la baguette avec une scie circulaire portable et obtenir un angle précis de 5°.
- La prochaine étape consiste à tracer au crayon la longueur des lattes latérales (A = 145,5 cm et B = 41,5 cm) à partir du bord de coupe et à les retourner pour la deuxième coupe: l'angle de 5° est ainsi dirigé dans l'autre sens.
- Si tu le souhaites, tu peux déjà poncer légèrement les bords de coupe.
- À la fin, tu dois avoir 15 lattes latérales longues et 5 lattes latérales courtes. Ramasse les chutes, car elles te serviront plus tard.



Conseil:
Demande au service de découpe HORNBAACH de scier le panneau multiplis en deux panneaux plus petits (au moins 111 x 92 cm et 80 x 78 cm), tu pourras ainsi les transporter plus facilement. Tu peux aussi pré-commander les dimensions en ligne.

3 Scier la partie supérieure

- Commence par scier la partie supérieure (D) de la pièce d'ouvrage.
- Pour la face extérieure, utilise de préférence une scie circulaire portable avec rail de guidage: tu peux utiliser des chutes de coupe comme rails de guidage, en les fixant à la bonne distance sur le panneau de bois à l'aide de serre-joints. Tu peux aussi faire les découpes avec une scie sauteuse.
- Scie toujours le long de la ligne ou de la ligne pointillée: commence par les petits coins, puis les bords longs.
- Le mieux est de scier le bord intérieur de la partie supérieure avec une scie sauteuse.

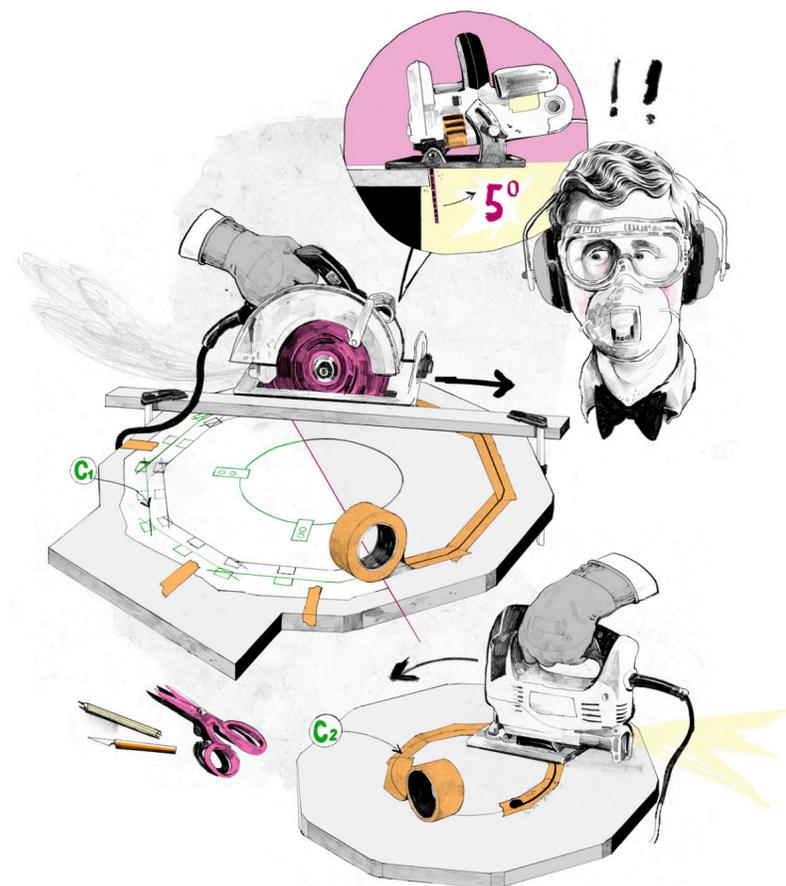
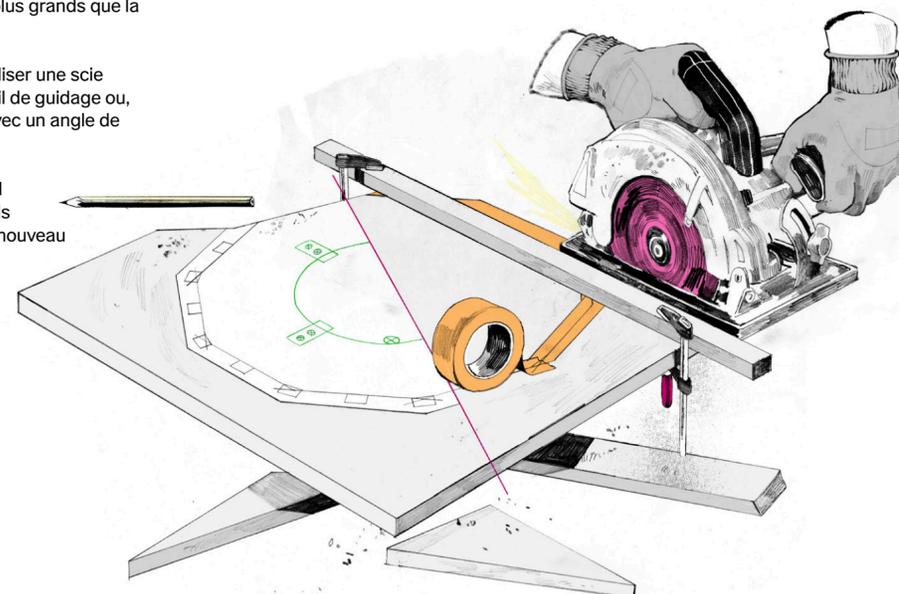


Conseil:

Lorsque les lignes de coupe sont recouvertes de ruban de masquage crépé, le bois ne se déchire pas lors du sciage. Les marquages du gabarit restent visibles à travers la bande adhésive.

5 Scier le fond

- Scie le fond (E) exactement comme tu l'as fait pour l'assise, avec un angle de 5°, de manière à ce que les 5° sortent vers l'extérieur, c'est-à-dire qu'ils soient légèrement plus grands que la surface de base dessinée.
- Là aussi, il est préférable d'utiliser une scie circulaire portable avec un rail de guidage ou, à défaut, une scie sauteuse avec un angle de sciage réglable.
- Et tu le sais déjà: scier d'abord les bords courts, puis les bords longs. Le modèle te montre à nouveau où scier exactement.



4 Scier l'assise

- À présent, scie l'assise (C). Le contour du gabarit est vu de bas en haut, donc le bord supérieur du bois se trouve en bas lors du sciage: en effet, la coupe sera plus précise sur le bord inférieur et le plus joli côté doit se trouver en haut par la suite.
- Il est préférable de faire toutes les découpes avec une scie circulaire portable équipée d'un rail de guidage. Pour cela, règle la scie sur 5°. Veille à scier dans la «bonne» direction: la lame de scie doit s'écarter de 5° vers l'extérieur, de sorte que le bord supérieur qui se trouve maintenant en bas ait un diamètre légèrement plus grand.
- Scie toujours le long de la ligne ou de la ligne pointillée. Comme pour la partie supérieure, tu commences par scier les petits coins – les bords longs viennent après.
- Sinon, tu peux faire les coupes avec une scie sauteuse sur laquelle tu peux régler l'angle de 5°.
- Scie le couvercle de l'arrosoir avec une scie sauteuse. Pour ce faire, perce avec précision les deux trous de prise sur le bord intérieur à l'aide d'une mèche Forstner de 20 mm. C'est à ce moment-là que tu utilises la scie sauteuse. Tu peux aussi pré-percer les deux trous de prise avec une grande mèche à bois et les scier ensuite avec précaution à l'aide d'une scie sauteuse.

6 Préperçage

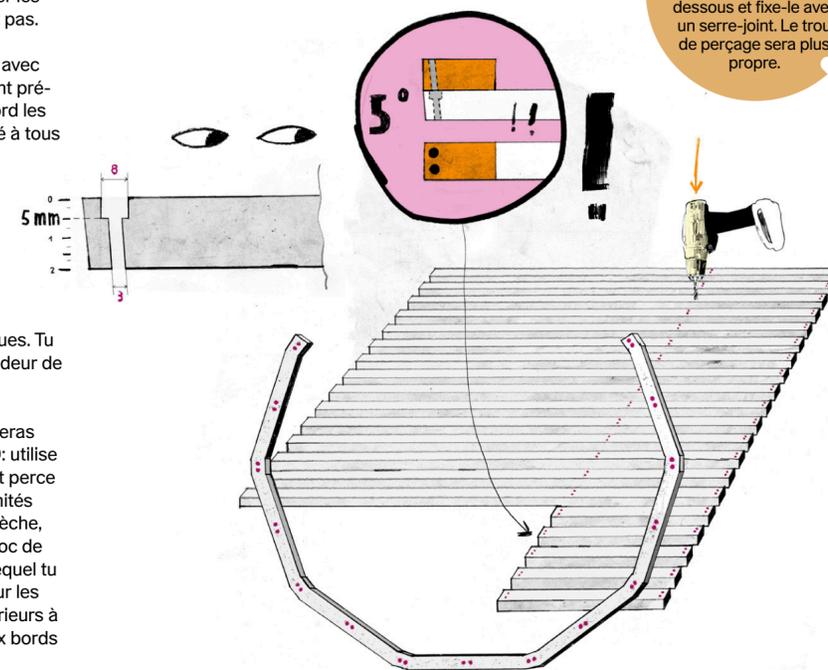
- Pour les lattes latérales (A et B), marque les trous de perçage avec le gabarit à 1 cm du bord tous les centimètres et 40 cm de hauteur.
- Pour le perçage, il est préférable de fixer les lattes latérales afin qu'elles ne bougent pas.
- Si tu souhaites plus tard cacher les vis avec des chevilles en bois, tu dois maintenant pré-percer les trous à cet effet: perce d'abord les trous pour les chevilles jusqu'à la moitié à tous les repères sur les lattes latérales (A et B) et la partie supérieure (D) avec une mèche à bois de 8 mm.
- Pour cela, marque la mèche à bois de 8 mm avec du ruban adhésif crépé à une hauteur de 5 mm: c'est la distance que tu perceras dans le bois à chaque fois au niveau des marques. Tu peux aussi utiliser une butée de profondeur de 8 mm.
- Ce n'est qu'à ce moment-là que tu perceras les petits trous pour les vis en A, B et D: utilise pour cela une mèche à bois de 3 mm et perce avec le même angle (5°) que les extrémités biseautées des lattes. Pour placer la mèche, utilise le gabarit joint ou découpe un bloc de bois à 5° dans une chute de bois, sur lequel tu pourras placer la mèche. Attention: pour les lattes courtes (B), perce les trous supérieurs à 5° dans l'autre sens – parallèlement aux bords de coupe supérieurs.
- Bien entendu, tu peux aussi renoncer aux chevilles en bois, dans ce cas, tu dois percer uniquement les trous de vis de 3 mm pour A, B et D.

Conseil:

Il est préférable de ne pas pré-percer les trous latéraux de l'assise (C) et du fond (E). La chaise sera ainsi plus stable.

Conseil:

Pendant le perçage, place toujours un morceau de bois en dessous et fixe-le avec un serre-joint. Le trou de perçage sera plus propre.



7 Poncer

- Ponce d'abord les trous de perçage et les aspérités, puis les bords et les surfaces.
- Le mieux est de compenser les grandes imperfections (par ex. dues au sciage) avec du papier abrasif d'un grain grossier (60-80). Tu peux ensuite utiliser un papier plus fin et, pour finir, poncer le tout avec un grain très fin (150-200) pour obtenir un résultat parfaitement lisse.
- Tu gagneras en rapidité si tu ne ponces pas à la main, mais avec une ponceuse vibrante ou excentrique. Tu peux aussi utiliser une ponceuse triangulaire – mais fais attention à ce que les petits coins ne soient pas trop arrondis.



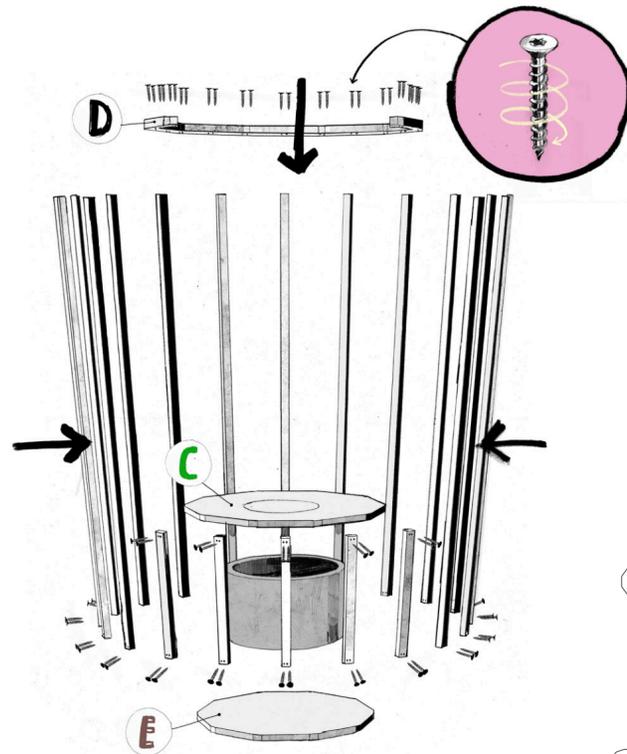
Conseil:

Important: porte impérativement un masque de protection lors du ponçage.

Conseil:

Chaque cheville en bois peut être utilisée au moins 2 fois: il suffit de retourner la moitié sciée et d'utiliser l'autre bout pour le trou suivant.

8 Montage

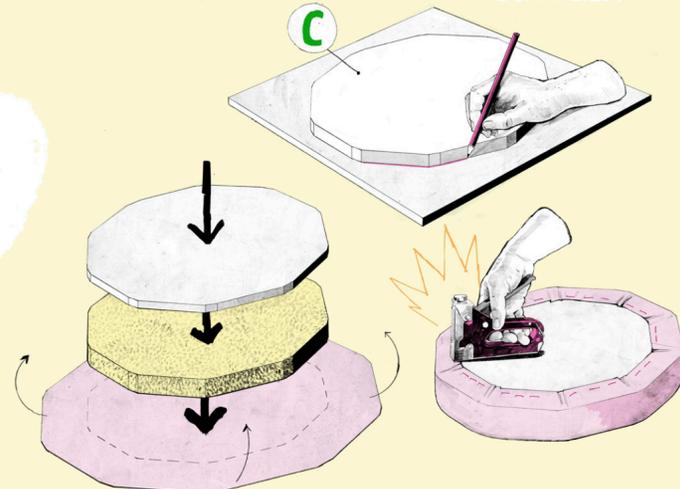


- Maintenant, tu as besoin des chutes des lattes latérales: découpe-les en quatre morceaux courts et visse-les avec des vis de 30 mm de long max. sous le trou d'évacuation de l'assise. De cette manière, le couvercle pourra être posé dessus plus tard. Tu trouveras le modèle sur le gabarit.
- Retourne ensuite les éléments sciés et poncés (assise, fond et dessus) de manière à ce que le dessus soit tourné vers le haut. Utilise des vis autotaraudeuses à tête fraisée d'env. 40 mm de long.
- Visse d'abord une longue latte sur deux (A) dans les trous inférieurs (1 cm) pré-perçés sur les côtés du fond (E). Tu visses ensuite les lattes par le haut sur la partie supérieure (D).
- Pose maintenant le cache-pot, éventuellement avec les plantes et le substrat, sur la plaque de fond. Vérifie que les plantes se présentent déjà à peu près du bon côté.
- Visse ensuite l'assise (C) sur les lattes maintenant vissées à travers les trous pré-perçés (34 cm). Veille à ce que l'assise soit exactement alignée par rapport aux lattes, afin que la vis soit vissée au centre du panneau. À l'aide d'un niveau à bulle, tu vérifies que l'assise est parfaitement de niveau. Visse ensuite les lattes courtes de devant (B).
- Pour finir, les lattes restantes sont mises en place. Tourne encore une fois toutes les vis jusqu'à ce qu'elles soient bien serrées et suffisamment enfoncées dans le bois.

Galette de chaise DIY

Si tu as envie d'un autre projet, tu peux aussi construire une galette de chaise adaptée comme celle-ci à l'aide du gabarit (C): tout ce dont tu as besoin est une fine plaque de contreplaqué, de la mousse, un beau tissu et un pistolet à colle.

D'ailleurs, HORNBACH propose également un assortiment varié de coussins. Tu y trouveras peut-être quelque chose à ton goût.



10 Pour finir

- Pour que ta chaise résiste longtemps, tu peux traiter le bois, par ex. avec de l'huile ou de la cire incolore ou teintée pour les surfaces en bois. Dans tous les cas, respecte les indications relatives au temps de séchage si tu décides d'appliquer une deuxième couche.
- Tu peux maintenant fixer des treillis discrets à l'arrière de la chaise. Il est possible d'utiliser de la ficelle de jardin que tu peux tendre le long des lattes latérales.
- Tu peux compléter les coussins d'assise en fonction de tes goûts: n'hésite pas à faire un tour chez HORNBACH au rayon coussins. Pourquoi ne pas utiliser ton ou tes coussins préférés?
- Veille à ce que la chaise soit exposée à la lumière du soleil quelques heures par jour, en fonction de la plante. La terre doit toujours être légèrement humide dans le pot, mais tu dois absolument éviter l'eau stagnante. De temps en temps, il est également possible de pulvériser de l'eau sur les plantes. Utilise de préférence de l'eau filtrée pour éviter les dépôts de calcaire sur les feuilles.

Conseil:

Tu peux essayer sur une chute de bois pour voir le changement de couleur du bois. Dans tous les cas, respecte les indications relatives au temps de séchage si tu décides d'appliquer une deuxième couche.



9 En option Cacher les vis

- Une fois toutes les vis bien serrées, tu peux les cacher avec des chevilles en bois:
- trempe des chevilles en bois de 8 mm dans de la colle à bois et insère-les dans les trous pré-perçés. Deux ou trois coups de marteau permettent de les maintenir en place et bien droites.
- Pour les chevilles situées à l'avant des petites lattes (B), il est préférable de ne pas utiliser de colle. Il te sera ainsi plus facile de les retirer à l'aide d'une perceuse de 8 mm si tu souhaites dévisser les vis pour enlever le cache-pot.
- Lorsque toutes les chevilles sont bien en place, tu les scies bien droit et à plat au-dessus du bois. Le mieux est d'utiliser une scie japonaise.
- La dernière étape consiste à poncer une nouvelle fois les trous.



Il y a toujours quelque chose à faire.

Et ce depuis 1877. Une histoire de famille comme aucune autre entreprise du secteur du bricolage ne peut en raconter. Cinq générations ont fait de HORNBACH, ce que c'est aujourd'hui: une des entreprises de bricolage leader en Allemagne et en Europe avec plus de 170 sites et plus de 25 000 collaborateurs dans le groupe HORNBACH. C'est avec des expériences novatrices telles que le premier magasin mixte de bricolage et de jardinage (1968), le premier mégastore (1980) et le premier magasin de bricolage avec drive-in (2003) que l'entreprise HORNBACH démontre sans cesse sa capacité à innover. Le commerce stationnaire est complété depuis 2010 par la boutique en ligne de HORNBACH, afin d'être sur tous les canaux à disposition des clients en tant que partenaire compétent pour leurs projets.

YippiejajaYippieYippieYeah.



MENTIONS LÉGALES Éditeur: HORNBACK Baumarkt (Schweiz) AG, Sursee Concept global: heimat GmbH, Berlin Conception: Designstudio Stahl R, Berlin © 2023 HORNBACK Baumarkt AG

HORNBACK Baumarkt (Schweiz) AG, Schellenrain 9, 6210 Sursee, Suisse
www.hornbach.ch

HORNBACK 
Il y a toujours quelque chose à faire.