



Décorations de Noël et Home staging peuvent faire bon ménage

— Par Lucie Fortin, chroniqueuse
Courtier immobilier et Conseillère Home Staging
www.luciefortin.com



Les propriétés en vente qui sont illuminées respirent chaleur et hospitalité. Durant la saison hivernale, les lumières extérieures blanches nous revigorent et nous font oublier la noirceur trop vite arrivée. Il est toujours plaisant de voir et de visiter une maison illuminée depuis l'extérieur, si cela est fait avec goût...

Voici donc une série de lignes directrices qui vous aideront à orienter vos choix au cours de la journée. Vos prises alimentaires doivent contenir :

- Beaucoup de légumes et de fruits de couleurs variées;
- Des sources de protéines maigres à chaque repas;
- Une bonne variété de noix, en petites portions;
- Une quantité modérée de bons gras, car ils sont bons pour la santé, mais très caloriques;
- Uniquement des pâtes et céréales de « grains entiers » et des légumineuses comme sources de glucides, car ils vont amener un relâchement d'énergie modéré et soutenu dans l'organisme en plus de fournir au corps les protéines, fibres, vitamines et minéraux dont il a besoin;

- Les aliments sucrés ou faits à base de farine blanchie sont néfastes, car en plus d'apporter des calories « vides », ils ont un indice glycémique élevé. Ils entraînent une élévation abrupte du taux de glucose sanguin qui sera suivi par une hyperinsulinémie et finalement par un stockage !

Côté exercices, visez plutôt des exercices cardiovasculaires, par intervalles de préférence (de manière à rechercher plus d'intensité), ainsi que des exercices de musculature pluri articulaires (impliquant plusieurs articulations, « push-up », « squat », développé militaire, etc.) et fonctionnels. En ce sens, un tel exercice travaillant plusieurs masses musculaires sera par conséquent plus « énergivore » qu'un autre ne ciblant qu'un seul muscle. Vous dépenserez donc un maximum de calories de cette façon !

Il faut y aller avec modération et surtout éviter de surcharger le décor ainsi que les différentes pièces de votre propriété. Souvenez-vous qu'avec les décorations de Noël, la modération a bien meilleur goût lorsqu'il s'agit de vendre votre propriété.

Décorations extérieures

- Choisir et installer des guirlandes extérieures qui mettront en valeur l'architecture et les atouts de votre propriété qui s'illuminera avec des guirlandes en « pluie de lumières » ou de couleur neutre.
- Mettre en lumière le chemin qui mène à votre demeure, car cela la rendra plus accueillante.
- Installer une couronne illuminée sur votre porte d'entrée principale, ce qui permet d'équilibrer visuellement les proportions de la maison dans le noir tout en servant également de décoration le jour.
- Positionner deux arbres en pot de chaque côté du garage afin de mettre l'accent sur l'importance de celui-ci, surtout en saison hivernale.

Accessoires intérieurs

Les accessoires de Noël constituent une thématique qui devra occuper les lieux durant une courte période de l'année seulement. Alors, qu'il s'agisse de coussins de Noël, de jetées, de lampes, de miroirs, de plantes, de vases, de bougies ou autres, il est souvent préférable de remplacer les accessoires plutôt qu'en ajouter. Il sera alors plus simple de les retirer rapidement le temps des fêtes terminé.

