



### Le saviez-vous ?

- L'oxygène est, en masse, **le troisième élément le plus abondant de l'Univers** après l'hydrogène et l'hélium : 88,8 % de la masse des océans (eau H<sub>2</sub>O), 62,5 % de la masse du corps humain et 23,1 % de la masse de l'air (dioxygène O<sub>2</sub> et ozone O<sub>3</sub>).
- Il existe deux types de respiration chez l'homme : **la ventilation pulmonaire et la respiration cellulaire**. Sans accès à l'oxygène, les neurones par exemple meurent.
- En moyenne, un être humain effectue **23 000 cycles respiratoires** et consomme **entre 8 000 et 20 000 litres d'air par jour !**

### Les radicaux libres ?

- Le grand paradoxe de l'oxygène : d'un côté il apporte la vie et de l'autre il la reprend. Qui dit respiration dit en effet **production de radicaux libre** (un radical qui a gagné ou perdu un électron) et vieillissement de l'organisme via **le stress oxydatif ou oxydant**.
- Les facteurs de stress « de l'Occident » : pollutions, eau chlorée, aliments industriels, ondes électromagnétiques, l'obsession de la performance et le stress qui en découle...
- Nos défenses antioxydantes : vitamines C, E, bêta carotène, légumes et fruits frais de l'agriculture biologique, eau naturelle, oxygénation cellulaire, calme et sérénité,...

Espérance moyenne de vie



13 ans dans la nature  
jusqu'à 21 ans en captivité

50 à 200 ans  
selon les espèces

**Le sport bon pour la santé ?** Lors d'un effort physique intense, les cellules musculaires ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène et procèdent à une fermentation lactique: l'organisme s'acidifie pour fournir l'énergie nécessaire ! La respiration intense crée également un surplus de radicaux libres...

### La pollution de l'air intérieur ?

- Une pollution **10x supérieure à la pollution extérieure**, là où nous résidons à 90% !
- A chaque respiration, des milliers de particules potentiellement nocives ou allergisantes.
- Principales sources : tabac (5 000 composants chimiques !), **désodorisants, encens, bougies et autres parfums d'ambiance** (« *bien aérer après usage* »), produits ménagers, meubles en agglomérés, **cosmétiques et déodorants chimiques**, tapis, poussière, humidité, chauffage au bois, climatisation, bricolage, jardinage, animaux,...

**La ionisation anti-pollution ?** Le seuil d'équilibre est de 1 500 ions négatifs / cm<sup>3</sup> mais le seuil tombe à 20 dans les bureaux, 14 en voiture et 0 avec la climatisation! Conséquences ? Irritabilité, nausées, maux de tête, asthme, allergies, perte de mémoire, fatigue nerveuse, mal-être, dépression...

### Quelles solutions ?

- ▶ Apprendre **la respiration abdominale et en conscience**, aide précieuse pour mieux gérer ses émotions. Pratiquer yoga, qi gong, méditation et/ou cohérence cardiaque,...
- ▶ **Aérer correctement ses pièces et limiter l'usage des produits chimiques** au profit du naturel (huiles essentielles, plantes dépolluantes, cosmétique bio,...
- ▶ S'équiper d'un **vrai diffuseur d'huiles essentielles** (à verrerie) et envisager un appareil d'oxygénation cellulaire (Bol d'air Jacquier® ou technologie allemande Airnergy®)
- ▶ **Se renseigner** et trouver d'autres solutions, notamment sur [www.air-pur.ch](http://www.air-pur.ch)