



TENDANCE

Lagom, art de vivre à la suédoise

Après la tendance hygge, voici celle du « juste équilibre ». Venue de Suède, cette façon de vivre s'applique à cultiver la modération, les plaisirs simples et un rapprochement avec la nature. Un mode de vie responsable tout en harmonie. Quand on sait que la coutume du pays veut qu'on fasse visiter sa maison à tout nouvel invité, on comprend mieux pourquoi les Suédois sont si à cheval sur le rangement et la propreté. Un intérieur lagom se reconnaît à son mobilier ultra-pratique et esthétique, sans fioritures et sans accumulation d'objets.



CHAUSSURES INTERDITES

Les surfaces sont faciles à entretenir (la moquette est bannie), juste réchauffées par des lorettes en coton ou des peaux de mouton. Ce qui permet de marcher en chaussettes car les chaussures sont interdites d'entrée. Des bougies complètent l'éclairage électrique qui se veut discret. Tous les moyens pour économiser l'eau et l'énergie sont mis en œuvre dans une maison lagom, et la nature y est omniprésente : plantes vertes censées diminuer le niveau de stress et dépolluer

l'atmosphère, petits souvenirs récoltés lors des balades et des vacances : bouteilles de sable, herbier, coquillages, plumes ou photos de couchers de soleil. A l'approche de Noël, cette communion avec la nature prend un tour inattendu : les Suédois aiment couper un sapin et choisissent en priorité un arbre inégal. Ses imperfections lui donnent alors le charme nécessaire pour accueillir les décorations vintage ou faites maison qu'on prépare en famille. Des plaisirs simples indissociables de l'esprit lagom.

BÉATRICE DE MÉNIBUS

LES CONSEILS D'UNE ANGLAISE EXPATRIÉE

C'est un vrai guide pour s'initier au lagom chez soi, en famille ou entre amis, au bureau et même en voyage. Des conseils de déco, des recettes de cuisine, des astuces pour économiser l'énergie (le petit déjeuner à la bougie, vous connaissez ?), ce livre écrit par une Londonienne qui vit à Malmö est un régal.

« Lagom : le Juste Equilibre », de Niki Brantmark, Ed. HarperCollins, 288 pages, 14,50 €.

