

PORTFOLIO

Rédaction web



Myrtille Thouvenot

SOMMAIRE GÉNÉRAL

Blog personnel : Balades Picturales (depuis octobre 2023)

Mission freelance : DIE Carrelage (janvier - février 2024)

Stage Master 2 : agence Mooood (mi avril - fin juillet 2023)

Stage Master 1 : agence Pango (avril - juin 2022)



Balades Picturales

Balades Picturales est un blog personnel proposant des récits de balades mis en photo. L'intégralité du site et du contenu a été créé et intégré par mes soins, de même que le relai des publications sur divers réseaux sociaux (Instagram, Pinterest et LinkedIn).

2 types de contenu sont proposés :

- des articles proposant des itinéraires de balade à effectuer à pied ou à vélo, sous forme de récit "pas à pas". Chaque article s'accompagne d'un résumé pratique et d'un code QR fournissant la trace GPS de l'itinéraire.
- des fiches découverte "Points d'intérêt" et "Nature", présentant des éléments de patrimoine et des espèces animales / végétales rencontrés lors des balades. Les fiches "Points d'intérêt" s'accompagnent d'un résumé pratique pour faciliter la visite lorsque celle-ci est possible.

Articles et fiches sont illustrés de photographies personnelles, sauf mention contraire.



Balades Picturales

Balade sur la Pointe du Chay d'Angoulins

<https://balades-picturales.fr/balade-sur-la-pointe-du-chay-dangoulins/>

2000 mots

<title> Balade sur la Pointe du Chay d'Angoulins | Balades Picturales

<meta> Découvrez la Pointe du Chay d'Angoulins avec Balades Picturales : 7km de rando sur des falaises de 150 millions d'années, entre ciel et mer.

<h1>Balade sur la Pointe du Chay d'Angoulins</h1>

Une station de lagunage, un spot de kite surf, des dizaines d'oiseaux et des falaises de 150 millions d'années : voilà ce que vous réserve cette **balade de 6,5 kilomètres à Angoulins !** Amateurs de promenades à l'air marin, chaussez vos baskets, vérifiez la batterie de votre appareil photo et partez à la découverte de la **Pointe du Chay !**

<h2>Angoulins : le calme face à l'Atlantique</h2>

Petite ville du littoral charentais, **Angoulins-sur-Mer** se situe à quelques encablures de La Rochelle. Comme sa voisine Aytré, Angoulins est un terrain de jeu très apprécié des sportifs, du dimanche ou plus assidus : kite surf, paddle, voile, randonnée, VTT, trail, il y en a pour tous les goûts ! Les plus calmes ont tout le loisir de buller sur la plage en attendant que la fatigue ne vienne frapper les plus agités. De façon générale, la vie y est tranquille, à l'image de la balade du jour. Pour vous en rendre compte, rendez-vous à la **gare d'Angoulins** avec votre plus belle paire de baskets (et un pique-nique si le cœur vous en dit).

<h2>La station de lagunage d'Angoulins : entre terre et eau</h2>

<h3>Pour s'échauffer tranquillement</h3>

Avant d'admirer la Pointe du Chay, vous allez découvrir la **station de lagunage d'Angoulins**. Gérée par la Communauté d'Agglomération de La Rochelle et la Ligue pour la Protection des Oiseaux, la station de lagunage sert à la fois de dispositif de régulation hydraulique et de préservation du milieu naturel.

Sur le chemin, vous trouverez plusieurs panneaux explicatifs qui vous détailleront les espèces animales et végétales observables. En vous approchant discrètement des lagunes, vous pouvez y apercevoir cygnes, bernaches cravants ou encore cormorans. Ces derniers sont facilement reconnaissables : vous les verrez sécher leur plumage noir en étendant leurs ailes au soleil. Pour les gourmands, et à condition de venir en fin d'été, jetez un oeil sur les buissons de ronces de part et d'autre du chemin : quelques mûres s'y cachent.

S'il est possible de s'approcher de certaines lagunes, faites toutefois attention où vous mettez les pieds. Les marais salés d'Angoulins accueillant des exploitations ostréicoles, vous pourriez vous retrouver sur une propriété privée.

</h2>Les pieds dans le sable d'Aytré</h2>

<h3>Un spot de kite surf... et de pique-nique</h3>

Le premier kilomètre de la balade sitôt avalé, vous voilà sur la **plage d'Aytré**, située dans la baie du même nom. Plusieurs choix s'offrent à vous, en fonction de vos aspirations :

- prendre immédiatement à gauche pour continuer sur la Pointe du Chay
- ajouter un petit parcours d'environ 700 mètres en passant par la plage
- trouver un carré d'herbe pour pique-niquer en faisant attention aux goélands et à vos déchets
- faire une session kite surf si la marée le permet.

Pour cette fois, Balades Picturales a préféré garder les pieds sur terre (et l'heure du repas était déjà passée) : nous avons fait le détour par la plage. Pour suivre nos pas, traversez le parking de la plage d'Aytré et suivez le chemin sur votre droite.

<h3>Des huîtres et des oiseaux de mer</h3>

Rejoignez la plage d'Aytré en empruntant l'un des points de passage entre le chemin et le sable. Prenez garde aux horaires des marées si vous ne voulez pas poursuivre la balade avec les chaussettes mouillées ! Balades Picturales vous conseille de venir à **marée basse** : vous pourrez ainsi admirer les jolies couleurs nacrées des coquillages et les reflets du ciel sur l'estran.

En restant à bonne distance, c'est également à marée descendante que l'on a le plus de chances d'observer des **oiseaux limicoles** comme le bécasseau. Si vous êtes un habitué des balades en bord de mer, vous en avez probablement déjà vus sur les plages à marée basse, occupés à fouiner dans le sable de la pointe du bec et à détalier à toute vitesse à l'approche d'une vague. Assez timides, les bécasseaux fuiront rapidement si vous vous approchez trop ; restez discret.

Il est tentant d'emmener votre fidèle compagnon à quatre pattes en balade à la plage. Attention toutefois : comme beaucoup d'autres plages en Charente-Maritime, la plage d'Aytré est strictement **interdite aux chiens** en saison. Depuis septembre 2023, ils y sont même interdits toute l'année en raison de la présence de la bactérie *E.coli* dans l'eau, qui empêche également toute baignade. Les chien-guides et de sauvetage ne sont pas concernés par l'interdiction.

<h2>Cap sur la Pointe du Chay</h2>

<h3>Les pieds dans le sable et les plumes dans l'eau</h3>

Maintenant que vos chaussures sont pleines de sable et vos poches pleines de coquillages, remontez sur le chemin à hauteur du parking, puis continuez en direction de la **Pointe du Chay**. A marée basse, vous devriez ici aussi apercevoir nombre d'oiseaux du littoral, comme l'aigrette garzette : haut perchée sur ses longues pattes noires, elle est facilement reconnaissable à son plumage blanc. Plus foncée, la bernache cravant peut aussi faire une

apparition au-dessus de l'eau ou les pattes dans la vase ; de loin, elle ressemble à une petite oie ou à un grand canard.

Le chemin menant à la Pointe du Chay surplombant l'estran, vous ne devriez pas avoir de mal à identifier différentes espèces d'oiseaux en quête de nourriture. La distance aidant, prenez tout votre temps pour leur tirer le portrait ou simplement les observer à l'œil nu – vous êtes un peu trop loin pour les effrayer.

En tournant votre regard sur la droite, vous pouvez apercevoir **La Rochelle**. Le saviez-vous ? Un itinéraire cyclable fait communiquer La Rochelle, Aytré et Angoulins en passant par le Parc des Pères et le marais. S'il vous reste encore des jambes, cette étape du **Vélocyssée** se poursuit jusqu'à Châtelailon-Plage, voire même Rochefort pour les plus motivés.

<h2>La Pointe du Chay : des morceaux d'Histoire</h2>

<h3>Un sentier balisé pour un site préservé</h3>

La passerelle passée, vous voilà face à un embranchement. Le sentier devant vous n'est **accessible qu'à pied** et requiert de suivre le balisage. Si vous êtes à vélo ou que vous souhaitez rejoindre directement la plage d'Angoulins, prenez à gauche.

Il est indispensable de respecter le balisage du sentier, matérialisé par des piquets en bois, durant tout le passage sur la Pointe du Chay. Cela permet en effet de **protéger la nature** du piétinement, et donc de pouvoir en faire profiter les randonneurs futurs. Autre bénéfice non-négligeable, cela participe à la sauvegarde de la biodiversité, tout en vous assurant de marcher en sécurité. Si vos enfants ou votre chien vous accompagnent, prenez garde à ce qu'ils restent sur le sentier afin de ne pas risquer une chute.

<h3>Une nature de pierres et de plantes</h3>

La vue depuis la Pointe du Chay vous est offerte par **150 millions d'années** d'histoire géologique. Au début du Crétacé, la **Pointe de la Barbette**, la **Pointe de la Belette** et la **Pointe du Chay** émergent du tout jeune océan Atlantique, âgé d'à peine 60 millions d'années à l'époque. Mouvements tectoniques, érosion et dépôts aidant, le Chay pointe le bout de ses pierres à quelques 9 mètres au dessus du niveau de la mer, avant de se séparer de la **Pointe des Chirats** il y a 7 000 ans. Aujourd'hui, il s'agit toujours d'un terrain d'études pour les apprentis géologues.

En plus de ravir tous les passionnés de cailloux divers, la Pointe du Chay intéressera également les botanistes. Le site abrite en effet pas moins de **quinze espèces végétales protégées**, dont l'asperge maritime, la pâquerette à aigrettes ou encore l'iris maritime. La présence de ces plantes tout comme la structure fragile de la falaise font de la Pointe du

Chay un site très sensible aux dégradations. Participez à sa conservation en faisant attention lors de votre balade !

<h3>Vue sur mer</h3>

Si la botanique et la géologie vous passent un peu au-dessus, pas d'inquiétude : le sentier de la Pointe du Chay vous offre un superbe point de vue sur le littoral atlantique. L'île d'Aix, l'île d'Oléron, la presqu'île de Fouras ainsi que le fort Enet et le fort Boyard sont aisément visibles par temps clair. Si la mer est calme, vous apercevrez probablement un kayak ou un Optimist ; une école de voile vous attend un peu plus loin si vous souhaitez les rejoindre.

A l'extrémité de la pointe, un curieux bloc de béton se dresse face à l'océan. Si vous êtes un habitué du littoral atlantique, vous ne serez guère surpris : il s'agit d'un **blockhaus**, un bunker allemand datant de la Seconde Guerre Mondiale. Comme toute la façade littorale de la Charente-Maritime, Angoulins-sur-Mer a fait partie du **mur de l'Atlantique**, cette immense ligne de défense militaire courant du nord de la Norvège à la frontière espagnole. Construits entre 1942 et 1945 pour se protéger des débarquements alliés, de nombreux blockhaus sont toujours visibles en Charente-Maritime, dont celui de la Pointe du Chay. Fragilisé par les assauts du temps et des éléments, le blockhaus requiert un peu de prudence lorsque l'on s'en approche.

<h2>La Pointe du Chay côté Angoulins</h2>

<h3>La Pointe de la Belette</h3>

Vous voilà à l'extrémité sud de la Pointe du Chay, dénommée **Pointe de la Belette**. Droit devant vous se dressent la presqu'île de Fouras ainsi que l'île d'Aix. Sur la côte, la Pointe des Chirats dissimule Saint-Jean-des-Sables et Châtelailon-Plage.

Au bout de la Pointe de la Belette se trouve toute une rangée de carrelots, ces cabanes de pêcheurs sur pilotis typiques du littoral charentais. Si vous avez emporté votre appareil photo, ces carrelots représentent un sujet photogénique de choix : vue sur les îles charentaises, silhouettes sur fond de soleil couchant, jeux de perspective, vous avez l'embaras du choix !

<h3>Sous les cailloux, la plage d'Angoulins</h3>

Le Centre Nautique dépassé, vous voilà les pieds juste au-dessus du sable de la plage d'Angoulins : **la Platerre**. Habituellement calme, cette petite anse est parfaite pour un tour en paddle ! Attention toutefois au coefficient de marée, la plage pouvant être vite recouverte à marée haute. En été, quelques restaurants vous permettent de vous ravitailler face à la mer, si vous avez oublié de prévoir le pique-nique. Bronzette, jeux de plage, pieds dans

l'eau ou coucher de soleil, la plage d'Angoulins est l'endroit parfait pour faire une petite pause avant d'attaquer la dernière ligne droite de la balade.

<h2>Retour à la gare d'Angoulins</h2>

Profitez une dernière fois de la vue sur le large avant de reprendre la route vers la gare. Deux solutions s'offrent à vous : emprunter le chemin devant le restaurant La Madrague, ou suivre la route située au bout de la plage. Si vous suivez ce second itinéraire, prenez garde aux quelques voitures de passage, et tenez votre gauche aux deux carrefours afin de rallier la gare. Ce dernier kilomètre et demi n'est pas le plus passionnant, mais les cinq premiers en valaient la peine, non ?



Balades Picturales

Fort de l'île Madame Port-des-Barques

<https://balades-picturales.fr/fort-ile-madame-port-des-barques/>

1400 mots

<title> Fort de l'île Madame - Port-des-Barques | Balades Picturales

<meta> Découvrez le fort de l'île Madame en compagnie de Balades Picturales : grâce à cette fiche, le fort Madame n'aura plus de secret pour vous !

<h1>Fort de l'île Madame —
Port-des-Barques</h1>

<h2>Fort Madame</h2>

Port-des-Barques (17730)

<h3>Monument historique</h3>

Visite guidée sur réservation

Tarifs : 7€ pour les adultes / 6€ pour les enfants

[M'y rendre](#)

<h2>Visiter le fort de l'île Madame</h2>

Si, malgré son format confetti, vous veniez à vous égarer sur l'île **Madame**, pas de panique : le **fort Madame** constitue un excellent point de repère visible à tout instant. Tour à tour caserne, centre de vacances ou encore bâtisse à l'abandon, le fort de l'île Madame est l'un des témoins de l'histoire militaire de la **Charente-Maritime**.

<h3>Découvrir le Grand Site de l'estuaire depuis la mer</h3>

Classé parmi les Grands Sites de France, l'**estuaire de la Charente** s'ouvre sur l'océan Atlantique à hauteur des communes de **Fouras** et de **Port-des-Barques**. Parsemé de carrelets et de forts, l'embouchure se prolonge dans le pertuis d'Antioche qui abrite les 4 îles de Charente-Maritime : Madame, Aix, Ré et Oléron.

Située à l'entrée de l'estuaire de la Charente, l'île **Madame** est un point d'observation privilégié du Grand Site. Le **fort Madame**, au centre de l'île, est le spot parfait pour obtenir un panorama complet des lieux. Son toit-terrasse est en effet accessible depuis le printemps 2023 et vous permet d'admirer tout l'estuaire à 360°. Port-des-Barques, Fouras, Aix, Oléron ainsi que les forts Boyard, Vauban, Lapointe ou encore Lupin s'offrent à vos jumelles.

<h3>Les visites guidées du fort de l'île Madame</h3>

Propriété du **Conservatoire du Littoral**, le fort Madame n'est accessible qu'en visite guidée (et avec une bonne paire de baskets). En saison, l'**Écomusée de Port-des-Barques** organise des visites d'1h-1h30. Vous y apprendrez toute l'histoire du fort Madame et en découvrirez même l'intérieur. Le passage sur le toit-terrasse constitue certainement le clou de la visite tant la vue est superbe.

Pour connaître la date et l'heure de la prochaine visite, contactez l'Écomusée ou l'Office de Tourisme de Rochefort Océan. Gardez en tête que la tenue de ces visites est dépendante des **horaires des marées** et des conditions météo. Il vous faudra également en tenir compte pour effectuer la traversée de la **Passé aux Bœufs** à marée basse, à l'aller comme au retour.

</h2>A proximité du fort Madame</h2>

Situé au cœur de l'île Madame, le fort est principalement proche... de la nature. L'île, classée, a en effet su **garder son côté sauvage**, pour le plus grand bonheur des oiseaux.

Quelques installations humaines sont tout de même présentes :

- le **puits des insurgés** (nord-est de l'île)
- le **cimetière des prêtres déportés** (nord-est de l'île)
- la **ferme aquacole** (nord-ouest de l'île) : du 1er avril au 30 septembre, elle vous propose dans sa boutique et son espace de restauration des produits locaux, de l'artisanat, ou encore une crêpe pour le goûter
- un parking
- un camping ouvert en saison
- des sanitaires publics accessibles toute l'année.

</h2>L'histoire du fort de l'île Madame</h2>

Le fort Madame ne s'est pas bâti en un jour : il lui a même fallu près de **150 ans** pour adopter sa forme complète. Mais au-delà de sa construction, le fort Madame a connu plusieurs vies et accueilli des publics bien différents.

</h3>Défendre Rochefort et l'estuaire de la Charente</h3>

Comme l'ensemble de la **ceinture de feu**, le fort de l'île Madame a pour objectif de **défendre l'accès à l'estuaire de la Charente et à l'Arsenal de Rochefort**. Menacés par la flotte anglaise, il s'agit de points stratégiques du littoral charentais que Louis XIV, par l'intermédiaire de **Colbert** et de **Vauban**, cherche à défendre à tout prix. Plus en avant sur la mer, la Rade de l'île d'Aix et le pertuis d'Antioche sont tout aussi importants militairement.

Quoi de mieux, dans une telle configuration, que de construire un fort sur l'île Madame, un pied dans l'estuaire et un autre dans le pertuis ? Abrisée derrière l'**île d'Aix** et l'**île d'Oléron**, faisant face aux **forts Vauban et Lapointe de Fouras**, l'île Madame est idéalement placée. Une batterie s'y installe en 1695, à proximité de la **Passé aux Filles**.

</h3>1703 : la première construction du fort Madame</h3>

Le projet du fort Madame se concrétise en 1703. L'idée consiste à faire se croiser les tirs du fort Madame et du fort Vauban afin de protéger l'entrée de l'estuaire de la Charente.

Entre 1695 et 1703, seuls 20 hommes constituent la garnison de l'île Madame. La construction de la **redoute**, qui sert ensuite de casernement, fait passer le contingent à 50 soldats. Des **remparts semi-enterrés** ainsi qu'un **chemin de ronde** équipé d'une dizaine de canons viennent renforcer l'édifice pour constituer l'arsenal de l'île Madame, le tout sous la direction de l'ingénieur **Rousselot**.

La redoute du fort est bâtie sur le **point culminant de l'île Madame** soit... à 18 mètres au-dessus du niveau de la mer. Une ascension à la portée de tous !

<h3>1849 : la seconde construction du fort Madame</h3>

Pour contrer de potentiels débarquements anglais, le fort Madame est remis à niveau au cours du XIXe siècle. De 50 hommes, la garnison passe à 250. Pour accueillir ces nouveaux effectifs, ordre est donné de construire une **grande caserne**. 3 niveaux de 1800m² chacun ainsi qu'un toit sortent de terre. Soldats et sous-officiers y logent dans les étages tandis que le rez-de-chaussée sert de cantine et de zone de stockage.

Les remparts n'échappent pas à la restructuration : ils sont rehaussés et le chemin de ronde disparaît. Les canons originellement présents sont transférés dans les batteries, tandis que les **4 casemates** deviennent des entrepôts de munitions.

Une **caponnière** est construite afin de défendre les fossés et la poudrière du fort. Quant à l'entrée, elle se fait via un tambour hexagonal donnant sur un pont-levis.

<h3>Le fort Madame comme prison d'État</h3>

Le fort Madame perd progressivement sa fonction militaire au cours du XIXe siècle pour devenir une **prison d'État**. Lors de la **Commune de Paris**, 1250 communards y sont enfermés. Durant leur captivité, ces derniers construisent le **puits des insurgés** afin de capter de l'eau douce ; une reconstitution est visible sur la face nord de l'île.

Le fort sert également de prison durant la **Première Guerre Mondiale** : y sont incarcérés des "pouces coupés", des soldats français ayant refusé de combattre, quitte à s'automutiler. Environ 400 soldats y seront enfermés pendant la guerre.

<h3>D'un centre de vacances à un monument classé</h3>

Occupé par les Allemands durant la **Seconde Guerre Mondiale**, le fort Madame repasse sous pavillon français à l'issue du conflit. Toujours propriété de l'armée, le fort est démilitarisé. Il devient un **centre de vacances** pour les soldats et leur famille. Groupe électrogène, élargissement des fenêtres et restaurant panoramique sur le toit : on privilégie

désormais le confort. Mais en 1981, l'armée abandonne le fort. Pillé, puis visé (sans succès) par des promoteurs immobiliers, le fort Madame reste fermé pendant 15 ans.

En 1994, le **Conservatoire du Littoral** rachète le fort au particulier qui en avait fait l'acquisition. Des travaux de restauration et de sécurisation sont lancés ; la réouverture au public devient envisageable. **Le fort Madame est classé au titre des Monuments Historiques en 1998**. En 2023, le toit-terrasse accueille ses premiers visiteurs.



Mission freelance

DIE Carrelage

DIE Carrelage est une société implantée en Vienne et spécialiste en pose de carrelage intérieure et extérieure. Afin de donner une présence numérique à leur activité, un site web a été commandé auprès de l'agence Graciet & Co (Dissay 86), pour laquelle je suis intervenue en sous-traitance.

Le site web a pour objectifs de présenter les services proposés par DIE Carrelage aux particuliers et aux professionnels, ainsi que de faire la publicité d'une technique propriétaire (le concept Evolubel).

La prestation en détails :

- création des modèles de page à partir des *templates* habituellement utilisés par l'agence
 - rédaction des contenus de l'ensemble du site
- intégration des contenus et des visuels (fournis par l'entreprise) sur le CMS WordPress



DIE Carrelage — Accueil

<https://carrelage-poitiers.fr/>

830 mots

<title> Spécialiste en pose de carrelage intérieure et extérieure à Poitiers - DIE Carrelage

<meta> Fort d'une expertise de 20 ans, DIE Carrelage vous accompagne dans tous vos projets de pose de carrelage intérieur et extérieur à Poitiers (86).

<h1>Décoration Intérieure Extérieure Carrelage</h1>

<h2>D.I.E. Carrelage : 20 ans d'histoire à vos côtés</h2>

Expert dans la pose de carrelage depuis 20 ans, **Décoration Intérieure Extérieure (D.I.E.)** vous accompagne dans tous vos projets de revêtement autour de Poitiers. Une salle de bain à rénover ou une plage de piscine à construire ? Notre équipe se met à votre service afin de vous proposer des solutions adaptées à vos besoins et aux contraintes des chantiers.

D.I.E. Carrelage est implanté à Poitiers depuis 2003. Si nous nous sommes concentrés dans un premier temps sur l'achat-revente de carrelage, nous sommes désormais forts de 15 ans d'expérience dans la pose de carrelage intérieure et extérieure. Les **2000 chantiers** réalisés nous ont permis d'accroître notre expertise, de tester de nombreuses solutions proposées sur le marché et de vous en proposer les meilleures.

Nous ne nous contentons pas de nous reposer sur nos acquis : notre équipe vise constamment l'**excellence sur chaque chantier**, et cela passe par la formation et les

compétences de nos carreleurs. Forts de cette exigence, nous avons été récompensés en 2022 pour la qualité de l'accompagnement de nos apprentis par la Chambre des Métiers et de l'Artisanat de la Vienne.

Chez D.I.E. Carrelage, nous accordons un soin particulier à notre **mission de conseil** : n'hésitez pas à nous solliciter si vous avez besoin d'être guidé dans votre projet de pose de carrelage, nous nous ferons une joie de vous aider.

[> Demander un devis]

<h2>Une expertise à votre service</h2>

Depuis plus de 20 ans, D.I.E. Carrelage vous accompagne dans vos projets de **pose de carrelage intérieure et extérieure** : salle de bain, cuisine, terrasse, plage de piscine... Installés à Poitiers, nous intervenons également dans le reste de la Vienne (86), en Touraine (37) et autour de Niort (79).

Vous avez une idée précise pour votre projet ? Notre expertise et notre maîtrise de la chaîne de production, depuis la vente des matériaux jusqu'à la pose et la livraison du chantier, nous permettent d'honorer des **commandes sur-mesure**. Vous hésitez encore ? Retrouvez nos sélections de carrelage à poser en intérieur ou en extérieur.

[> Pose de carrelage pour piscine] [> Pose de carrelage pour terrasse extérieure] [> Carrelage intérieur pour cuisine et salle de bain]

<h2>Notre showroom à Poitiers</h2>

Pour vous guider dans vos choix et vous faire apprécier la qualité de nos matériaux, D.I.E. Carrelage met à votre disposition un **showroom de 180m² à Poitiers**. Vous y trouverez un vaste choix de carrelage pour tous vos projets de pose intérieure ou extérieure :

- carrelage pour terrasse extérieure
- carrelage pour plage de piscine
- carrelage de salle de bain
- carrelage de cuisine
- couleurs, formes et motifs variés
- tous formats.

<h2>Nos réalisations</h2>

Cela fait plus de 20 ans que D.I.E. Carrelage vous accompagne sur vos projets de décoration intérieure et extérieure. Terrasse, cuisine, piscine ou encore salle de bain, nos carreleurs sont heureux et fiers de vous montrer leur savoir-faire développé durant toutes ces années. Pour vous inspirer ou vous faire apprécier la **qualité de nos chantiers**, nous

vous présentons certaines de nos réalisations : vous pourrez y apprécier le soin que nous nous efforçons d'apporter à chaque projet.

[> Découvrir nos réalisations]

<h2>Zone d'intervention de D.I.E. Carrelage</h2>

Nos nouveaux bureaux avec showroom sont localisés à **Poitiers**, sur la Zone de la République près de Migné-Auxances. Si vous souhaitez vous faire une idée plus précise de nos carrelages, n'hésitez pas à venir nous rendre visite !

Vous envisagez de nous confier un projet ? D.I.E. Carrelage intervient sur Poitiers et aux alentours :

- en Vienne (86)
- en Touraine (37)
- dans la région niortaise (79).

Vous avez besoin d'un avis sur votre projet ? Vous n'êtes pas certain d'être situé dans notre zone d'intervention ? Posez-nous la question !

[> Nous contacter]



Textes rédigés dans le cadre d'un stage de 3 mois et demi comptant pour la validation de la seconde année du Master Web Editorial et Stratégie UX, effectué au sein de l'agence Mooood de mi-avril à fin juillet 2023.

Pour chaque texte, un court brief reprenant les indications techniques était fourni : écriture ou non du titre, de la meta description, des différents H, présence d'ancres... Dans le cas de textes à optimiser, les scores attendus et le guide de rédaction étaient également précisés.

Les textes présentant un score d'optimisation SEO ont été rédigés grâce à l'outil Yourtext.Guru. Pour chacun d'entre eux, la consigne était d'atteindre un score d'optimisation (SOSEO) et de ne pas dépasser un degré de danger SEO (DSEO) ; tous les textes présentés ici respectent cette double consigne.

Répartition globale des textes

Sites internes

[Mooood \(site vitrine\)](#) : 18 pages "expertise" optimisées à des fins de référencement local (3 pages x 6 villes)

[100%Print \(site e-commerce\)](#) : 35 textes optimisés présentant des catégories de produits

[Goodies Pub \(site e-commerce\)](#) : 10 textes optimisés formant une grappe sémantique + 7 textes optimisés présentant des catégories de produits

Sites clients

[Allaire du Temps \(site vitrine\)](#) : rédaction d'une page optimisée
présentant une catégorie de produits

[Guirlande Guyrlandage \(site e-commerce - blog\)](#) : rédaction d'un article
de blog

[Arroscope \(site vitrine - blog\)](#) : rédaction de 2 articles de blog

SOMMAIRE

SITES INTERNES

Moood

Royan - Agence SEO

100%Print

Ruban adhésif

Goodies Pub

Grappe - Mug personnalisé en livraison rapide 3-4 jours

SITES CLIENTS

Allaire du Temps

Pompe à chaleur piscine (page)



Royan - Agence SEO

<https://moood.fr/agence-seo-royan/>

1435 mots - score SEO : 86% - danger SEO : 11%

<meta> L'agence web Moood vous accompagne dans le référencement de votre site internet, pour une solution SEO optimale et une visibilité boostée made in Royan !

<h1>Moood, votre agence SEO (référencement naturel) à Royan</h1>

<h2>Moood, l'agence web qui booste votre référencement à Royan</h2>

Création de site ou refonte, mise en place d'une stratégie de référencement ou dépoussiérage de l'existant, **Moood vous accompagne dans tous vos projets de communication web en Charente-Maritime** ! Nous sommes une agence web Royan spécialisée en web marketing et stratégie digitale : toutes nos solutions visent à vous assurer une présence en ligne optimisée pour vous garantir le maximum de visibilité. Nous vous proposons plusieurs domaines d'expertise permettant la mise en place d'une stratégie web efficace : la **création de sites internet**, le **référencement naturel** (SEO), le **référencement payant** (SEA) et la **gestion des réseaux sociaux** (community management). Pour chaque client, nous recherchons l'**optimisation** et la **qualité** sur tous les aspects du projet, tout en nous adaptant aux besoins et objectifs fixés. Vous disposez ainsi d'une solution entièrement sur mesure et conforme à vos souhaits.

Qui sommes-nous ? **Moood**, une agence web installée en Charente-Maritime depuis 2018. Nous intervenons sur tout le département et l'ouest de la France pour tous vos projets web et stratégie digitale. Si votre entreprise a élu domicile à **Royan** et que vous avez besoin d'aide pour promouvoir votre activité sur le web, vous êtes au bon endroit ! Nous serons ravis de collaborer avec vous et de mettre nos compétences en matière de référencement

naturel à votre service. Que vous soyez dans le secteur touristique pour mettre en valeur la Côte de Beauté, une grande entreprise ou une petite PME, n'hésitez pas à nous contacter pour que nous trouvions ensemble les solutions de référencement les plus adaptées à votre situation.

<h2>Boostez votre visibilité en ligne avec le référencement naturel (SEO)</h2>

<h3>La course à la première place</h3>

Il ne suffit malheureusement pas de mettre en ligne un site internet pour que celui-ci soit visible. Google et les moteurs de recherche regorgent de sites dont personne ne connaît l'existence. Leur tort ? Ne pas être placés en première page des résultats de recherche. En effet, les 10 premiers résultats présents sur cette page pour une requête donnée concentrent à eux seuls 90% des clics, avec de grandes disparités entre le tout premier site référencé et les suivants. Dans de telles conditions, il est indispensable d'adopter un véritable plan de bataille afin de donner toutes les chances à votre site internet et à la visibilité de votre société sur le web. L'un des ressorts possibles consiste à mettre en place une **stratégie de référencement**. Il en existe plusieurs sortes ; chez Moood, nous nous concentrons sur le **référencement naturel**, ou **SEO**, et le **référencement payant**, ou **SEA**. Ce dernier s'appuie sur des **campagnes de publicité** et cherche à obtenir des **résultats à court terme**, tandis que le premier vise le **long terme** grâce à des **solutions gratuites**. Le référencement naturel exige la mise en place d'une bonne réflexion en amont de la publication d'un site internet afin d'être totalement efficace, puisqu'il intervient sur la conception même de l'architecture du site. A noter qu'il est tout à fait possible de développer une stratégie de référencement naturel sur un site internet déjà existant, mais que cela est plus difficile à mettre en place.

<h3>Le référencement naturel plus en détails</h3>

Plus concrètement, qu'est-ce que le référencement ? Il s'agit de **techniques d'optimisation d'un site internet** en vue d'améliorer sa visibilité sur les requêtes le concernant. Comme nous l'avons vu plus haut, plus le site est placé haut dans les moteurs de recherche (Google et ses 85% de part de marché en tête), et plus il a de chances d'être lu. Si le site est directement en lien avec une activité, par exemple une activité commerciale, sa position peut avoir une influence directe sur les ventes, l'acquisition et le nombre de clients. **Google** étant (de très loin) le moteur de recherche le plus utilisé au niveau mondial, c'est lui qui fixe les règles du référencement grâce à un **algorithme**. Si personne n'en connaît tous les tenants et aboutissants, un certain nombre de bonnes pratiques permet de satisfaire ses exigences et d'améliorer les chances d'un site internet de figurer en bonne position.

Le SEO cherche à acquérir du trafic dit "organique" : un utilisateur tape une requête, et votre site ressort parce que Google le juge pertinent pour y répondre. Tout l'intérêt du référencement naturel réside dans cette pertinence : si vous êtes en accord avec les demandes des visiteurs, vous en attirerez régulièrement pour la question qui les intéresse,

et cela contribuera à vous faire apparaître comme une source pertinente. C'est une manière durable d'asseoir votre **autorité** et votre **notoriété** dans votre domaine et de rendre votre site visible. Et les conséquences ne restent pas cantonnées au web : si vous êtes bien placé dans les moteurs de recherche, cela renforce votre crédibilité auprès des visiteurs. Si l'objectif de votre site est de conclure la vente d'un produit ou d'un service, vous aurez d'autant plus de facilités à convaincre le visiteur de se transformer en client.

<h3>Les leviers de l'optimisation SEO</h3>

Pour mettre en place un référencement naturel de qualité, nous pouvons agir sur 3 leviers différents : le **SEO technique**, le **SEO on-page** et le **SEO off-page**. Le premier concerne le **design** et les **performances** du site internet. Par design, on n'entend pas uniquement les aspects esthétiques : il s'agit surtout de garantir une **expérience utilisateur** claire et efficace et de s'assurer de la responsivité du site. En clair, le visiteur doit pouvoir profiter d'une navigation intuitive, et ce quel que soit le dispositif utilisé. En particulier, toutes les pages doivent être parfaitement lisibles et fonctionnelles sur mobile, l'algorithme de Google accordant de plus en plus d'importance à cette donnée. Concernant les performances, un temps de chargement trop long est rédhibitoire ; cela peut être dû à des images trop lourdes, trop de vidéos sur la page, un code mal optimisé, etc. D'autres éléments comme la présence de certains fichiers et balises HTML, ou encore la sécurité du site, sont aussi pris en compte par les moteurs de recherche.

Le **SEO on-page** fait référence à l'**optimisation des contenus**, qu'il s'agisse de la rédaction ou l'iconographie, et au **maillage interne**. Pour ce faire, une étude marketing est indispensable afin de déterminer les requêtes et les mots-clés à cibler : qui sont vos futurs utilisateurs et que vont-ils rechercher ? sur quel degré de concurrence souhaitez-vous vous positionner ? visez-vous du référencement local ou un secteur plus large ? Toutes ces questions vont permettre d'élaborer la ligne éditoriale du site et de rédiger les contenus de façon optimisée. La qualité et la structure de la rédaction sont essentielles pour un référencement réussi ; ce sont autant d'avantages qui vous feront marquer des points auprès de l'algorithme de Google. Du côté de l'architecture même du site, le maillage interne désigne la création des liens entre les pages. Plusieurs techniques sont possibles, mais toutes requièrent d'avoir bien réfléchi à la question durant la phase de conception. Cela peut passer par une hiérarchisation entre des catégories et des pages plus petites, ou par la création d'un blog afin de préciser certaines informations présentes sur le site. Dans tous les cas, les pages se renvoient les unes aux autres ; outre l'intérêt SEO, cela permet également à vos visiteurs de naviguer facilement d'un contenu à un autre.

Troisième levier : le **SEO off-page**. Il s'agit ici de **notoriété**, donc de montrer à Google que votre projet est suffisamment crédible et pertinent pour être reconnu par d'autres. Comment mesure-t-on cela ? Par la présence de liens entrants redirigeant vers votre site, aussi appelés des "**backlinks**". Ces liens ne s'obtiennent que rarement tout seuls, surtout si votre projet n'a pas de notoriété antérieure particulière. Pour obtenir ces précieux backlinks, on recourt généralement à une **stratégie dite de Netlinking**. Attention cependant : l'algorithme de Google en matière de liens est quelque peu susceptible. Si vos backlinks proviennent de n'importe quel site, et pire encore s'ils proviennent de sites sans rapport avec la thématique de votre projet, vous risquez d'être pénalisé. On privilégie ici la qualité à la quantité. Pour

acquérir des backlinks, il est également possible de passer par les réseaux sociaux, ou encore de diversifier votre communication digitale en proposant d'autres contenus et plateformes. Jouez avec le content marketing pour montrer tous les côtés de votre activité à différents publics, tout en faisant des rappels vers votre site internet !

<h3>Moood, une agence SEO à votre service</h3>

Pour optimiser votre référencement et votre communication digitale en générale, n'hésitez pas à contacter notre agence SEO : notre équipe se tient à votre disposition pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir, vous proposer des solutions répondant aux besoins de votre entreprise à Royan et des devis adaptés à votre budget.

<H3>Nos autres prestations à Royan</H3>

<https://moood.fr/creation-site-internet-royan/>>création site internet Royan

<https://moood.fr/community-manager-cm-royan/>>agence de community manager à Royan



Ruban adhésif

<https://www.100pour100print.com/ruban-adhesif>

1650 mots - score SEO : 79% - danger SEO : 7%

<meta>100%Print imprime et personnalise votre ruban adhésif, pour que tous vos colis et emballages représentent votre entreprise jusque dans les moindres détails.

<h1>Ruban adhésif</h1>

<h2>Personnalisez du ruban adhésif aux couleurs de votre entreprise avec 100%Print</h2>

Votre entreprise envoie régulièrement des produits sous emballage ? Pour vous assurer que tous vos cartons soient bien fermés et supportent la livraison, **faites personnaliser le ruban adhésif** ! C'est un moyen simple mais efficace de communiquer sur votre entreprise et vos produits, tout en bénéficiant de l'utilité d'un rouleau de scotch. **100%Print** vous propose de personnaliser tous vos rubans adhésifs : au bureau ou en livraison, affichez vos couleurs jusque dans les moindres détails. Disponible à la commande en grandes quantités, notre gamme de rubans adhésifs n'attend plus que vous nous contactiez : établissez votre devis, le motif et les coloris à y imprimer, et bénéficiez de nos prix compétitifs et de nos facilités de livraison !

<h2>L'histoire du ruban adhésif</h2>

<h3>Aux commencements du ruban adhésif : le chatterton</h3>

Le tout premier ruban adhésif déroulant voit le jour en 1860 grâce à Jonathan Edward Chatterton ; il crée le **ruban adhésif isolant** noir qui porte son nom, conçu à partir de goudron, de gomme et de résine. A l'origine, le ruban chatterton sert principalement à isoler des câbles électriques et sous-marins ; de nos jours, ce scotch noir reste très prisé du secteur électrique pour l'isolation et la protection des fils.

<h3>L'adhésif médical : le sparadrap</h3>

Il fait sans doute partie de votre trousse à pharmacie : le **sparadrap** est chronologiquement le deuxième type de ruban adhésif déroulant à avoir été inventé, cette fois-ci par le pharmacologue Oscar Troplowitz en 1901. Présenté en rouleau et généralement blanc, le sparadrap dispose d'une face adhésive permettant de maintenir pansements, compresses ou même cathéters, tout en offrant sécurité et protection au niveau de l'hygiène.

<h3>Le plus célèbre des rubans adhésifs : le scotch</h3>

Le **scotch** est probablement le ruban adhésif le plus connu, à tel point que la marque "Scotch" a fini par désigner, par antonomase, tout type de ruban adhésif, et ce quelles que soient la marque du produit ou ses spécificités. On doit l'invention du scotch à Richard Drew, ingénieur chez 3M, en 1925. L'idée était de proposer aux peintres de carrosserie un outil de fixation leur permettant de délimiter avec du papier journal les zones à peindre sur une voiture. Drew met au point un ruban adhésif de masquage facilement enlevable, sans pour autant convaincre les peintres au premier abord. La marque "Scotch" viendrait en effet d'une exclamation agacée d'un peintre, demandant à ce que les "Scotch bosses" ("radins de patrons") mettent plus d'adhésif sur le film proposé par Drew. Ce dernier poursuit son idée de concevoir du ruban adhésif, cette fois pour en faire un système de fermeture pour de l'emballage alimentaire. En 1930, le Scotch est né : c'est un ruban adhésif transparent en cellulose, qui peut servir à la fois dans la fermeture d'emballage et dans la réparation simple. Son célèbre dévidoir apparaît quelques années plus tard. En 1961, Scotch développe le Magic Tape : le produit offre, en plus de ses propriétés de fixation, la possibilité d'écrire dessus ; les prémices de la personnalisation du ruban adhésif telle que nous vous la proposons chez 100%Print. De nos jours, la cellulose a été abandonnée au profit du PVC et du polypropylène.

<h3>Des accessoires de guerre...</h3>

C'est durant la Seconde Guerre Mondiale que le ruban adhésif acquiert ses lettres de noblesse. Les nombreuses utilisations possibles du scotch en font un matériau prisé, que ce soit pour de l'**emballage**, de l'**isolation**, de la **réparation**... 3M, propriétaire de la marque Scotch, développe différents produits et agrandit son offre d'adhésifs afin de répondre à la demande, en particulier le rouleau de ruban Scotch double face.

<h3>...aux accessoires de bureau</h3>

Après guerre, le ruban adhésif s'exporte dans le quotidien du grand public : bureau, école, ou encore à domicile, le rouleau de scotch et son dévidoir font désormais partie des **accessoires courants**, à tel point que le ruban adhésif fait son entrée au *Museum of Modern Art* de New York en 2004 lors de l'exposition *Humble Masterpieces*, aux côtés

d'autres produits et accessoires en apparence simples, mais étant à leur façon révolutionnaires dans leur domaine.

<h2>Les différents types de ruban adhésif</h2>

Depuis l'invention du ruban chatterton et des différents rubans Scotch, l'adhésif en rouleau s'est décliné en nombre de références et d'applications différentes.

<h3>L'adhésif isolant</h3>

Initié par le chatterton, l'adhésif isolant est principalement utilisé dans le secteur électrique, mais peut également servir pour l'isolation thermique, phonique et l'étanchéité. En aluminium, en tissu, en PVC, ces produits offrent fixation, protection et sécurité à vos installations.

<h3>Le scotch industriel</h3>

Les rubans adhésifs industriels misent sur la solidité et la résistance afin d'assurer la sécurité de leur utilisation. Ce type de papier adhésif offre généralement une bonne adhésion (le collage en surface) et une bonne cohésion, autrement dit une importante force interne.

<h3>Le ruban adhésif de sécurité</h3>

Les rubans adhésifs de sécurité peuvent avoir plusieurs utilités en fonction du contexte. Utilisé sur un emballage, le ruban adhésif de sécurité permet de sceller le colis afin de s'assurer qu'il n'ait pas été ouvert durant la livraison, ce qui vous offre une protection contre le vol et la fraude. Etant particulièrement résistant au déchirement, un rouleau de scotch de sécurité peut aussi vous servir de signalétique, par exemple pour délimiter une zone ou signaler un danger.

<h3>Les produits de masquage</h3>

Très utilisé en peinture et plus généralement en bricolage, le ruban de masquage possède un faible pouvoir d'adhésion afin de pouvoir être retiré facilement. Ce type de papier offre une protection aux éléments à proximité de votre zone de peinture, sans pour autant abîmer le support. Les rouleaux de papier de masquage peuvent être de différentes tailles afin de s'adapter facilement aux contraintes du support.

<h3>Le ruban adhésif double face</h3>

Le double face fait partie des accessoires indispensables en bricolage. Créé par Scotch pendant la guerre, ce ruban adhésif permet la fixation facile de deux éléments entre eux, par exemple un objet et son support.

<h3>Le ruban adhésif destiné à l'emballage</h3>

Vous l'avez sans doute déjà vu : il s'agit de ces gros rouleaux marron utilisés pour l'emballage et la livraison. En plus du marron traditionnel, on trouve désormais d'autres coloris, voire même du tape transparent. Cet adhésif est disponible dans plusieurs matières et d'épaisseur variable en fonction du degré de protection et de sécurité souhaité : PVC, polypropylène, papier kraft, associé à de la fibre de verre...

<h2>Les produits adhésifs 100%Print</h2>

100%Print vous propose différents produits adhésifs à personnaliser, que ce soit pour de l'emballage, du masquage ou de la fixation.

<h3>Le ruban adhésif résistant</h3>

La **résistance** est le principal atout de ce rouleau de ruban adhésif à personnaliser. Cet **adhésif une face** est parfait pour l'emballage de vos produits et la livraison de colis de moins de 20kg. Ce type de rouleau adhésif est disponible en **blanc, marron et transparent**, à choisir en fonction du coloris habituel de votre emballage ou du motif que vous souhaitez y imprimer. Notre ruban adhésif résistant est conçu en **polypropylène**. Il s'agit d'un matériau plastique habituellement employé dans l'industrie et l'emballage du fait de sa grande résistance aux chocs ; il peut également être utilisé au contact de produits alimentaires du fait de ses particularités chimiques. 100%Print vous propose ses rouleaux adhésifs en deux longueurs, 25m et 66m, pour une meilleure adaptation à vos habitudes d'utilisation. Quel que soit le coloris sélectionné (marron, blanc ou transparent), vous pouvez personnaliser vos rouleaux par une **impression de 1 à 3 couleurs**, à l'horizontale ou à la verticale. Notez toutefois que le rouleau adhésif résistant n'est pas disponible à la commande à l'unité : notre offre de prix ne commence qu'à partir de 36 exemplaires.

<h3>Le ruban adhésif de masquage</h3>

En second type de produit, 100%Print vous propose des rouleaux de **ruban adhésif de masquage**. Cet adhésif une face peut parfaitement servir à l'emballage et la livraison de vos produits, à condition que le poids total du colis ne dépasse pas 20kg. Le papier, sans PVC, est disponible en deux coloris, **marron kraft** et **blanc**, à adapter selon vos besoins et la couleur du support. Tout comme l'adhésif résistant 100%print, notre adhésif de masquage

offre deux possibilités d'impression, à la verticale et à l'horizontale, et jusqu'à trois couleurs. Notre adhésif de masquage n'est pas disponible à la commande à l'unité, mais uniquement à partir de 36 exemplaires.

<h3>La personnalisation de vos rouleaux adhésifs</h3>

Chez **100%Print**, nous ne vous proposons pas uniquement des produits de qualité, en l'occurrence des adhésifs qui sauront sécuriser tous vos emballages : nous mettons un point d'honneur à vous laisser personnaliser nos références, afin que vous puissiez disposer d'un produit adapté à vos besoins et aux couleurs de votre entreprise. Concernant nos rubans adhésifs, nos deux références sont disponibles à l'impression. Tout d'abord, vous pouvez choisir la direction du motif et le placer à l'horizontale ou à la verticale. Ensuite, nous proposons une **impression** comportant jusqu'à **trois coloris PMS**. De quoi s'agit-il ? D'une solution d'impression développée par Pantone (d'où le sigle de PMS, pour Pantone Matching System) associant chaque couleur à un code et un type de papier spécifiques. De cette façon, vous êtes assuré d'obtenir le coloris souhaité exact, puisque chaque code couleur comprend le pourcentage de chaque pigment à mélanger lors de l'impression. Avec ce système, votre logo sera parfaitement rendu !

Une question sur la personnalisation, les prix ou la livraison de votre ruban adhésif ? N'hésitez pas à nous contacter !



Mug personnalisé en livraison rapide 3-4 jours

1294 mots - score SEO : 73% - danger SEO : 8%

<meta>Découvrez la gamme de mugs publicitaires personnalisables Goodies Pub, et recevez vos produits en 3 à 4 jours ouvrés grâce à notre service de livraison rapide !

<h2>Profitez de la livraison rapide en 3-4 jours pour votre mug publicitaire personnalisé</h2>

Il est des objets qui parviennent à mettre tout le monde d'accord. Parmi ces heureux élus, on retrouve celui qui a réussi l'exploit de réconcilier buveurs de café et amateurs de thé : le mug. Vous en avez probablement un, si ce n'est plusieurs, dans votre cuisine, et il en traîne probablement sur le bureau de vos collègues ou de vos clients. Mais parmi ces mugs, combien sont personnalisés ? Chez **Goodies Pub**, nous vous proposons de nombreux **mugs à personnaliser**, qu'il s'agisse de l'une de vos photos, du logo de votre entreprise ou de tout autre design. Boissons chaudes ou froides, thé, café ou même chocolat, savourez vos boissons préférées dans un mug personnalisé, et faites-le sans attendre grâce à notre service de livraison rapide 3 à 4 jours ouvrés ! Choisissez votre produit publicitaire personnalisable, présentez-nous votre design ou votre photo, et nous lançons l'impression de vos mugs personnalisés dans notre atelier à **La Rochelle**. Dès qu'ils sont prêts, nous confions vos mugs personnalisés à un transporteur pour s'assurer que le colis vous soit livré dans les délais les plus courts.

<h3>Faire cadeau d'un mug personnalisé</h3>

Un **mug personnalisé** peut constituer un joli cadeau, que ce soit pour un membre de votre famille, un collègue, des clients... ou pour vous-même. Les mugs étant parfaitement adaptés aux boissons chaudes et froides, vous n'avez pas besoin de connaître le détail des préférences de la personne à laquelle il est destiné : thé, café, ou n'importe quelle autre

boisson y trouvera parfaitement sa place. Vous avez prévu de recevoir des clients et vous souhaitez leur faire un petit cadeau afin de les inciter à revenir, ou du moins leur laisser un bon souvenir ? Un mug rappelant les couleurs ou le logo de votre entreprise remplira parfaitement son office, tout en demeurant un objet utile au quotidien. Une bonne façon d'assurer une présence auprès de vos clients sans pour autant les encombrer. Un nouveau collaborateur fait son entrée dans l'entreprise ? Préparez-lui un **cadeau de bienvenue** avec un mug à l'image de l'entreprise, ou même personnalisé de son prénom grâce à la technique du marquage nominatif Goodies Pub. A peine arrivé, il pourra profiter d'un accueil autour d'un thé ou d'un café avec ses nouveaux collègues sans pour autant devoir chercher pendant de longues minutes un mug ou une tasse dans la cuisine de l'entreprise. Et s'il télétravaille, c'est un bon moyen de l'inclure et de renforcer son sentiment d'appartenance à l'entreprise : non seulement il se sentira bien accueilli en recevant des cadeaux personnalisés et utiles au quotidien, mais le fait que le mug soit personnalisé à vos images constituera un discret mais constant rappel de l'entreprise. Et si le recrutement de votre collègue s'est fait un peu dans l'urgence, pas de panique : grâce à notre service de **livraison express en 3 à 4 jours ouvrés**, vous avez l'assurance que votre mug cadeau personnalisé vous soit livré dans les temps. Toujours au rang des urgences, si vous manquez d'idées de cadeaux pour les fêtes ou un anniversaire, un mug personnalisé d'une photo ou d'un message peut venir vous sauver la mise à la dernière minute : vous êtes certain de faire plaisir à son destinataire, et si toutes les étapes de personnalisation du produit sont validées dans les temps, vous recevrez votre mug en livraison express 3 à 4 jours plus tard.

<h3>La personnalisation de votre mug publicitaire</h3>

Mugs et tasses constituent des produits facilement personnalisables et donc des **objets publicitaires** de choix. On les trouve facilement à **bas prix**, ce qui permet de les commander et de les personnaliser en quantité sans pour autant se ruiner. Les matières utilisées dans la fabrication des mugs et des tasses permettent d'employer des techniques de personnalisation diverses, adaptées à l'objet et au rendu visuel souhaité, et ce sans sacrifier la qualité du produit ou de la photo imprimée. Parmi les techniques de personnalisation, on retrouve la sérigraphie, la tampographie, la gravure ou encore la sublimation. Certains produits sont éligibles à plusieurs procédés, le choix vous revient donc en fonction de votre design et des délais de livraison. A l'inverse, un procédé de personnalisation comme la sublimation ne peut se faire que dans certaines conditions précises, en l'occurrence sur certaines matières (les textiles polyester et les supports durs spécialement traités comme la céramique) et sur des fonds de couleur claire.

La **sérigraphie** est une technique de personnalisation par pochoir consistant à faire passer de l'encre à travers un écran, appelé cadre sérigraphique. En utilisant des encres, une émulsion photo et une lumière UV, on permet à l'impression de sécher instantanément, ce qui permet de produire rapidement, en quantité et à prix relativement bas des objets publicitaires. Le rendu visuel est généralement très détaillé, et les couleurs vives particulièrement mises en valeur. Dans la même idée de personnalisation rapide et à bas prix, la **tampographie** utilise un tampon souple, une plaque en métal ou en résine appelée "cliché" et le produit à personnaliser. Le tampon récolte l'encre sur la plaque puis la dépose

sur le support. Il s'agit d'un procédé très répandu dans l'univers des objets publicitaires, du fait de son adaptabilité à toutes les formes, notamment cylindriques ; pour des mugs ou des tasses, la tampographie est donc tout indiquée.

Concernant la **sublimation**, elle s'applique particulièrement bien aux mugs et aux tasses en céramique blanche. Chez Goodies Pub, nous vous proposons la sublimation en **quadrichromie** pour votre mug publicitaire, c'est-à-dire en utilisant des encres cyan, magenta, jaune et noire. Cette technique d'impression permet de rendre tous les détails et toutes les couleurs de votre design, qu'il s'agisse d'une photo ou d'un logo. Le principe de la sublimation consiste à l'impression du visuel sur un papier transfert qui est ensuite appliqué à chaud sur le mug ou la tasse. Grâce à la température élevée et à la pression, l'encre se transforme en gaz puis se solidifie au contact de la matière de la tasse publicitaire. Cela permet de créer des objets publicitaires colorés et détaillés, respectueux du visuel de départ. Si vous souhaitez créer un mug personnalisé de l'une de vos photos, c'est la technique idéale. Avantage non négligeable : les mugs et tasses personnalisés par sublimation sont tout à fait adaptés à un passage au lave vaisselle, sans que les couleurs ou le design ne risquent de s'altérer.

<h3>La création et la livraison de votre mug publicitaire personnalisé Goodies Pub</h3>

Une fois que vous avez choisi votre mug ou votre tasse publicitaire, et que vous avez prêté attention aux contraintes de personnalisation et de livraison, transmettez-nous le motif ou le message que vous souhaitez y imprimer. Il peut s'agir d'une photo, d'un logo, d'un texte, d'un visuel de votre création... Laissez parler votre imagination ! Vous avez une idée mais vous ne savez pas si elle est réalisable ? Vous souhaitez imprimer un logo mais vous avez besoin d'aide pour le créer et l'adapter à votre future tasse personnalisée ? Contactez notre équipe de **création graphique** : elle peut s'assurer de la conformité de votre fichier ou le créer pour vous ; dans tous les cas, vous serez certain du bon déroulement du passage en atelier de vos mugs et tasses personnalisés. Lorsque tout est en ordre au niveau du visuel, nous éditons un Bon A Tirer. Nous devons attendre que vous le validiez afin de le présenter à notre atelier. Si vous souhaitez bénéficier de notre service de livraison express en 3 à 4 jours ouvrés, prenez bien soin de le valider avant midi. Dès que votre produit est prêt, nous le confions à un transporteur pour qu'il vous soit livré dans les plus brefs délais. Si vous avez la moindre question concernant le processus de création, les prix ou la livraison, n'hésitez pas à nous contacter !



Pompe à chaleur piscine

2247 mots - score SEO : 88% - danger SEO : 15%

<meta>Faites appel à Allaire du Temps pour l'installation et l'entretien de la pompe à chaleur de votre piscine, et baignez-vous toujours à la bonne température !

<h1>Des pompes à chaleur de piscines installées par votre professionnel Allaire du Temps</h1>

<h2>Une pompe à chaleur de piscine, pour une eau toujours à la bonne température</h2>

Heureux détenteur d'une piscine, vous cherchez une solution de chauffage vous permettant d'en profiter le plus longtemps possible ? Une **pompe à chaleur de piscine** peut constituer l'outil idéal pour conserver une température agréable hors des (très) beaux jours. Comme une [pompe à chaleur](https://www.allairedutemps.fr/pompe-a-chaleur/) classique, la gamme des modèles pour piscines capte les calories présentes dans l'air ; cette énergie est ensuite restituée sous forme de chaleur dans le bassin, permettant ainsi de réchauffer l'eau. Plutôt que de ne compter que sur le soleil ou sur un système de chauffage aussi onéreux qu'énergivore pour vous baigner à bonne température, la pompe à chaleur pour piscine vous permet de réaliser des économies, aussi bien financières que d'énergie. Les pompes à chaleur pour piscine sont, selon les modèles, compatibles avec les piscines hors sol, enterrées ou semi-enterrées, ou encore les piscines sous abri.

Grâce à la captation d'énergie dans l'air environnant et sa transmission via un fluide, **une pompe à chaleur de piscine réchauffe l'eau du bassin de 1 à 2 degrés par jour**, en

fonction du volume. Une pompe à chaleur de piscine repose donc sur des principes écologiques et économiques : sa source d'énergie est gratuite et offerte par la nature en stock illimité. De quoi réduire considérablement le prix global d'une telle installation tout en faisant un geste pour la planète ! Combinée à une bâche de protection afin de réduire les déperditions de chaleur la nuit, une pompe à chaleur vous assure de pouvoir profiter de votre piscine du printemps à l'automne ! Mais avant de laisser chauffer l'eau, renseignez-vous sur la température maximale que peut tolérer votre piscine : selon les modèles, une chaleur trop importante peut abîmer le revêtement du bassin. De même, toutes les pompes à chaleur ne sont pas égales en puissance : certaines pompes, pour la même température extérieure, ont besoin de plus de temps que d'autres modèles pour procéder au chauffage de l'eau. Le choix de la pompe à chaleur doit également tenir compte du volume de votre piscine afin de choisir un modèle proposant un débit adapté ; pour les plus petites piscines, il existe même des pompes à chaleur format "nano".

<h2>Le fonctionnement d'une pompe à chaleur de piscine</h2>

Comment fonctionne le système de chauffage par pompe à chaleur dans le cas d'une piscine ? Il s'agit en principe d'une pompe à chaleur par système air eau, c'est-à-dire que l'énergie est captée dans l'air et transmise par de l'eau jusqu'au bassin à chauffer. Une pompe à chaleur pour piscine est directement intégrée au système de traitement de l'eau : la pompe intervient après la filtration mais avant la réinjection au moyen d'un kit by-pass. Au cœur de ce système, on retrouve un fluide frigorigène fonctionnant en association avec un évaporateur, un compresseur, un condensateur et un détendeur. Le fluide frigorigène, généralement du gaz R32, passe de façon cyclique dans la pompe à chaleur et l'eau de la piscine.

Le principe des pompes à chaleur étant de capter puis de restituer l'énergie contenue dans l'air ambiant, c'est grâce à cet air que le fluide frigorigène va débiter son cycle. Dans l'évaporateur, le fluide, originellement à l'état liquide, se transforme en gaz. Le gaz passe ensuite dans le compresseur : en étant soumis à une forte pression, sa température augmente. Toujours sous forme de gaz, le fluide poursuit son cycle dans le condensateur de la pompe : se retrouvant alors au contact de l'eau de la piscine, il la réchauffe, et du même coup perd une partie de sa chaleur. En voyant sa température baisser, le gaz repasse progressivement à l'état de fluide, avant de redevenir liquide dans le détendeur grâce à une diminution de la pression. Sous cette forme, le fluide frigorigène peut alors revenir dans l'évaporateur pour un nouveau cycle de chauffage.

Le fonctionnement ci-dessus s'applique à tous les modèles de PAC pour piscine, avec une petite subtilité : les pompes à chaleur peuvent être réparties en plusieurs catégories, soit "on/off" soit "Full inverter", soit réversible. Pour les pompes à chaleur on/off, le principe est simple : le système emploie toute sa puissance à partir du démarrage jusqu'au moment où la température de consigne est atteinte, puis s'éteint ; la PAC se relance automatiquement dès lors que la température de l'eau ne correspond plus à la valeur de la consigne. Ce système de fonctionnement a plusieurs inconvénients, que ce soit en termes de consommation électrique, de volume sonore ou d'usure des composants. Les économies

d'énergie étant l'un des principaux arguments des PAC, il est dommage que le fonctionnement même de la pompe "gâche" une partie de cet effort. Pour pallier ce défaut, certains constructeurs comme Hayward ou Poolex proposent des produits incluant la technologie Full inverter. Contrairement aux PAC on/off, les pompes à chaleur pour piscines Full inverter s'adaptent à la température de l'eau et de l'air grâce à un variateur électronique. Le ventilateur et le compresseur d'une telle PAC possèdent plusieurs vitesses et ajustent automatiquement leur niveau de puissance : si l'eau a besoin d'être réchauffée, la puissance augmente, si la température de consigne est presque atteinte, la pompe Full inverter ralentit son fonctionnement. L'idée est de lisser l'utilisation de la PAC plutôt que de procéder par à-coups. En conséquence, une pompe à chaleur Full inverter produit un volume sonore plus faible, a une consommation électrique moindre, et voit sa durée de vie augmenter. Les produits Full inverter ont évidemment un prix de vente plus élevé que celui d'une pompe à chaleur traditionnelle, mais se rentabilisent à l'utilisation. Les PAC Full Inverter offrent également un certain niveau de confort, puisqu'il est généralement possible de les programmer via Wifi ou smartphone. Idéal pour remettre sa piscine à la bonne température en rentrant de vacances ! Dernière gamme de pompes à chaleur spéciales piscines : la pompe à chaleur réversible. Si, en principe, une PAC sert plutôt au chauffage de l'eau, certains modèles permettent également d'en baisser la température. S'il a fait particulièrement chaud les jours précédant votre baignade, cela vous évitera de vous baigner dans une eau à plus de 30°C.

<h2>Choisir et installer la pompe à chaleur de sa piscine</h2>

Il peut être difficile de trouver la pompe à chaleur idéale pour votre piscine parmi les modèles proposés à la vente. Allaire du Temps vous donne quelques conseils pour vous aiguiller dans vos choix, ainsi que certaines suggestions qui vous assureront une utilisation durable de votre pompe à chaleur de piscine.

Avant de vous lancer dans la comparaison des modèles de pompes à chaleur, commencez par vous assurer de certaines caractéristiques de votre piscine et de votre installation électrique. Tout d'abord, ayez en tête le volume du bassin ; cela vous servira à déterminer le débit dont aura besoin la pompe à chaleur pour procéder à un chauffage (et la consommation électrique associée) efficace. Vous possédez une piscine hors sol de faible volume ? Certaines marques comme Poolex proposent des modèles de PAC nano : tout aussi efficaces que les pompes à chaleur de plus grande taille, la gamme des produits nano vous permet d'ajuster le débit et la puissance de la pompe au petit volume du bassin, tout en maîtrisant le prix et votre consommation électrique. Renseignez-vous ensuite sur le revêtement de votre piscine : en fonction de la matière, certaines piscines peuvent se détériorer si la température de l'eau excède 28°C. Prenez également en compte votre région d'habitation et les périodes d'utilisation que vous prévoyez pour votre piscine : plus l'air ambiant est froid, plus la pompe à chaleur doit être puissante. Concernant votre système électrique, assurez-vous qu'il soit correctement dimensionné pour assurer le bon fonctionnement de la pompe à chaleur. Une fois ces vérifications faites, la comparaison des modèles de PAC peut véritablement commencer, et la décision ne s'arrête pas aux

différentes catégories de pompes (classique, Full inverter ou réversible) proposées à la vente.

L'un des indicateurs à impérativement prendre en compte est le **coefficient de performance**, ou COP. Celui-ci indique le rapport entre l'énergie consommée par la pompe pour son fonctionnement et l'énergie restituée sous forme de chaleur. Le COP prend la forme d'un chiffre de 1 à 7 ; plus le chiffre est élevé, meilleure est la restitution d'énergie. Autre élément à prendre en compte lors de l'achat de votre pompe à chaleur de piscine : le niveau sonore généré par celle-ci. Comme expliqué plus haut, il existe sur ce point une différence entre les pompes à chaleur on/off et les modèles Full inverter Poolex ou Hayward, les seconds étant moins bruyants que les premiers.

Les pompes à chaleur pour piscines peuvent être horizontales (le ventilateur est placé sur l'avant) ou verticales (le ventilateur est placé sur le dessus de la pompe). Pour vous aider à choisir entre les différents produits, faites en fonction de son emplacement prévu : une PAC verticale est étroite et haute, tandis qu'une PAC horizontale est plus longue et plus basse. Les pompes à chaleur verticales peuvent présenter des difficultés à l'utilisation et à l'entretien, du fait de l'emplacement du ventilateur ; si vous optez pour cette gamme de produits, soyez particulièrement vigilant. De l'autre côté, les PAC horizontales, bien que plus discrètes, doivent être positionnées de façon à ce que l'air sortant du ventilateur ne gêne pas.

Concernant l'emplacement de la pompe à chaleur de votre piscine, celle-ci doit être placée à proximité du local technique, puisque **la PAC est branchée au circuit de traitement de l'eau** entre les systèmes de filtration et de réinjection grâce au kit by-pass. Un sol plat, voire une petite terrasse ou une chape de béton sont indispensables au bon fonctionnement de la pompe à chaleur. Certaines distances vis-à-vis de la piscine ou des murs sont à respecter pour des raisons de sécurité ; concernant les distances entre la PAC et le bassin, prévoyez entre 3 et 8 mètres afin que le système puisse fonctionner correctement tout en étant sécurisé. Pour la distance entre la pompe à chaleur et les murs de votre maison, prenez en compte les nuisances sonores que la PAC peut générer, surtout en ce qui concerne les produits on/off. Enfin, et pour optimiser au mieux la captation de l'énergie et la puissance de la pompe à chaleur de votre piscine, placez cette dernière face au soleil en évitant à tout prix les zones d'ombre.

Faites appel à **Allaire du Temps** pour vous aider à choisir et installer la pompe à chaleur de votre piscine en fonction de vos besoins : en misant sur notre équipe de spécialistes, vous avez la garantie de bénéficier de conseils adaptés à la configuration de votre piscine (hors sol, sous abri, semi-enterrée...) et de votre extérieur. En nous confiant l'installation de votre pompe à chaleur, vous pouvez profiter de votre piscine en toute tranquillité, avec une eau à la bonne température, et ce sans avoir à vous plonger dans les détails techniques du raccordement du kit by-pass au système de filtration et autres joyeusetés.

<h2>Bien entretenir la pompe à chaleur de sa piscine, pour une utilisation à long terme</h2>

Afin de prolonger au maximum la durée d'utilisation de la pompe à chaleur de votre piscine et d'en optimiser la puissance, il est nécessaire d'en **assurer un entretien régulier**. Votre PAC étant placée en extérieur et sur le sol, des poussières ou des feuilles peuvent venir obstruer le ventilateur et en altérer le fonctionnement. Prévoyez un contrôle régulier du système de la pompe à chaleur, notamment du manomètre, du raccordement électrique ou encore des circuits hydrauliques. Le manomètre vous permet de vérifier facilement si le débit d'eau et la pression de la PAC sont bien adaptés au chauffage de la piscine, en particulier à son volume.

Bien que la simple installation d'une pompe à chaleur pour le chauffage de votre piscine permette de **réduire la facture énergétique et économique**, il existe quelques astuces pour réduire encore le prix global. Pompe à chaleur ou non, Allaire du Temps vous conseille de couvrir votre piscine d'une bâche durant la nuit. Vous évitez ainsi l'évaporation d'une partie de l'eau, ce qui vous évite d'avoir à compléter trop régulièrement le bassin ; du point de vue du chauffage et de la température de l'eau, vous limitez également les déperditions de chaleur. Cela permet de moins solliciter la pompe à chaleur durant la journée, donc d'en prolonger la durée d'utilisation, tout en conservant la garantie de pouvoir vous baigner à la température souhaitée.

Durant la mauvaise saison, pensez à mettre votre pompe à chaleur en **hivernage** en plus de la piscine. Éteignez la PAC, fermez bien le kit by-pass afin de couper le débit d'eau, dévissez le raccordement d'eau, videz l'eau qui pourrait stagner dans le système et protégez votre pompe à chaleur contre le gel. Si vous souhaitez utiliser votre piscine et la pompe à chaleur toute l'année, regardez du côté des modèles possédant une fonction dégivrage. Sinon, vous pouvez protéger la PAC au moyen d'une housse ou d'une bâche spéciale, jusqu'à ce que la température extérieure remonte suffisamment pour vous permettre de remettre les pieds dans l'eau.

En fonction de la puissance de la pompe à chaleur de piscine, la réalisation de son entretien par un professionnel n'est pas toujours obligatoire. Confier l'entretien annuel de votre PAC à un spécialiste comme Allaire du Temps vous offre cependant la garantie de pouvoir profiter de vos produits le plus longtemps possible, et dans un parfait état de fonctionnement : vous pouvez vous baigner l'esprit tranquille, nous nous occupons de la partie technique !



Articles rédigés dans le cadre d'un stage de 2 mois comptant pour la validation de la première année du Master Web Editorial, effectué au sein de l'agence Pango d'avril à juin 2022. L'intégralité de la rédaction s'est faite pour le média rever.fr.



Média orienté sur des thématiques en lien avec le développement personnel, lancé au printemps 2022.

21 articles rédigés, illustrés et intégrés sur WordPress à partir d'un calendrier éditorial basé sur des mots-clés SEO choisis par les rédacteurs en chef.

SOMMAIRE

Des sciences et des rêves (13 avril 2022)

Cohérence cardiaque : respirez en rythme ! (5 mai 2022)

Voyage spatial : vers l'infini ? (10 mai 2022)

Faut-il croire en la voyance ? (27 mai 2022)



— RÊVES, SCIENCES DES RÊVES —

Des sciences et des rêves

Myrtille / avril 13, 2022

Je fais souvent ce rêve étrange et pénétrant
D'une femme inconnue, et que j'aime, et qui m'aime
Et qui n'est, chaque fois, ni tout à fait la même
Ni tout à fait une autre, et m'aime et me comprend.

Verlaine et tant d'autres artistes ont écrit, peint, chanté, que sais-je encore, leurs **aventures oniriques**. Des muses, des animaux fantastiques, des amours impossibles ou des paysages sublimes, les arts donnent une large part à nos images rêvées, parfois belles, parfois absurdes, souvent un peu irréelles. Mais que se cache-t-il derrière ces tableaux ? **Un processus biologique bien réel** qui passionne les penseurs et les scientifiques depuis l'Antiquité, et qui fait partie d'un ensemble de connaissances plus vaste : l'**onirologie**. Cette science est étroitement liée à une autre, l'**hypnologie**, qui nous fait découvrir le fonctionnement de notre corps lorsque l'on dort. Si vous souhaitez que les rêves n'aient plus de secret pour vous, laissez-nous tout d'abord vous guider dans les méandres du sommeil.

A l'origine des rêves : les phases de sommeil

Au niveau cérébral, une nuit de sommeil n'est pas qu'un long fleuve tranquille. Durant les huit heures que l'on nous recommande de dormir, votre cerveau va enchaîner **plusieurs cycles de 60 à 120 minutes**, chacun composé de trois stades :

1. Le sommeil léger
2. Le sommeil lent
3. Le sommeil profond

Le sommeil léger (stade N1)

Le stade de sommeil léger, ou stade N1, correspond à une **phase de transition** entre la veille et le sommeil. Elle fait suite à une brève période de relaxation durant laquelle le corps et le cerveau se préparent au repos. Pendant le stade de sommeil léger, l'activité cérébrale ralentit, pour devenir plus lente que lors des instants de relaxation. Cette phase dure environ quelques minutes.

Le sommeil lent (stade N2)

La phase de sommeil lent assure le **passage du sommeil léger au sommeil profond**. Durant cette phase, on observe des changements de l'activité électrique du cerveau. La respiration ainsi que la fréquence cardiaque sont régulières. Vous n'êtes plus en contact avec l'extérieur, mais les bruits de votre environnement peuvent tout de même avoir un impact sur votre sommeil, voire vous réveiller.

Le sommeil profond (stade N3)

Un stade profond suffisant en qualité comme en quantité est essentiel pour déterminer si votre **sommeil** a été **récupérateur** ou non. Durant cette phase, l'activité cérébrale est très ralentie ; c'est également à ce moment-là que se joue la consolidation de la mémoire.

Les cycles du sommeil ne sont pas tous strictement identiques selon le moment de la nuit où ils ont lieu. Ainsi, les deux à trois premiers cycles sont composés en grande quantité de sommeil profond, tandis que les derniers cycles se constituent surtout de sommeil lent ainsi que de phases de sommeil paradoxal, dont nous allons parler après. Il existe des examens qui permettent de tracer nos « courbes » de sommeil et de se rendre compte des différentes phases qui le composent, comme la **polysomnographie**. On appelle « hypnogramme » le graphique résultant de ce type d'examen.

Le sommeil paradoxal

Il existe une quatrième phase de sommeil, généralement associée aux rêves : le **sommeil paradoxal**. On doit ce terme au

neurobiologiste français **Michel Jouvet** : en 1961, celui-ci découvre ce « **troisième état du cerveau** », les deux premiers étant l'éveil et le sommeil.

Pourquoi « paradoxal » ? Lorsque l'on mesure l'activité électrique du cerveau avec un électroencéphalogramme, le tracé obtenu évoque un état de veille et non de sommeil « classique », comme si nous étions éveillés. Et pourtant, le dormeur est dans une situation **d'atonie musculaire**, c'est-à-dire que son corps est presque paralysé, à l'exception des extrémités, des yeux et du cerveau. On appelle d'ailleurs le sommeil paradoxal la **phase REM**, pour *Rapid Eye Movement*, du fait des rapides mouvements oculaires que cela engendre.

En résumé, **le corps est immobile, mais le cerveau est en pleine activité**, alors qu'il s'était considérablement ralenti pendant les autres stades. Durant la phase de sommeil paradoxal, d'autres caractéristiques viennent accentuer cette impression d'état de veille, puisque la température corporelle, la fréquence cardiaque ou encore la tension artérielle augmentent.



Michel Jouvet a découvert le sommeil paradoxal, essentiel à nos rêves (photo de Diane DJ)

« Tout le monde rêve »

Eh oui, **tout le monde rêve**, même vous, qui affirmez ne pas vous en souvenir. Mais avant de vous montrer pourquoi, nous allons vous expliquer en quoi consistent les rêves d'après ce qu'en disent les scientifiques.

Le rêve biologique



Les neurones forment un immense réseau au coeur de notre cerveau

Notre cerveau est composé de plusieurs milliards de neurones, et parmi eux, les neurones dopaminergiques. Le **dopamine** est une molécule qui joue un rôle de transmission entre les neurones. Elle est principalement responsable de :

- la mémoire
- du plaisir
- la motivation
- l'attention

Des chercheurs ont également découvert que **la dopamine avait une influence sur le sommeil paradoxal** : les neurones concernés représentent une zone très active durant cette période, contrairement aux zones liées aux capacités logiques, par exemple.

Des observations menées sur des souris ont conduit à une théorie sur la relation entre production des rêves et sommeil paradoxal : **les rêves ne viendraient pas directement de cette phase, mais apparaîtraient au moment du réveil**. Le cerveau viendrait ensuite remettre de la logique dans le grand bazar créé pendant nos rêves. Un rêve serait alors une « production rationnelle de l'instant de notre réveil », comme l'explique le neuroscientifique Lionel Dahan.

Il est cependant **difficile d'avoir des certitudes** concernant les rêves d'un point de vue strictement scientifique, puisque les observations nécessaires ne sont éthiquement pas réalisables sur des humains. Nos connaissances viennent donc essentiellement d'observations réalisées sur des souris, desquelles on conclue des hypothèses et des théories sur les humains.

Le rêve universel

Tout le monde rêve, donc, et a priori personne n'y fait exception. En moyenne, on se souvient d'un à trois rêves par semaine, et 80 à 90 % des personnes sont en mesure de raconter le leur si on les réveille pendant une phase de sommeil paradoxal. Mais peut-être faites-vous partie de ceux qui affirment ne jamais se souvenir de leurs rêves, ou pire, des 0.38 % qui soutiennent n'avoir jamais rêvé de leur vie ?

Des chercheurs se sont penchés sur la question, et leurs conclusions sont sans appel : **tout le monde rêve**, mais pour ceux qui pensent le contraire, le blocage se situe au niveau de la mémoire. On parle de **problème d'encodage du souvenir**. Certaines pathologies, comme la maladie de Parkinson, altèrent cet encodage du souvenir des rêves, mais pas le fait même de rêver : on observe ce qu'on appelle des **comportements oniriques**, qu'il s'agisse d'actes ou de paroles, ainsi que des phases de sommeil classiques. Mais le rêve ne « s'imprime » pas, ou mal.



Certaines pathologies, comme la maladie de Parkinson, affectent les neurones et leurs connexions, ainsi le souvenir de nos rêves

Les cauchemars

Contrairement à ce que chantent Aladdin et Jasmine, tous les rêves ne sont pas bleus. Il nous arrive à tous de faire des cauchemars

et de nous réveiller brutalement au milieu d'une course poursuite ou d'une situation qui nous aura tourné au ridicule. Ces rêves, désagréables en tous points, trouvent leurs origines dans nos angoisses, nos frayeurs, ou encore la crainte du danger. S'il est **normal de faire des mauvais rêves**, en faire trop fréquemment, plusieurs fois par semaine par exemple, peut être le signe d'une pathologie.

Certains facteurs peuvent favoriser l'apparition de cauchemars, comme :

- L'anxiété
- Le syndrome de stress post-traumatique
- Le sevrage ou la réduction de la consommation d'alcool
- La prise de certains médicaments



« Le Cauchemar » de Johann Heinrich Füssli (1781)

Troubles du sommeil et rêves

Si certaines maladies comme celle de Parkinson modifient de nos rêves, il existe d'autres troubles qui agissent directement sur le sommeil paradoxal, comme le **somnambulisme**. Il s'agit d'une parasomnie durant laquelle le dormeur se lève, déambule, tout en se trouvant dans une sorte d'état d'inconscience et de sommeil. Le somnambule fait souvent des cauchemars, qui représentent jusqu'à 70 % de leurs rêves. Ils représentent majoritairement des catastrophes, des pièges qui rétrécissent, des gouffres qui s'ouvrent... que le somnambule chercherait à fuir. C'est en tout cas l'une des hypothèses actuellement privilégiées : si la personne sort de son lit, c'est qu'elle cherche physiquement à fuir son cauchemar.

D'autres troubles, comme la démence à corps de Lewy (une maladie cognitive qui touche surtout les personnes âgées), peuvent également provoquer des changements de comportement durant le sommeil paradoxal. Le dormeur va alors extérioriser ses rêves et peut adopter des attitudes violentes : il ne sortira pas de son lit, mais va se débattre, donner des coups... Certaines nuit ne sont pas de tout repos.

Bien que l'on ne sache scientifiquement que peu de choses au sujet des rêves, l'**onirologie** est un vaste et passionnant domaine, tout comme l'étude du sommeil. Mais il vous reste encore beaucoup de choses à découvrir à leur propos, comme leur interprétation ou certains rêves particuliers, comme les prémonitions.

Rechercher

Rechercher

Derniers articles

Douce mélodie... La musique, source de bien-être

Astrologie / tarologie : de quoi s'agit-il ?

Quel est le meilleur signe astrologique ?

PODCAST – Découvrez Mélanie Faure, spécialiste en dev perso

ENTRETIEN – Pourquoi choisir le métier d'hypnotiseur ?



CATÉGORIES

Art thérapie (3)

Arts divinatoires (6)

ASMR (1)

Astrologie (2)

Boutique (5)

Dev Perso (11)

Hypnose (5)

Interprétation (1)

L'art de rêver (3)

Méditation (4)

Prédictions (4)

Rêves (8)

Sciences des rêves (6)

Sophrologie (7)

Voyage (1)

Voyage de rêve (2)

Voyage Spatial (2)

Voyance (3)



Commentaires récents

Qu'est-ce que l'ésotérisme ? sur Un tarot bien particulier : le Tarot de Marseille

Mathilde sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Marc sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Corentin sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

Maria sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

TAGS





— SOPHROLOGIE —

Cohérence cardiaque : respirez en rythme !

Myrtille / mai 5, 2022

Si vous vous intéressez aux techniques respiratoires de relaxation, vous avez peut-être entendu parler de la **cohérence cardiaque**. Cette méthode très simple à mettre en oeuvre vous propose d'agir directement sur votre **stress** à partir d'un exercice de respiration. **Cinq secondes d'inspiration. Cinq secondes d'expiration. Cinq minutes de séance.** Cela n'a peut-être l'air de rien, mais ce court instant de calme peut provoquer de grands effets sur votre corps et votre esprit. Vos systèmes nerveux, cardiaque, digestif... sont en effet très sensibles à ces longues inspirations et expirations. Découvrez avec nous les merveilles du corps humain et une façon simple mais redoutablement efficace d'agir sur ce qui le contrarie.

Un corps, des systèmes

Du nerf !

Entre autres choses, notre corps est composé de **nerfs** organisés en systèmes. Ces derniers conditionnent la motricité, les

sensations, et la transmission de l'information contenue dans ces sensations au cerveau. Il existe deux grands systèmes nerveux :

- le **Système Nerveux Central** (SNC), composé de l'encéphale et de la moelle épinière
- le **Système Nerveux Périphérique** (SNP), composé des nerfs crâniens, spinaux (qui sortent de la moelle épinière), des ganglions et des récepteurs sensoriels

À l'intérieur du SNP, il existe un système plus petit : le **Système Nerveux Autonome** (SNA). Pourquoi autonome ? Parce qu'il est totalement indépendant de notre volonté. De ce SNA dépend l'innervation des viscères, du cœur et de certaines parties de la peau.

D'accord, mais quel rapport avec la cohérence cardiaque, me diriez-vous ?

Inspirez puis expirez un grand coup, vous allez comprendre.

Les deux mouvements respiratoires que vous venez d'effectuer ont une incidence directe sur le SNA et votre corps en général. En effet, le SNA est lui-même composé de deux autres systèmes :

- le système (ortho)sympathique
- le système parasympathique

Le **système sympathique** entre en action lorsque vous **inspirez**. Il joue un rôle très important au niveau du **stress**, qu'il soit psychologique ou physiologique : si vous vous retrouvez dans une situation dangereuse, c'est lui qui entre en action. Vos fréquences cardiaque et respiratoire s'accroissent, de l'adrénaline se libère dans votre corps, votre pression sanguine augmente, vos muscles reçoivent plus de sang et votre système digestif se met en pause. Au niveau d'une seule inspiration, vous ne vous en rendez évidemment pas compte, à moins que vous ne preniez votre pouls de façon très précise.

Le **système parasympathique** est l'antagoniste du système sympathique, c'est-à-dire qu'il effectue l'action contraire. Il est responsable du **repos**, de la **récupération**, de la **relaxation**. Les fonctions de votre corps se ralentissent afin de conserver de l'énergie, comme la fréquence cardiaque, la respiration ; à l'inverse, l'activité de votre système digestif augmente. Le système parasympathique se met en route au moment de l'**expiration**.

Vous commencez peut-être à voir le lien avec le fait de respirer calmement pour vous relaxer.

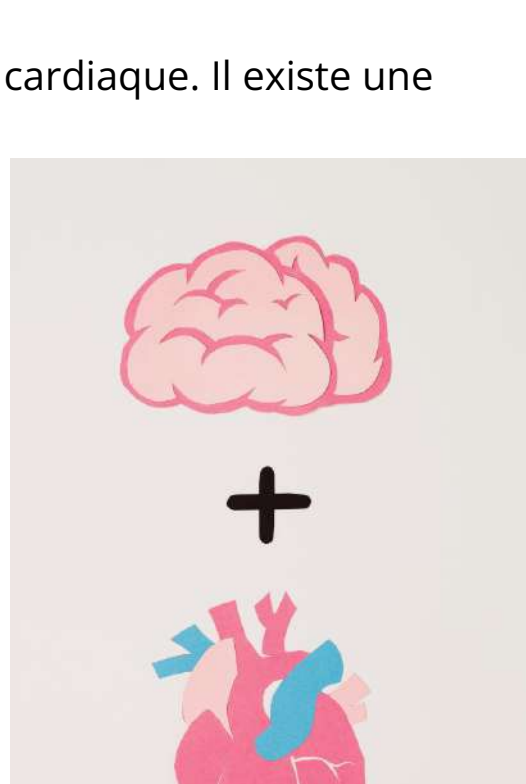
Souvent cœur varie...

Un dernier petit détour par votre cœur pour que vous compreniez bien comment fonctionne la cohérence cardiaque. Il existe une

donnée propre au cœur sur laquelle la respiration a des répercussions immédiates : la **variabilité de la fréquence cardiaque**. Rassurez-vous, ça n'a rien de sorcier. En quelques mots, cela désigne la **durée qui s'écoule entre deux battements cardiaques**, durée que l'on mesure en millisecondes. Cela peut paraître contre-intuitif, mais si votre cœur bat à 60 battements par minute, il ne s'écoule pas une seconde entre chaque battement. Vous vous souvenez des systèmes sympathique et parasympathique ? Si oui, vous ne serez pas étonné d'apprendre que cette variabilité augmente lors de l'expiration et diminue lors de l'inspiration. En d'autres termes, votre cœur ralentit (un peu) lorsque vous expirez et accélère (un peu) lorsque vous inspirez.

En bref :

- une **variabilité élevée** indique une **bonne santé** et un bon état du corps à un instant T : vous vous adaptez aisément à votre environnement et à votre activité physiologique.
- une **variabilité faible** peut indiquer une **grande fatigue**, une mauvaise récupération, ou encore un état de stress.



Le corps est une machine complexe, mais certaines techniques simples peuvent aider à réduire son stress

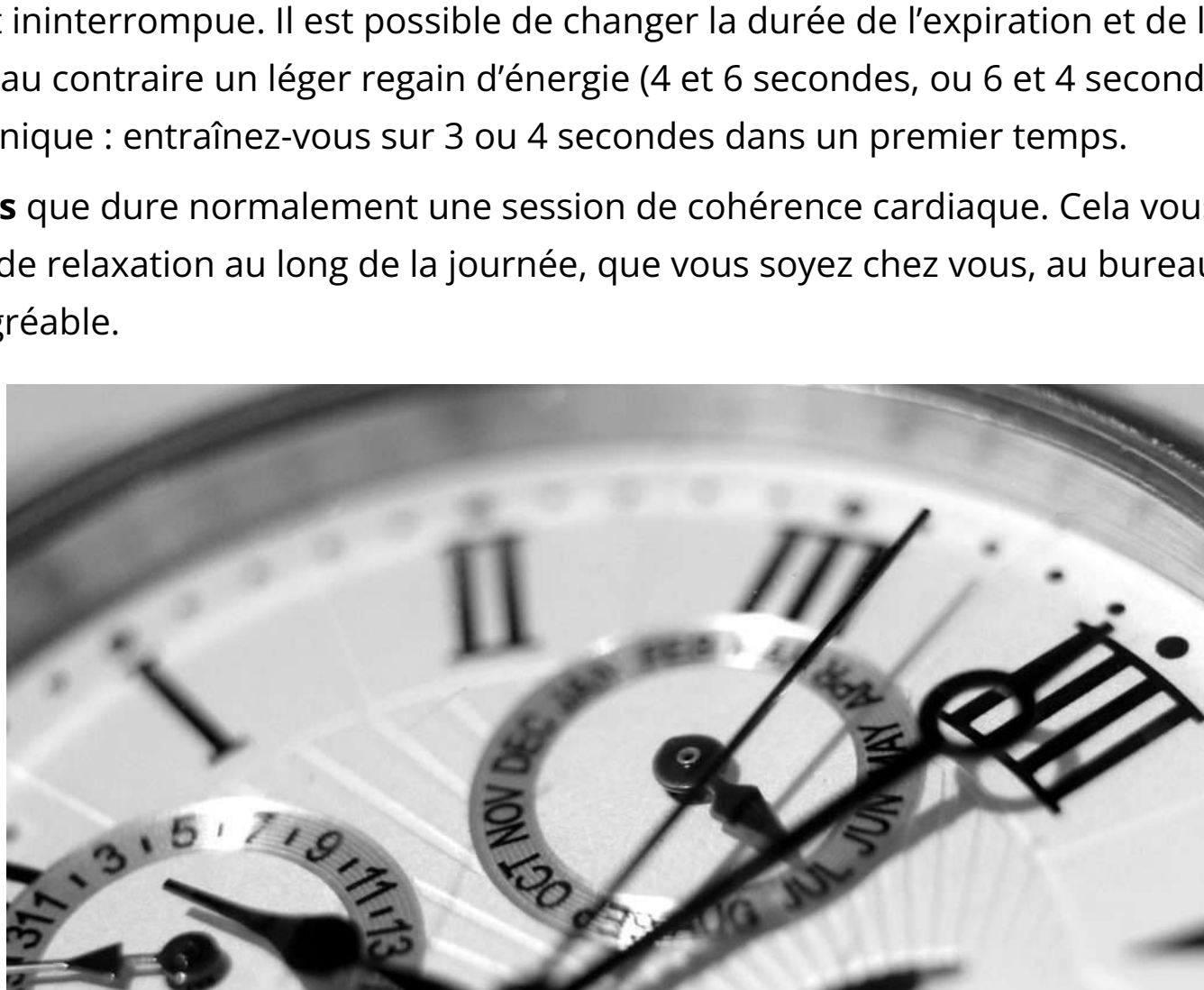
Comment pratiquer la cohérence cardiaque ?

Cette fois-ci, nous y voilà. Vous êtes désormais un expert en système nerveux et en fréquence cardiaque, mais ça ne résout toujours votre problème essentiel : comment faire pour pratiquer la cohérence cardiaque et en ressentir tous les bienfaits promis ? La méthode est relativement simple et facile à mettre en œuvre.

365

Vous n'avez que trois chiffres à retenir : **3 6 5**.

- 3**, comme le conseil de pratiquer la cohérence cardiaque **trois fois par jour** : le matin en vous levant, le midi avant de déjeuner, en fin d'après-midi quand la fatigue fait son apparition. Cette sainte trinité peut s'accompagner d'un quatrième exercice au moment du coucher si le besoin s'en fait ressentir, mais cela ne doit pas être systématique.
- 6**, comme le nombre de **cycles de respiration par minute**. Un cycle se compose d'une inspiration et d'une expiration, dans le cas présent, elles doivent toutes deux durer **cinq secondes**. La cohérence cardiaque, contrairement à d'autres techniques, est basée sur une **respiration régulière** et ininterrompue. Il est possible de changer la durée de l'expiration et de l'inspiration si vous visez une relaxation plus profonde, ou au contraire un léger regain d'énergie (4 et 6 secondes, ou 6 et 4 secondes). Si les 5 secondes vous effraient au début, pas de panique : entraînez-vous sur 3 ou 4 secondes dans un premier temps.
- 5**, comme les **cinq minutes** que dure normalement une session de cohérence cardiaque. Cela vous permet de mettre en place facilement vos mini-séances de relaxation au long de la journée, que vous soyez chez vous, au bureau ou en déplacement. Vous joignez ainsi la pratique à l'agréable.



3 fois par jour, 5 minutes. Le manque de temps n'est plus une contrainte

Dans quelles conditions pratiquer la cohérence cardiaque ?

Tout d'abord, trouvez un **endroit calme**. Cela peut sembler une évidence, mais aucune méthode de relaxation ou de méditation ne fera de miracle dans un environnement bruyant ou agité. Prenez ces quelques minutes pour vous mettre dans les meilleures conditions. Ensuite, **asseyez-vous**, ou à défaut, restez debout. Dans tous les cas, évitez de vous allonger, ce n'est vraiment pas l'idéal pour vous positionner correctement. En effet, il est recommandé de :

- Garder le dos droit
- Étirer votre colonne vertébrale ; si vous êtes assis, garder un contact avec le dossier au niveau du bas du dos
- Ancrer vos pieds dans le sol
- Poser vos mains sur vos cuisses

Une fois bien en place, vous pouvez commencer l'exercice :

- Prenez une inspiration durant 5 secondes
- Sans vous interrompre, expirez durant 5 secondes
- Répétez pendant 5 minutes

Les bienfaits de la cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque possède comme seul défaut de ne faire effet « que » pendant quelques heures, à savoir **4 à 6 heures**. C'est pourquoi il est recommandé de la pratiquer trois fois par jour afin d'en prolonger et d'augmenter les bienfaits. On peut répartir ces derniers en trois groupes : les bienfaits immédiats, les effets persistants plusieurs heures, et enfin les bénéfices à long terme (sous réserve de faire l'exercice régulièrement).

Les bienfaits immédiats

- Apaisement et relaxation** : la respiration lente et régulière mise en place par la cohérence cardiaque favorise le relâchement, à la fois physique et psychologique. Vous pouvez profiter de ces quelques minutes de répit pour évacuer le tourbillon de pensées qui assaille habituellement votre esprit et donc augmenter la sensation de relaxation.
- Augmentation de la variabilité cardiaque** : nous vous l'expliquons plus haut, une variabilité élevée est un indice de bonne santé et le signe d'une bonne adaptation de votre corps.

Après quelques heures

- Baisse du cortisol** : cette hormone est responsable de la régulation du sucre et des graisses dans l'organisme, mais aussi du stress. Elle est normalement haute le matin et basse au coucher ; si son taux est anormalement élevé, cela peut provoquer des difficultés d'endormissement.
- Augmentation de la sécrétion d'hormones** responsables du ralentissement du vieillissement, des défenses immunitaires, de l'apprentissage, de la mémoire...
- Amélioration de certains neurotransmetteurs** comme la sérotonine ou la dopamine, les « hormones du bonheur ».

Effets à longs termes

- Baisse des risques d'hypertension artérielle**, de maladies cardiovasculaires, des troubles de l'attention...



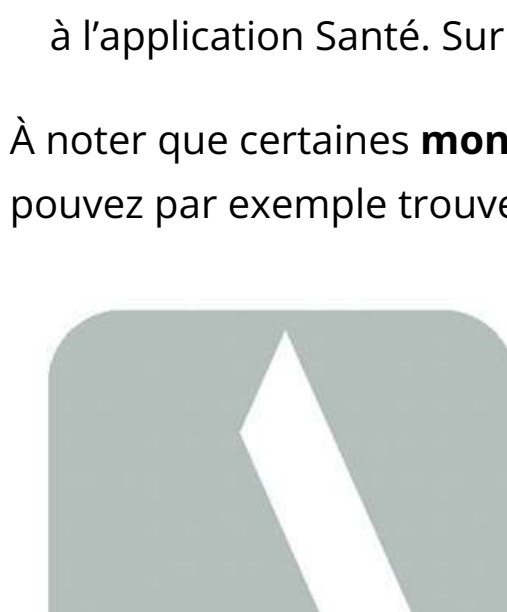
La cohérence cardiaque peut se pratiquer partout – vraiment partout – tant que vous êtes au calme

Les applications de cohérence cardiaque

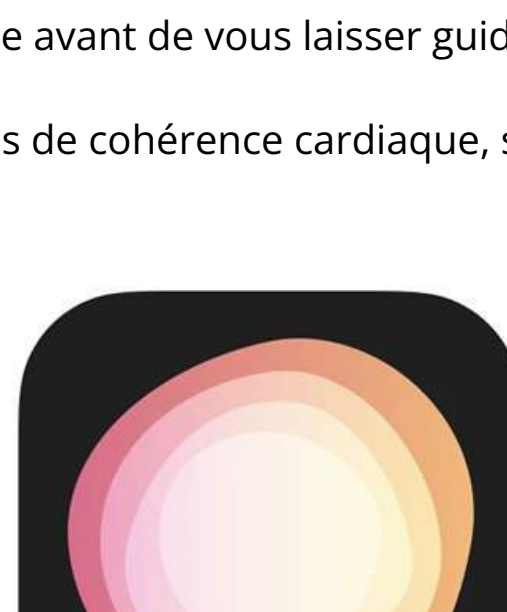
Il n'est pas forcément aisé de se représenter des cycles de 5 secondes/5 secondes, surtout lorsque l'on se concentre déjà sur sa respiration. Heureusement, il existe des applications dédiées à cet exercice, nous en avons choisi deux :


- RespiRelax+** (disponible sur iOS et Android) : relativement simple d'utilisation présente un design un peu ordinaire et un panel de réglages. Vous pouvez choisir la durée de la séance (entre 3 et 20 minutes) et déterminer indépendamment la durée de l'inspiration et de l'expiration. Des pré-réglages vous sont proposés selon quatre profils : training, équilibre (5s/5s), relaxant (4s/4s) ou dynamisant (6s/4s). Vous n'avez plus qu'à appuyer sur le bouton Lecture et à suivre la petite bulle en rythme.
- Respire** (disponible sur iOS) fonctionne de la même façon dans les grandes lignes. Vous avez le choix entre trois profils (relax, équilibre et tonus) ou vous pouvez faire vos réglages manuellement. Il est possible de programmer des rappels et de lier vos résultats à l'application Santé. Sur l'écran principal, vous définissez la durée de la séance avant de vous laisser guider par l'animation à l'écran.

À noter que certaines **montres et bracelets connectés** proposent des exercices de cohérence cardiaque, sous divers noms. Vous pouvez par exemple trouver votre bonheur chez Fitbit, Apple ou encore Polar.



RespiRelax+
THERMES D'ALLEVARD Santé et remise en forme
Tout public
Ajouter à la liste de souhaits



Respire 
The respirelax like app!
Stephane Garzino
N° 106 en France et santé
★★★★ 4,8 - 1,5 k notes
Gratuit

RespiRelax+ et Respire sont deux applications gratuites qui vous aideront à pratiquer la cohérence cardiaque



bien-être détente lâcher prise méditation relaxation

0 0

Rechercher

Rechercher

Derniers articles

Douce mélodie... La musique, source de bien-être

Astrologie / tarologie : de quoi s'agit-il ? Quel est le meilleur signe astrologique ?

PODCAST – Découvrez Mélanie Faure, spécialiste en dev perso

ENTRETIEN – Pourquoi choisir le métier d'hypnotiseur ?

CATÉGORIES

Art thérapie (3)

Arts divinatoires (6)

ASMR (1)

Astrologie (2)

Boutique (5)

Dev Perso (11)

Hypnose (5)

Intérprétation (1)

L'art de rêver (3)

Méditation (4)

Prédictions (4)

Rêves (8)

Sciences des rêves (6)

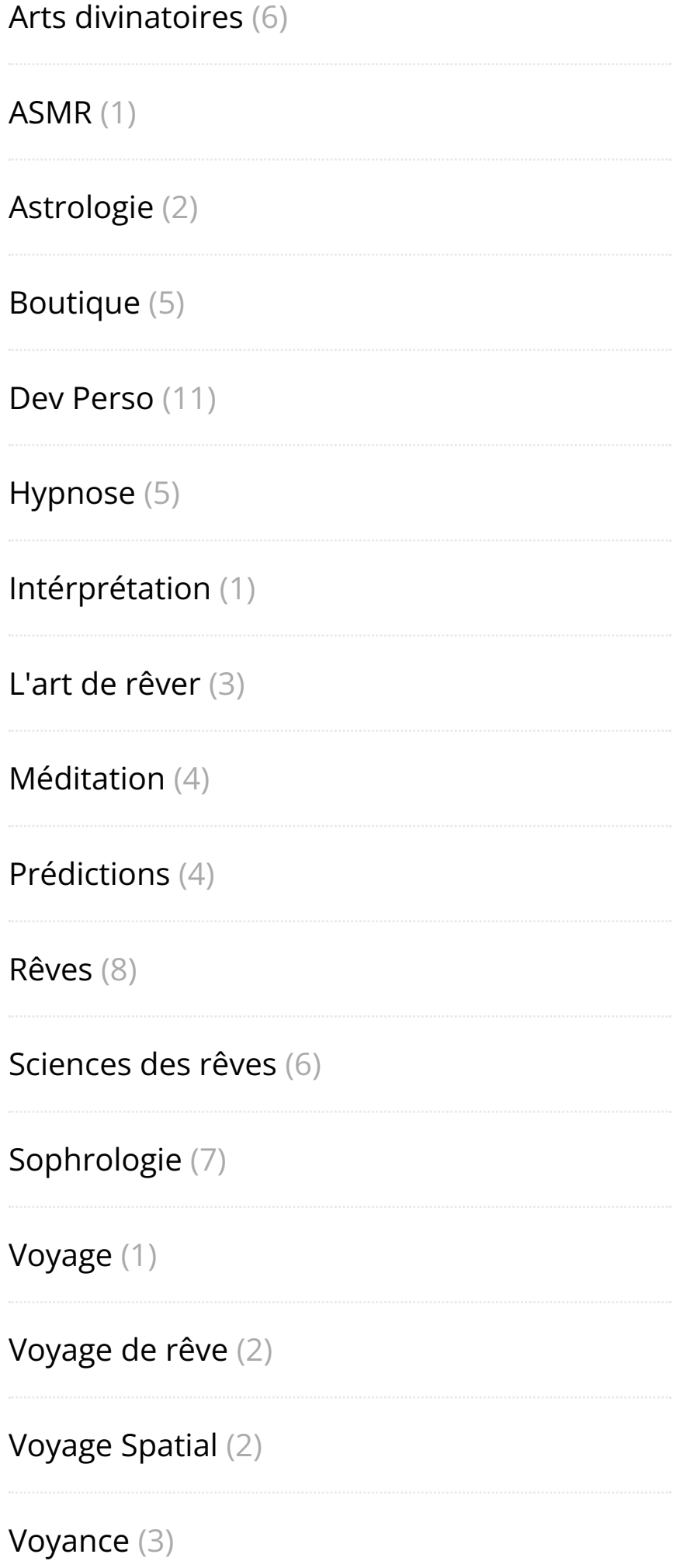
Sophrologie (7)

Voyage (1)

Voyage de rêve (2)

Voyage Spatial (2)

Voyance (3)





Commentaires récents

Qu'est-ce que l'ésotérisme ? sur Un tarot bien particulier : le Tarot de Marseille

Mathilde sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Marc sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Corentin sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

Maria sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

TAGS

ANIMAL TOTEM ART ASMR

ASTRE BIEN-ÊTRE

BIEN DORMIR BON SOMMEIL

CHAMANISME DIVINATION

DÉCOUVERTE DÉTENTE ESPRIT

EXCEPTIONNEL HYPNOTHÉRAPIE

LÂCHER PRISE

MÉDECINE ANIMALE MÉDITATION

ORBITE PNL

POLYSOMNOGRAPHIE PRÉDICTION

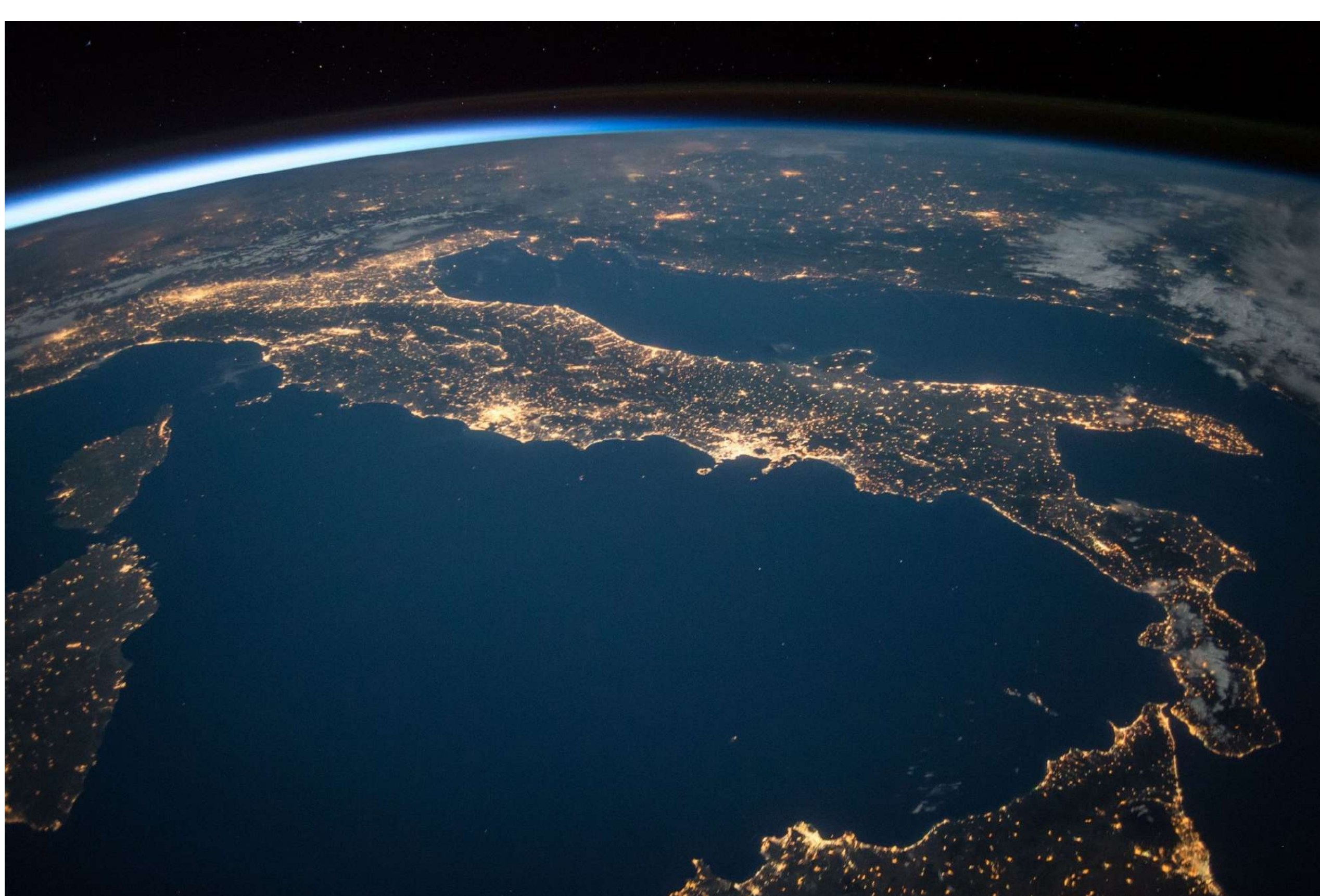
RELAXATION RESPIRATION

RÊVE SENSATION SENTIMENT

SOI SOIN DU CORPS

TAROLOGIE THÉRAPIE VOYAGE

ÂME ÉMOTIONS



— VOYAGE SPATIAL —

Voyage spatial : vers l'infini ?

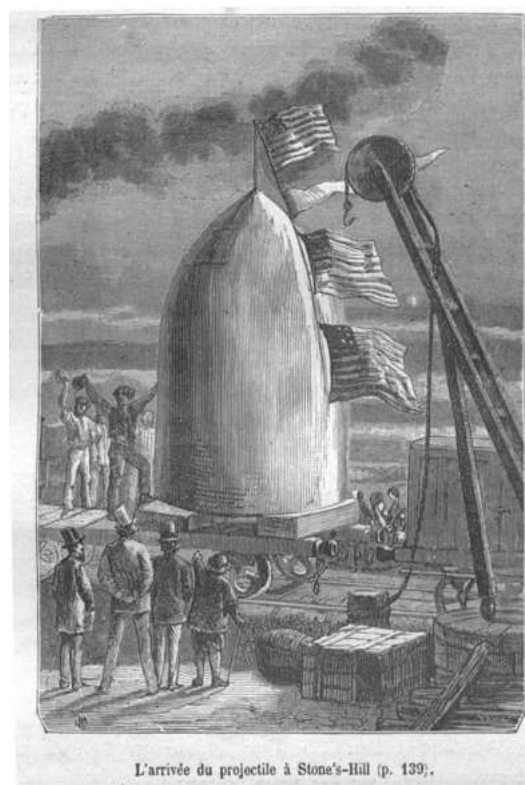
Myrtille / mai 10, 2022

« À en croire certains esprits bornés, – c'est le qualificatif qui leur convient, – l'humanité serait renfermée dans un cercle de Popilius qu'elle ne saurait franchir, et condamnée à végéter sur ce globe sans jamais pouvoir s'élaner dans les espaces planétaires ! Il n'en est rien ! On va aller à la Lune on ira aux planètes, on ira aux étoiles, comme on va aujourd'hui de Liverpool à New York, facilement, rapidement, sûrement, et l'océan atmosphérique sera bientôt traversé comme les océans de la Lune ! »

Jules Verne, *De la Terre à la Lune*

Là-bas, dans les étoiles...

Le maître de la science-fiction s'est peut-être un peu avancé en annonçant des voyages spatiaux rapides et faciles, mais 157 ans plus tard, force est de constater que **Jules Verne** ne s'était – une fois de plus – pas complètement trompé. Sortir de notre atmosphère terrestre pour naviguer au milieu des étoiles fascine les hommes depuis l'Antiquité, mais l'histoire du voyage spatial commence réellement en **1919**, lorsqu'un tel voyage devient théoriquement possible grâce aux travaux d'un ingénieur américain, **Robert H. Goddard**. Ses idées serviront de base de travail à l'Allemand **Wernher von Braun** qui devient le premier homme à faire **décoller une fusée** parvenant à atteindre l'espace. Cet exploit marque le **début de la conquête spatiale** et influencera toute la course à l'espace de la Guerre Froide.



Jules Verne est l'un des grands auteurs de science fiction à avoir imaginé un voyage spatial

Les grandes dates du voyage spatial

- **4 octobre 1957** : **Sputnik 1**, le premier satellite artificiel est lancé par l'URSS.
- **12 avril 1961** : **Youri Gagarine** (URSS) devient le premier homme à réaliser un tour complet de l'orbite de la Terre grâce au vaisseau Vostok 1.
- **19 juillet 1969** : Neil Armstrong, Buzz Aldrin et Michael Collins (USA) conduisent la mission **Apollo 11**. Neil Armstrong devient le premier homme à marcher sur la Lune.
- **19 février 1986** : la **station Mir** est mise en orbite par l'URSS. Elle sert de laboratoire et accueille des équipages de trois personnes en séjour long, principalement russes mais également américains, européens ou encore japonais. La station est volontairement détruite en 2001.
- **1998** : la **Station Spatiale Internationale**, souvent désignée par l'acronyme anglais ISS, est lancée. Toujours en activité, elle prend le relais de la station Mir en tant que laboratoire de recherche en micro-gravité. Des équipes internationales s'y relaient pour des séjours de six mois en moyenne. L'ISS est constamment habitée depuis 2000, ce qui constitue le record absolu du genre, précédemment détenu par Mir. Si elle n'était atteignable que par les vaisseaux russes Soyouz, depuis 2020, SpaceX et ses capsules Crew Dragon ont permis à des astronautes comme Thomas Pesquet de rejoindre la station.



Les capsules SpaceX permettent aux astronautes de rejoindre l'ISS

Du voyage spatial au tourisme spatial

Où vole-t-on ?

Si au cours du XXe siècle, le voyage spatial est surtout affaire de sciences et de géopolitique, au XXIe siècle, les yeux se tournent vers le **tourisme spatial**. De quoi parle-t-on exactement ? Pour le moment, surtout de **vol suborbital**. Petit point vocabulaire sur les différents types de vol :

- **Vol balistique** : l'objet, le satellite, la capsule... retombe sur Terre
- **Vol orbital** : on effectue une rotation autour de la Terre, comme Youri Gagarine
- **Vol suborbital** : le vaisseau atteint l'espace mais ne se met pas en orbite

Il existe une limite à partir de laquelle on considère être « dans » l'espace et non plus dans l'atmosphère : c'est la **ligne de Kármán**, fixée à **100km d'altitude**. Vous la verrez parfois représentée à 80km, ce qui correspond à la limite américaine : cela équivaut pour eux au « compte rond » de 50 miles.

Des voyages très *select*

On considère que le **premier vol spatial touristique** a eu lieu en 2001. L'homme d'affaires américain **Dennis Tito** a payé 20

millions de dollars pour pouvoir passer huit jours avec l'équipage d'un vaisseau spatial russe. Oui, 20 millions, vous avez bien lu. Et que fait-on à ce prix-là pendant huit jours ? On fait **128 fois le tour de la Terre**, en orbite donc. On espère que la vue en valait le coup.

Cette somme astronomique est annonciatrice des standards actuels en matière de tourisme spatial. Malheureusement pour nous autres quidams, il faudra – pour le moment – nous contenter de regarder de loin. En effet, les vols spatiaux sont surtout des initiatives d'affaires milliardaires comme **Richard Branson** (propriétaire de Virgin Group) ou de **Jeff Bezos** (fondateur d'Amazon), qui poussent le vice jusqu'à faire construire leur propre vaisseau. C'est ainsi que Richard Branson s'est envolé avec Virgin Galactic à **85km d'altitude** pendant **quinze minutes**, et avec lui deux pilotes et trois passagers. Le prix du billet ? 250.000\$. Et la société a annoncé augmenter ses tarifs pour ses prochaines expéditions. Quant à Jeff Bezos et son vaisseau New Shepard, sachez que l'un des billets mis aux enchères a été remporté pour la modique somme de 28 millions de dollars. Une paille.



Dennis Tito est la première personne « civile » à avoir voyagé dans l'espace

La question à un million : à quoi ça sert ?

Les prix exorbitants et la colossale dépense de matériaux et d'énergie nécessaires à ces vols de quelques minutes font évidemment grincer des dents : hormis flatter l'ego de ces milliardaires, à quoi donc cela peut-il bien servir ? Certains avancent qu'il serait possible de profiter de ces vols spatiaux pour mener des **recherches scientifiques**. Cela peinera peut-être à convaincre le public déjà sceptique quant à l'intérêt des programmes spatiaux humains en termes de coûts et de rentabilité – et ne parlons pas du manque total de démocratisation du tourisme spatial.

En tout cas pour l'instant.



Voilà à quoi devait ressembler la vue depuis la Lune le jour où Neil Armstrong, Buzz Aldrin et Michael Collins ont fait leur « petit pas pour l'Homme »



astre découverte rêve voyage

0 ☆ 0 ↻

Rechercher

Rechercher

Derniers articles

Douce mélodie... La musique, source de bien-être

Astrologie / tarologie : de quoi s'agit-il ?

Quel est le meilleur signe astrologique ?

PODCAST – Découvrez Mélanie Faure, spécialiste en dev perso

ENTRETIEN – Pourquoi choisir le métier d'hypnotiseur ?



CATÉGORIES

Art thérapie (3)

Arts divinatoires (6)

ASMR (1)

Astrologie (2)

Boutique (5)

Dev Perso (11)

Hypnose (5)

Interprétation (1)

L'art de rêver (3)

Méditation (4)

Prédictions (4)

Rêves (8)

Sciences des rêves (6)

Sophrologie (7)

Voyage (1)

Voyage de rêve (2)

Voyage Spatial (2)

Voyance (3)



Commentaires récents

Qu'est-ce que l'ésotérisme ? sur Un tarot bien particulier : le Tarot de Marseille

Mathilde sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Marc sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Corentin sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

Maria sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

TAGS

ANIMAL TOTEM ART ASMR

ASTRE BIEN-ÊTRE

BIEN DORMIR BON SOMMEIL

CHAMANISME DIVINATION

DÉCOUVERTE DÉTENTE ESPRIT

EXCEPTIONNEL HYPNOTHÉRAPIE

LÂCHER PRISE

MÉDECINE ANIMALE MÉDITATION

ORBITE PNL

POLYSOMNOGRAPHIE PRÉDICTION

RELAXATION RESPIRATION

RÊVE SENSATION SENTIMENT

SOI SOIN DU CORPS

TAROLOGIE THÉRAPIE VOYAGE

ÂME ÉMOTIONS



— VOYANCE —

Faut-il croire en la voyance ?

Myrtille / mai 27, 2022

Faut-il croire en la voyance ? Si vous êtes un adepte convaincu de cette pratique, **ne fuyez pas tout de suite** en prenant un air outré. Personne ici ne vous forcera à renoncer à votre passion, le but est simplement d'exposer quelques **grands mécanismes** à l'œuvre, dont certains confinent à la manipulation. Libre à vous ensuite d'en tenir compte ou pas : peut-être balayerez-vous ces lignes d'un revers de main, mais peut-être garderez-vous ces éléments en tête la prochaine fois que vous aurez recours à la voyance. Qui sait, cela vous permettra peut-être de distinguer le charlatan qui ne s'intéresse qu'à votre portefeuille, du voyant auquel on peut accorder le bénéfice du doute.

Les biais cognitifs

Vous avez probablement déjà entendu cette expression si vous vous intéressez à la psychologie, ou tout simplement s'il vous est déjà arrivé de tomber au milieu d'un virulent échange de tweets où l'invective et la rhétorique ont pris le pas sur les arguments. Pour nous éclairer un peu, voici la définition que donne la psychologue **Jean-François Le Ny** du biais cognitif :

« Un biais est une distorsion (déviation systématique par rapport à une norme) que subit une information en entrant dans le système cognitif ou en sortant. Dans le premier cas, le sujet opère une sélection des informations, dans le second, il réalise une sélection des réponses. »

Pour dire les choses plus simplement, un biais cognitif est ce qui nous fait accorder une **importance différente** à des **faits de même nature**. Et par « nous », il faut entendre « **tout le monde** ». Absolument tout le monde, vous, moi, votre voisin de palier, et même les personnes tellement sûres de leur jugement et/ou de leur intelligence qu'elles sont persuadées d'y échapper. Cela conduit à produire des **erreurs dans le raisonnement**, et donc, parfois, à penser qu'une solution est vraie, alors qu'elle est en réalité fausse.

Voici quelques exemples de biais cognitifs :

- **Dissonance cognitive** : vous croyez fermement (et de bonne foi) en quelque chose, et vous refusez toute réalité, même prouvée, qui pourrait remettre en cause cette croyance.
- **Biais d'autocomplaisance** : vous êtes convaincu que vos succès viennent de vous, et de vous seul, alors que vos échecs proviennent de causes externes.
- **Biais d'immunité à l'erreur** : vous ne percevez pas vos propres erreurs de jugement.
- **Effet de halo** : vous vous faites une première impression sur un sujet, quel qu'il soit. Si on vous présente des informations relatives à ce sujet, vous aurez tendance à ne sélectionner que celles qui confirment votre première impression.

La liste des biais cognitifs étant particulièrement longue, nous n'allons pas en présenter plus. Retenez simplement ceci : notre cerveau a l'habitude de nous jouer des tours, et reconnaît difficilement s'être trompé. Après tout, personne n'aime être pris en défaut. Et ceci a de l'importance dans l'appréciation que l'on fait d'une prédiction, par exemple. Si vous êtes convaincu que la voyance est une pratique sûre et dont les prédictions peuvent se réaliser, vous serez d'autant plus enclin à admettre pour vraisemblables ces prédictions, ou à trouver une explication au fait qu'elles ne se réalisent pas.



Notre cerveau nous joue souvent des tours, et les biais cognitifs n'en sont qu'une illustration très utilisée en voyance

Faut-il croire en... l'effet Barnum ?

Juste un petit test

Dans la grande famille des biais cognitifs, **l'effet Barnum** se rencontre particulièrement dans les secteurs de la **voyance**, de **l'astrologie** ou des **horoscopes**. Mais de quoi s'agit-il exactement ?

En 1948, un psychologue nommé **Bertram Forer** a l'idée de faire passer un test de personnalité à ses étudiants. Il leur propose ensuite un texte censé représenter le résultat du test. Ce qu'il ne précise pas, c'est que ce texte est strictement identique pour tous les élèves :

« Vous avez besoin d'être aimé et admiré, et pourtant vous êtes critique avec vous-même. Vous avez certes des points faibles dans votre personnalité, mais vous savez généralement les compenser. Vous avez un potentiel considérable que vous n'avez pas encore utilisé à votre avantage. À l'extérieur vous êtes discipliné et vous savez vous contrôler, mais à l'intérieur vous tendez à être préoccupé et pas très sûr de vous-même. Parfois vous vous demandez sérieusement si vous avez pris la bonne décision ou fait ce qu'il fallait. Vous préférez une certaine dose de changement et de variété, et devenez insatisfait si on vous entoure de restrictions et de limitations. Vous vous flattez d'être un esprit indépendant ; et vous n'acceptez l'opinion d'autrui que dûment démontrée. Vous avez trouvé qu'il était maladroit de se révéler trop facilement aux autres. Par moments vous êtes très extraverti, bavard et sociable, tandis qu'à d'autres moments vous êtes introverti, circonspect et réservé. Certaines de vos aspirations tendent à être assez irréalistes. »

Forer demande ensuite à ses étudiants de **noter la pertinence** du résultat de 0 à 5, 5 signifiant une excellente concordance entre le texte et la personnalité. La moyenne obtenue ? **4,26**. Et il ne s'agit ni d'un hasard ni d'une coïncidence : l'expérience a été reconduite plusieurs fois, et les résultats sont à chaque fois similaires.

Un pour tous

D'autres psychologues ont repris les travaux de Forer afin d'étudier plus précisément cet effet, nommé « **effet Barnum** » en référence au mystificateur **Phineas Taylor Barnum**. L'effet Barnum nous conduit à **accepter toute vague description de la personnalité comme s'appliquant précisément à nous-même**. D'autres facteurs sont également identifiés :

- Si l'on reconnaît une **autorité** à la personne qui nous « évalue », nous accepterons d'autant mieux sa description de notre personnalité et nous nous y reconnaitrons d'autant plus.
- Si l'analyse comporte des **traits majoritairement positifs**, nous la jugerons d'autant plus pertinente.

Et la voyance, dans tout ça ?

L'effet Barnum repose sur le principe de **validation suggestive** : nous accordons du crédit aux informations positives, mais cette information étant formulée et présente de façon vague et incomplète, nous cherchons à en **combler les lacunes à partir de notre propre expérience**. C'est par exemple le fonctionnement de la grande majorité des horoscopes, qui, en quelques lignes, vous présentent une situation possible pouvant s'appliquer à un grand nombre de cas de figure. Il est peu probable que vous ne vous y reconnaissiez pas du tout, et à partir de ces quelques mots, vous allez chercher à relier la situation présentée à votre propre cas, quitte parfois à « tordre » certaines idées.

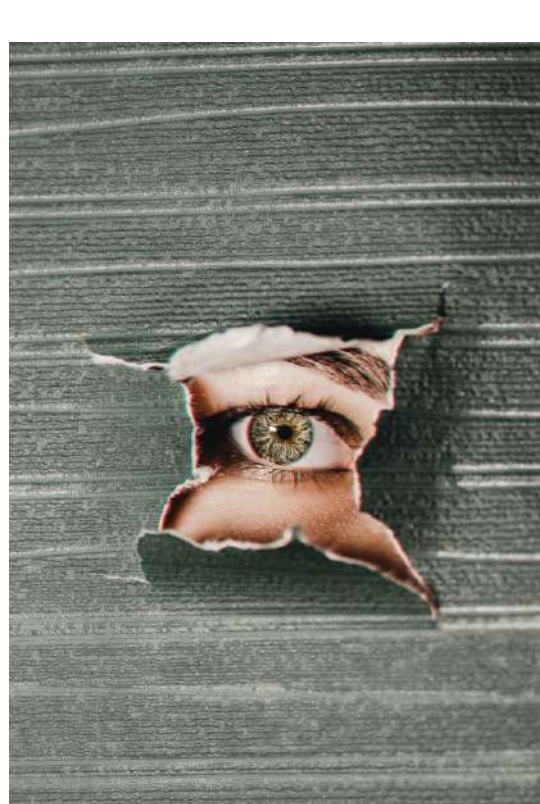
Voyance ? Plutôt lecture froide et lecture chaude

La **lecture froide** et la **lecture chaude** sont deux techniques employées, entre autres, par les médiums et les voyants... du moins ceux dont il a été prouvé que leur « talent » relevait plus de la mise en scène que du don. Ces deux techniques peuvent s'opérer chacune de leur côté, ou bien se combiner afin d'obtenir d'encore meilleurs résultats.

La lecture froide : observer

La lecture froide permet de **recupérer des informations sur une personne en l'observant**. Par l'analyse de sa façon de s'habiller ou de se coiffer, de son sexe, de sa manière de parler ou d'un signe religieux, on peut déduire un certain nombre d'aspects de sa personnalité. Une fois cette observation faite, on pose des **questions volontairement imprécises** en laissant la personne spécifier la réponse. Par exemple, pour une question portant sur une figure masculine de l'entourage, au lieu de dire « votre père » et de prendre le risque de se tromper, on dira « peut-être votre père, un oncle, un grand-père, un ami... », et charge à la personne de dire de qui il s'agit en réalité. Dans le même ordre, l'effet Barnum est souvent mis à profit : en faisant s'identifier la personne au discours, on l'incite à développer plus qu'elle n'aurait sans doute souhaité le faire.

L'un des piliers de la lecture froide est **l'observation des réactions corporelles** : il arrive que la personne ne souhaite pas répondre, ou ne pas tout dire, mais en se basant sur certains gestes, une moue ou un regard, il est possible de deviner le sens de sa réponse.



Une observation fine permet de deviner beaucoup de choses - c'est le principe de la lecture froide

La lecture chaude : préparer le terrain

La **lecture chaude** peut être utilisée en complément de la lecture froide. Son principe est simple. Imaginez que vous rencontrez un médium, dans un salon dédié à la voyance par exemple. Celui-ci vous propose une consultation, ce que vous acceptez. Durant l'échange, il vous révèle des **informations qui vous surprennent**, comme des détails sur vos liens familiaux, le fait que vous sembliez avoir passé un long moment à l'étranger, ou le fait que vous doutiez vous sentir bien au travail. Ce médium a-t-il un don ? Peut-être. Mais peut-être cela fait-il une bonne heure qu'il vous a **repéré** dans le salon, qu'il a entendu certaines bribes de la conversation que vous avez eue au téléphone avec votre partenaire à propos de votre mal-être au travail, et que lorsque cet ami croisé par hasard vous a interpellé, il en a profité pour noter votre prénom si particulier - une courte visite sur Facebook faisant le reste.

La technique mise en place ici est la lecture chaude. Plusieurs charlatans, se revendiquant médiums, voyants ou encore psychiques, ont été démasqués dans les années 2000 : en fait de don, tous avaient mis en place d'ingénieux **systèmes de lecture chaude**. Dans le cas de notre « médium », on peut aussi imaginer qu'il aura analysé avec attention vos réactions et orienté ses questions afin de deviner certaines informations manquantes : **il aura ainsi combiné lecture chaude et lecture froide**.



Le fait de reconnaître l'autorité de quelqu'un, ou de lui faire aveuglément confiance, nous conduit parfois à croire tout ce qu'on nous dit. Prudence !

Alors, faut-il croire en la voyance ? Sans doute **pas à n'importe quel prix**, ou en acceptant n'importe quoi. Il existe encore d'autres « techniques » permettant de passer pour un voyant ou un médium à moindre frais, mais les principales sont listées ci-dessus. Généralement tous de même ajoutent un conseil : si vous êtes dans une période de vie délicate ou que vous êtes peu sûr de vous en général, vous serez plus enclin à croire une prédiction, qu'il s'agisse de l'horoscope du magazine tv ou d'un voyant. **Ne foncez pas tête baissée dans les belles promesses** que l'on pourrait vous faire : si certaines personnes sont effectivement bienveillantes et probablement de bonne foi, d'autres sentiront le profit qu'ils pourront en tirer. Dans la mesure du possible, essayez d'**adopter un oeil critique**. Ne vous servez pas de la voyance comme du guide absolu de votre vie, mais plutôt comme un **conseil**, une idée en plus du reste qui viendrait vous soutenir dans vos actions. Dans tous les cas, **restez prudent**.



Rechercher

- Derniers articles
- Douce mélodie... La musique, source de bien-être
 - Astrologie / tarologie : de quoi s'agit-il ? Quel est le meilleur signe astrologique ?
 - PODCAST – Découvrez Mélanie Faure, spécialiste en dev perso
 - ENTRETIEN – Pourquoi choisir le métier d'hypnotiseur ?



CATÉGORIES

- Art thérapie (3)
- Arts divinatoires (6)
- ASMR (1)
- Astrologie (2)
- Boutique (5)
- Dev Perso (11)
- Hypnose (5)
- Interprétation (1)
- L'art de rêver (3)
- Méditation (4)
- Prédictions (4)
- Rêves (8)
- Sciences des rêves (6)
- Sophrologie (7)
- Voyage (1)
- Voyage de rêve (2)
- Voyage Spatial (2)
- Voyance (3)



Commentaires récents

Qu'est-ce que l'ésotérisme ? sur Un tarot bien particulier : le Tarot de Marseille

Mathilde sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Marc sur REPORTAGE – Hypnose et PNL : quand notre cerveau peut nous jouer des tours

Corentin sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

Maria sur La pensée freudienne au détour de l'interprétation des rêves...

TAGS

- ANIMAL TOTEM
- ART
- ASMR
- ASTRE
- BIEN-ÊTRE
- BIEN DORMIR
- BON SOMMEIL
- CHAMANISME
- DIVINATION
- DÉCOUVERTE
- DÉTENTE
- ESPRIT
- EXCEPTIONNEL
- HYPNOTHÉRAPIE
- LÂCHER PRISE
- MÉDECINE ANIMALE
- MÉDITATION
- ORBITE
- PNL
- POLYSOMNOGRAPHIE
- PRÉDICTION
- RELAXATION
- RESPIRATION
- RÊVE
- SENSATION
- SENTIMENT
- SOI
- SOIN DU CORPS
- TAROLOGIE
- THÉRAPIE
- VOYAGE
- ÂME
- ÉMOTIONS