

les couleurs qui transforment.

“Crée l'ambiance idéale
pour chaque pièce de ta maison.”

20
pages
de conseils
exclusifs!

Angelina Nortellaro

CRÉATRICE D'INTÉRIEURS SUR-MESURE

table des matières.

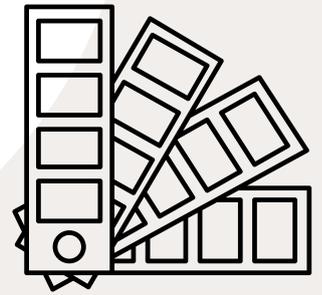


- 1 l'importance des couleurs en décoration intérieur.
- 2 Comprendre l'impact des couleurs.
- 3 Comment choisir la palette parfaite pour chaque pièce.
- 4 créer une ambiance de calme & de sérénité.
- 5 dynamiser ton espace avec des couleurs vibrantes.
- 6 créer de la chaleur & de la convivialité.
- 7 harmonie des couleurs.
- 8 tester les couleurs avant de se lancer.
- 9 conclusion.



01

l'importance des couleurs en décoration intérieure.



Les **couleurs** ont un **puissant impact psychologique** sur notre **bien-être**. Elles influencent non seulement notre **humeur**, mais aussi nos **émotions** et l'atmosphère d'une pièce.

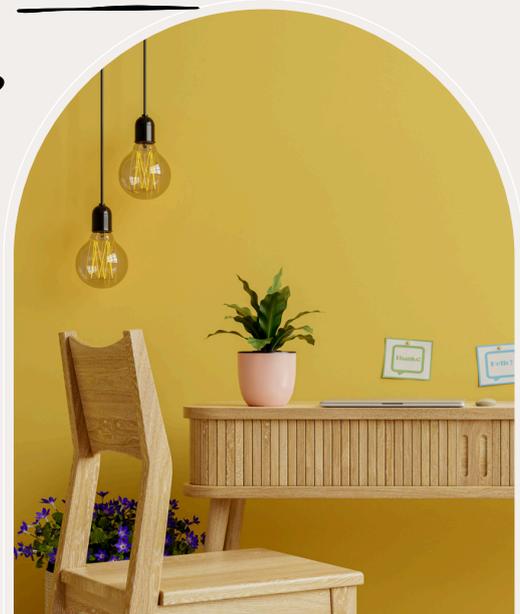
Par exemple, le **bleu** calme et apaise, favorisant la relaxation et la concentration, tandis que l'**orange**, énergique et stimulant, peut augmenter notre dynamisme et notre créativité.

Le **vert**, symbole de nature, crée une ambiance de sérénité et d'équilibre, tandis que le **jaune**, joyeux et lumineux, apporte chaleur et optimisme.

En choisissant les **bonnes couleurs** pour chaque espace, tu pourras transformer l'ambiance de ton intérieur et influencer positivement ton état d'esprit au quotidien.



Good
Vibes
Only





analyse

Ce mélange de couleurs et de matériaux crée un contraste puissant et une **ambiance** à la fois **élégante** et **énergisante**. Le bleu de gris dans le salon apporte une sensation de calme, de sérénité et de raffinement, tandis que le jaune moutarde du canapé injecte de la chaleur, de la convivialité et de l'énergie. Le tapis type damier noir et blanc ajoute du dynamisme et une touche de modernité, tandis que la table basse effet marbre blanc et métal évoque un luxe discret et une sophistication intemporelle. L'ensemble procure un sentiment de confort tout en stimulant l'esprit, avec une esthétique à la fois apaisante et vivifiante.

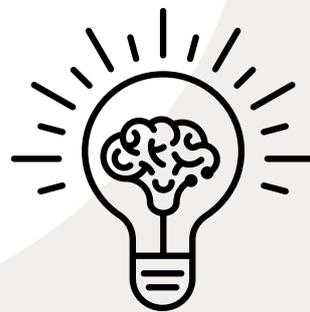
analyse

Ce salon joue sur la pureté du blanc pour maximiser la lumière et créer une **atmosphère aérée** et **spacieuse**. Les boiseries blanches ajoutent de la profondeur et du volume. Le canapé en cuir cognac introduit une chaleur élégante et un contraste raffiné avec les tons neutres, apportant à la fois confort et luxe. Les étagères métalliques et la table basse en métal et bois ajoutent une touche de modernité industrielle, tandis que le parquet en chevron enrichit l'espace d'une texture subtile et d'une dynamique visuelle. L'ensemble crée une ambiance à la fois chaleureuse, accueillante et sophistiquée, avec un équilibre parfait entre luminosité, confort et modernité.



02

Comprendre l'impact des couleurs.



Chaque teinte peut influencer l'atmosphère d'une pièce et affecter notre humeur de manière subtile mais profonde.

Pour mieux comprendre, voici une **analyse de l'impact psychologique** des **10 couleurs principales** et comment elles peuvent transformer nos espaces de vie.

Le bleu est une couleur **apaisante** et **rafraîchissante**, souvent associée à l'océan et au ciel. Il a un effet calmant et est parfait pour les chambres à coucher ou les espaces de travail, car il favorise la **relaxation** et la **concentration**. Il réduit le stress et crée une **atmosphère sereine**.

Cependant, il peut également créer une sensation de froideur ou de distance s'il est utilisé en excès, il est donc conseillé de l'associer avec des couleurs chaudes pour créer un équilibre.



Le rouge est une couleur **dynamique** et **stimulante**, souvent liée à la **passion**, à l'**énergie** et à l'**action**. Il augmente le métabolisme et peut dynamiser une pièce, ce qui en fait un excellent choix pour les salons ou les espaces de sport. Il est aussi connu pour éveiller l'appétit, c'est pourquoi il est souvent utilisé dans les cuisines.

Toutefois, un excès de rouge peut provoquer de l'agitation ou de l'irritation, il est donc préférable de l'utiliser avec parcimonie, en particulier dans des espaces où tu souhaites te détendre.

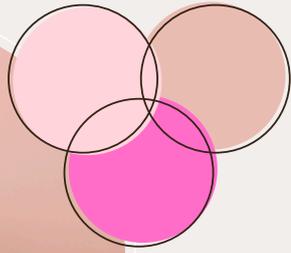
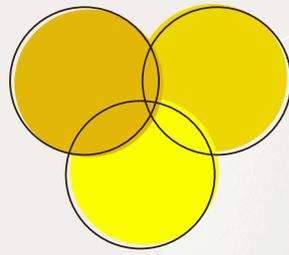
Le vert est associé à la **nature** et l'**équilibre**. Il a un effet **apaisant**, réduisant l'anxiété et le stress tout en favorisant la **guérison**. Le vert est idéal pour les chambres à coucher, les salons ou les salles de bains, car il crée une atmosphère sereine et rafraîchissante.

C'est également une couleur idéale pour les environnements de travail, car elle stimule la **créativité** tout en apportant un sentiment de **calme**.



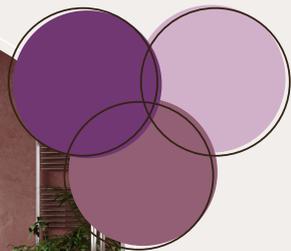
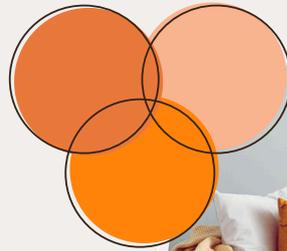
Le jaune évoque la lumière du **soleil**, la **chaleur** et la **joie**. Cette couleur énergisante favorise l'**optimisme** et la **convivialité**. Le jaune est parfait pour les cuisines, les salons ou les espaces de travail, car il stimule la **communication** et la **créativité**.

Cependant, un jaune trop vif ou saturé peut provoquer de l'anxiété ou de l'**agitation**, il est donc conseillé de l'adoucir avec des nuances plus douces ou de l'associer à des couleurs plus neutres.

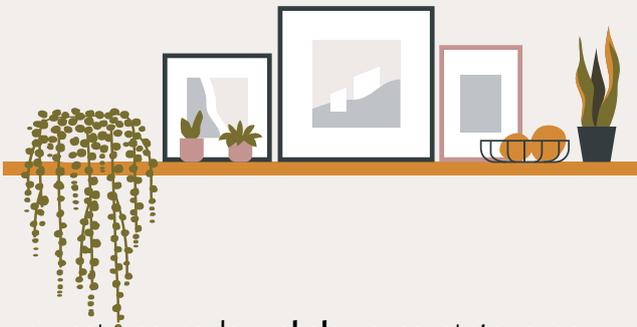


Le rose est une couleur **douce**, **romantique** et **apaisante**. Il évoque la **tendresse** et l'**amour**. Le rose clair, en particulier, crée une atmosphère calme et réconfortante, ce qui en fait un excellent choix pour les chambres à coucher ou les espaces de détente. Le rose peut aussi apporter une touche de **fraîcheur** et de **convivialité** dans les salons. Toutefois, un rose trop saturé ou vif peut être perçu comme trop envahissant, il est donc souvent mieux de l'adopter en teintes douces.

L'orange est une couleur **chaleureuse**, **vibrante** et **joyeuse**, qui favorise l'énergie et l'enthousiasme. Elle stimule la **créativité** et l'activité, ce qui en fait un excellent choix pour les espaces de travail ou les salles de jeux. L'orange évoque également la **convivialité**, parfait pour une salle à manger ou un salon. Cependant, tout comme le rouge, un orange trop intense peut être épuisant pour l'œil, il est donc important de l'utiliser avec équilibre.



Le mauve est une couleur **mystérieuse** et **spirituelle**, souvent associée à la royauté et à la méditation. Elle a un effet **apaisant** et est idéale pour les chambres à coucher ou les espaces de **relaxation**, car elle favorise la **tranquillité** et l'**introspection**. Il stimule également la **créativité**, mais peut devenir oppressant si utilisé en excès. Les teintes plus claires de mauve, comme le lavande, apportent de la **douceur** et sont parfaites pour créer une atmosphère détendue.



Le **marron** est une couleur **chaleureuse** et **terreuse**, évoquant la **stabilité**, la **sécurité** et la **nature**. Elle crée une **ambiance cosy** et **réconfortante**, idéale pour les salons, les chambres ou les espaces de détente. Psychologiquement, le marron apporte un sentiment de **confort** et de **sérénité**. Cette couleur se marie parfaitement avec des tons neutres ou des accents plus vifs comme le bleu ou le vert, créant une **atmosphère** à la fois **élégante** et **apaisante**. Le marron est un excellent choix pour ajouter de la profondeur et de la chaleur à votre intérieur.

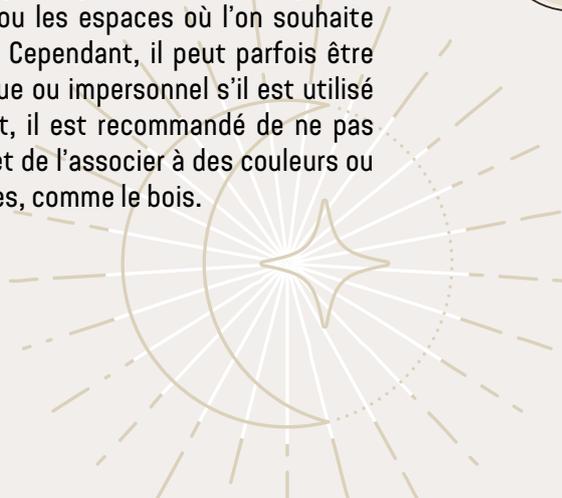


Le **noir** est une couleur **élégante**, **sophistiquée** et **intemporelle**. Il crée une ambiance de **luxe** et de **sérieux**. Il est idéal pour les espaces de lecture ou de réflexion, car il favorise la **concentration** et l'**introspection**.

Toutefois, utilisé en excès, il peut rendre un espace plus petit et oppressant. Il est donc souvent préférable de l'utiliser en accent ou en combinaison avec des couleurs plus claires pour éviter de créer une atmosphère trop lourde.



Le **blanc** et les **beiges** sont synonymes de **pureté**, de **clarté** et de **simplicité**. Ils apportent de la **lumière** et de la **fraîcheur** à n'importe quel espace. Le blanc est parfait pour les petites pièces ou les espaces où l'on souhaite maximiser la luminosité. Cependant, il peut parfois être perçu comme trop clinique ou impersonnel s'il est utilisé seul. Pour adoucir l'effet, il est recommandé de ne pas opter pour un blanc pur et de l'associer à des couleurs ou des textures chaleureuses, comme le bois.



03

Comment choisir la palette parfaite pour chaque pièce.

Lorsqu'il s'agit de choisir les couleurs pour une pièce, il est essentiel de tenir compte de plusieurs critères qui vont au-delà de l'esthétique. La couleur ne se contente pas de décorer, elle joue un rôle crucial dans l'**ambiance**, la **fonctionnalité** et la **perception de l'espace**. Voici **3 critères clés** à prendre en compte pour chaque type de pièce :

1 la fonction de la pièce.

Elle détermine l'impact que les couleurs auront sur ton **état d'esprit** et tes **actions** dans cet espace.

Voici 3 exemples concrets.

➤ **La chambre à coucher.** Un lieu de **repos**, pour lequel, il est essentiel de choisir des couleurs qui favorisent la détente et le sommeil. Les **tons apaisants** comme les bleus, les gris doux appelés également gris chauds ou les pastels créent une atmosphère calme et relaxante. Le bleu, par exemple, est connu pour réduire le stress et favoriser le sommeil, ce qui en fait un choix parfait pour les murs de la chambre.

➤ **Le salon.** Ton espace de **socialisation** et de **détente**. Tu privilégiera des **couleurs chaleureuses** et **accueillantes** comme le beige, le taupe, ou des nuances douces de vert ou terracotta. Ces teintes créent une ambiance **cosy** tout en offrant une sensation de **confort**. Pour une **touche d'énergie**, un accent de jaune ou d'orange peut être ajouté à travers du textile ou objets décoratifs pour stimuler la **convivialité** sans être trop envahissant.

➤ **La cuisine & la salle à manger.** Ce sont des espaces où tu passes beaucoup de temps à cuisiner et à manger. Il est donc essentiel que ces pièces soient **accueillantes** et **lumineuses**. Pour favoriser une **ambiance dynamique** et **appétissante**, il est conseillé de choisir des **couleurs énergisantes** comme le rouge, l'orange et les verts qui sont parfaites pour stimuler l'appétit, la créativité et l'énergie. **Le vert**, associé à la nature et à la fraîcheur, crée une atmosphère vivifiante et apaisante. **Le rouge** et **l'orange**, quant à eux, sont des couleurs connues pour éveiller l'appétit et apporter de la chaleur à l'espace. Toutefois, ces couleurs peuvent être intenses, il est donc préférable que tu les utilises en petites touches, à travers des accessoires ou des fruits colorés. **Le blanc** ou **les beiges** peuvent également jouer un rôle clé dans ces pièces. Elles apportent de la lumière, agrandissent visuellement l'espace et servent de toile de fond parfaite pour les éléments plus colorés.

2 la taille de la pièce.

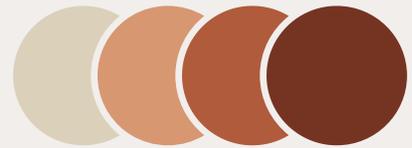
Les couleurs peuvent modifier la **perception de l'espace** et influencer la façon dont une pièce est perçue en termes de taille.

LES PETITES PIÈCES.

Les **couleurs claires** comme le blanc, le beige, ou les gris pâles ont la capacité d'agrandir visuellement l'espace. Ces teintes reflètent mieux la **lumière** et créent une **atmosphère plus ouverte**. Par exemple, une petite salle de bain peut paraître plus grande et plus aérée avec des murs blancs ou gris clair, tandis qu'une petite chambre bénéficiera de teintes neutres ou pastels pour éviter de l'encombrer visuellement.

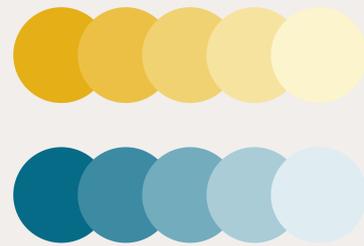
LES GRANDES PIÈCES.

L'utilisation de **couleurs plus sombres** comme les gris anthracite, les bleus profonds ou les verts forêt peut aider à rendre l'**espace plus intime et chaleureux**. Ces couleurs créent une sensation de **confort** dans les grands volumes et permettent de délimiter l'espace. Par exemple, un grand salon peut paraître plus **accueillant et cosy** avec des murs dans des tons de bleu foncé.



3 l'éclairage naturel & artificiel.

- La **lumière**, qu'elle soit **naturelle** ou **artificielle**, a une influence majeure sur l'apparence des couleurs dans une pièce. L'éclairage peut accentuer ou atténuer certaines nuances, modifiant ainsi l'ambiance.
- Si une pièce bénéficie d'un **éclairage naturel abondant**, tu peux opter pour des couleurs plus sombres, car la lumière naturelle aidera à équilibrer leur effet. Par exemple, un salon orienté plein sud pourra supporter des teintes profondes de rouge, bleu profond ou marron sans paraître trop sombre.



- Pour les **pièces plus sombres** ou **mal éclairées**, il est recommandé de privilégier des couleurs claires, comme le blanc ou des teintes pastel, qui réfléchiront davantage la lumière et rendront la pièce plus lumineuse. Tu peux aussi intégrer des accents de couleurs vives pour ajouter de la chaleur à l'espace.

La lumière artificielle, notamment les ampoules à lumière chaude ou froide, influence la façon dont les couleurs apparaissent. Les teintes chaudes comme les jaunes, les oranges ou les rouges peuvent se renforcer sous une **lumière artificielle chaude** (éclairage jaune), tandis que les couleurs froides comme les bleus ou verts peuvent paraître plus vives sous une **lumière froide** (éclairage blanc).

En résumé, si tu as une lumière artificielle froide, opte pour des couleurs plus chaudes pour créer une ambiance agréable et chaleureuse.

04

créer
une ambiance
de calme & de sérénité.



COULEURS RECOMMANDÉES :

Tons neutres (blanc, beige, marron),
pastels, terracotta,
bleus, gris, verts doux.

COMMENT LES UTILISER :

Idéales pour les chambres ou
tout endroit où tu cherches
à te détendre.





05

dynamiser
ton espace
avec des couleurs
vibrantes.

COULEURS RECOMMANDÉES :

Rouges, oranges, jaunes, rose.

COMMENT LES UTILISER :

Dans les salons, bureaux, salles de jeux, salles de bains
ou cuisines pour stimuler l'énergie, la créativité et l'enthousiasme.





06

créer
de la chaleur
& de la convivialité.



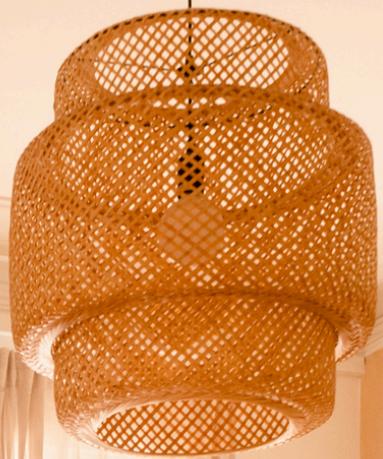
COULEURS RECOMMANDÉES :

Jaunes, bruns, terre cuite, doré, rouge brique
à adopter de manière subtile ou assumée.

COMMENT LES UTILISER :

Pour les espaces de vie comme le salon et la salle à manger,
qui favorisent les rassemblements et la convivialité.





07

harmonie des couleurs.



La règle des 60-30-10 pour éviter les faux pas !

- **60% couleur principale** : Utilisée pour les murs ou grandes surfaces (les neutres comme le gris, le beige ou blanc).
- **30% couleur secondaire** : Complémentaire à la principale, pour les meubles, un pan de mur ou du textile (bleu, vert tendre).
- **10% couleur d'accent** : Apporte du contraste avec des touches vives (rouge, jaune, bleu électrique). Elle s'utilise en couleur tertiaire et en petites touches (les accessoires déco ou le petit mobilier comme un tabouret par exemple).



Utiliser des neutres comme base :

Pourquoi les neutres sont-ils efficaces ?

Ils permettent de créer un fond visuel stable, permettant aux autres couleurs, textures et formes de se démarquer sans créer de confusion. De plus, les couleurs neutres sont facilement combinables avec presque toutes les autres teintes.

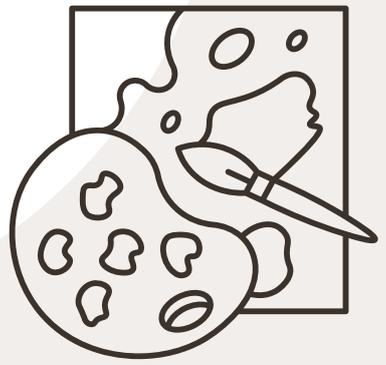
Les erreurs à éviter :

- **Trop de couleurs vives** dans une petite pièce peut la rendre oppressante. Limite donc les couleurs vives aux accessoires (coussins, rideaux, œuvres d'art ou petit mobilier).
- **Les couleurs sombres** dans une pièce sans lumière naturelle peuvent la rendre fermée et triste.
- **Mélanger trop de motifs et de couleurs fortes** peut rendre une pièce visuellement chaotique.
- **Ne pas tenir compte de la taille de la pièce.** Choisir des couleurs sombres ou saturées dans une petite pièce peut la rendre plus étroite, tandis que des couleurs trop claires dans un grand espace peuvent le rendre froid et impersonnel.
- **Négliger l'éclairage.** Les couleurs changent en fonction de la lumière. Une couleur que tu aimes peut paraître trop chaude ou trop froide sous une certaine lumière. Teste donc les couleurs à différents moments de la journée pour voir comment elles réagissent.



08

tester les couleurs avant de se lancer.



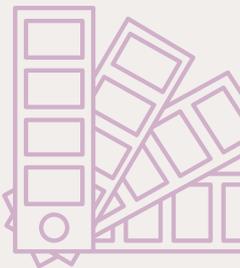
Tester les couleurs avant de les **appliquer** sur de grandes surfaces est essentiel pour éviter toute déception. Voici quelques **méthodes efficaces** :



► UTILISATION D'UN NUANCIER :

Avant de peindre, examine un nuancier pour visualiser les teintes disponibles. Les couleurs peuvent paraître différentes en fonction de l'éclairage et de la pièce.

Il est conseillé de choisir quelques nuances proches de celle que tu aimes pour mieux évaluer leur impact.



► TESTER SUR DE PETITES ZONES DE MUR :

Applique un échantillon de peinture sur une petite section de mur.

Cela te permet de voir comment la couleur interagit avec l'éclairage naturel et artificiel, et de vérifier si elle s'harmonise bien avec les autres éléments.



► OBSERVER L'EFFET DE LA LUMIÈRE :

La lumière naturelle change l'apparence des couleurs au fil de la journée.

Teste la couleur à différents moments (matin, après-midi, soir) pour observer ses variations et éviter une surprise une fois la pièce terminée.



► CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES :

Tu peux aussi tester des couleurs via des accessoires comme des coussins, des rideaux ou des tapis. Ces éléments plus petits permettent de vérifier si la couleur crée l'ambiance que tu recherches avant de l'utiliser sur les murs ou les grandes surfaces.

Cela te donne une flexibilité sans l'engagement d'une grande application.



09

conclusion.



Passes à l'**ACTION** et laisse-toi **INSPIRER** !

La **décoration intérieure** est bien plus qu'une simple question de style : c'est une **aventure créative** qui reflète ta personnalité et ton bien-être.

Maintenant que tu as exploré ces idées de palettes de couleurs, il est temps de passer à l'action ! Pourquoi ne pas **partager** tes **projets** de décoration ou tes choix de couleurs sur les réseaux sociaux ?

Inspire et **échange** avec d'autres **passionnés**, et surtout, n'oublie pas de m'identifier !

Si tu veux **découvrir** encore plus de **conseils déco** au quotidien ou simplement suivre mon actualité, n'hésite pas à me rejoindre sur Instagram, où je partage régulièrement mes **projets** et **inspirations**.

À très bientôt pour de nouvelles idées déco !

Angelina



angelina_creatricedinterieurs

