

# (Enfin) Mieux respirer !

*L'air de rien, ne commettons-nous pas de graves "air-reurs" ?*

## Dans cet article

- Des normes dépassées.
- Des pollutions carto-masquées.
- Les polluants d'intérieur.
- Les solutions pour purifier son air.
- Le paradoxe de l'oxygène.
- La respiration cellulaire.



Vers la sérénité respiratoire...

### Centre Oasis

Rue du Vélodrome 9  
1205 Genève

Tél: 022 320 8886

[oasis@oasis-centre.com](mailto:oasis@oasis-centre.com)

[www.lemieuxetre.ch](http://www.lemieuxetre.ch)

[www.lesfondamentaux.ch](http://www.lesfondamentaux.ch)

« *La question qui se pose désormais à nous, c'est de trouver comment améliorer la qualité de l'air que nous respirons, et c'est un sujet fondamental.* »

Celui qui s'exprime est bien placé pour le savoir puisqu'il s'agit de Carlos Tavares, le patron de Peugeot-Citroën!

**Faut-il que le sujet soit d'importance** pour qu'un constructeur auto délaisse la puissance de ses moteurs pour discourir ainsi de la qualité de l'air ?

« *Il faudrait qu'un organisme international définisse dans une approche globale ce que doit être un air de bonne qualité, avec des plafonds pour chaque polluant* » continue doctement le grand-patron.

Le sujet étant récent (lié au Dieselgate),



Un air sain commence par une prise de conscience!

M. Tavares ne le maîtrise apparemment pas encore très bien... Son « organisme international » en effet existe déjà et se nomme OMS ou Organisation Mondiale pour la Santé!

« *La respiration c'est à la fois vitalité, action, amour, esprit de communion, intuition, prémonition, mouvement* » (Itsuo Tsuda)

**Et l'OMS fixe déjà des valeurs guide pour les principaux polluants atmosphériques**, plus ou moins reprises ensuite dans les législations et indices nationaux.

Plus ou moins ? Les normes de l'OMS n'étant pas contraignantes,

chaque pays met en fait en avant ou en retrait ce qui l'arrange le mieux...

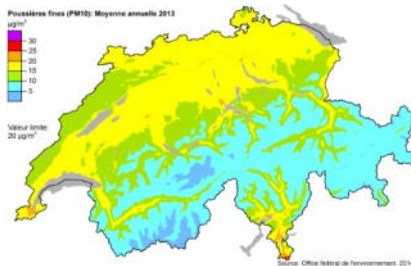
**Ainsi, en France**, l'indice ATMO se focalise sur les PM<sub>10</sub> (particules inférieures à 10 µm, dont on dépassera d'ailleurs aussi la norme) et non spécifi-

quement sur les particules fines PM<sub>2.5</sub>, pourtant les plus dangereuses. Le taux de Dioxyde de soufre (SO<sub>2</sub>) ou d'Ozone (O<sub>3</sub>) est également loin des normes de l'OMS...

« *Si les normes de l'OMS étaient respectées [pour les particules fines],* ►

**il devrait y avoir un déclenchement d'alerte près d'un jour sur deux avec même un jour sur quatre de restriction de circulation!** » dénonce Franck Laval dans son livre *Pollution de l'air: 63 millions de contaminés* (2008).

Carte des poussières fines (PM10): Moyenne annuelle



Pour la Suisse, c'est l'Office Fédéral de l'Environnement (OFEV) qui publie les mesures. On notera que les PM<sub>10</sub> y sont curieusement nommées « poussières fines ». Or, s'il s'agissait bien des PM<sub>2.5</sub> et si les normes de l'OMS étaient appliquées (10 µg/m<sup>3</sup> / an), le vert de la carte serait orange et le jaune rouge... ce qui serait **déjà nettement moins rassurant!**

L'effet synergique des polluants est également très rarement pris en compte. Mis à part l'Ozone "polluant secondaire" découlant d'un brassage de polluants par la météo, chaque carte présente généralement un polluant unique, ce qui donne à penser que la pollution est sous contrôle. **Pour rassurer, un petit schéma simpliste vaut mieux qu'un discours scientifique rigoureux...**

Enfin, tout ce qui précède ne concerne évidemment que ce que l'on peut ou veut bien tester. **100 000 substances chimiques et 100 fois plus de produits dérivés sont en circulation dans l'air européen.** Moins de 3% ont fait l'objet de tests de toxicité tandis que les meilleurs indices ne mesurent qu'une soixantaine de polluants soit un taux de 0,06%!

Conséquences ? 5,5 millions de morts par an dans le monde (524 000 en Europe): **la pollution atmosphérique est de loin le principal risque environnemental pour la santé!**

Ces chiffres incluent naturellement **les pollutions intérieures, souvent de 9 à 10 fois supérieures à la pollution extérieure !**

« *Au moins là nous pouvons faire quelque chose rapidement* », note Benoît Saint Girons du Centre Oasis. « *Le plus hallucinant concerne les désodorisants et parfums synthétiques du gros commerce où l'on peut lire sur les étiquettes "Bien ventiler après usage". Via la publicité, on en arrive à diffuser dans son intérieur des substances chimiques cancérigènes et allergènes!*»

**Mais comment alors masquer les odeurs ou purifier son air ?** La solution naturelle se trouverait apparemment du côté des huiles essentielles.

### Les risques extérieurs:

- ▶ Habiter dans une mégalopole chinoise ou indienne...
- ▶ Proximité d'un aéroport (dans un rayon de 5 km).
- ▶ Proximité d'un périphérique, d'une rocade ou d'une autoroute.
- ▶ Proximité d'un incinérateur, principale source des polluants organiques persistants (POP)
- ▶ Habiter dans une vallée traversée par un fort trafic routier, exemple avec la vallée du Mont Blanc et son fumeux tunnel...
- ▶ Proximité d'un élevage ou d'une agriculture productiviste. Les abeilles préfèrent maintenant parfois butiner en ville!

### Les risques intérieurs:

- ▶ La cigarette: 5 milliards de particules et 5 000 composants chimiques!
- ▶ La cheminée à foyer ouvert et le manque d'aération.
- ▶ Les insecticides et produits ménagers.
- ▶ Les désodorisants, parfums, encens, bougies, brûle-parfum,...
- ▶ Les meubles en aggloméré, les moquettes, revêtements de sol,...

« *Les HE peuvent remplacer sans risque l'essentiel de la chimie, que ce soit pour l'entretien de l'habitat, l'hygiène ou même la santé. C'est également la voie royale pour purifier l'air – jusqu'aux staphylocoques dorés des hôpitaux! – tout en assurant une ionisation négative bénéfique au système nerveux.* Reste toutefois à utiliser un vrai diffuseur, ce qui est de moins en moins souvent le cas... » continue le spécialiste, co-auteur du livre *Le choix des huiles essentielles* (Ed. Jouvence).

**Seul un diffuseur à verrerie sera en effet capable de briser les molécules et de les envoyer partout dans la pièce pour une purification et une ionisation en profondeur.** Victimes des modèles tout plastique *made in China* à base d'eau ou de ventilation, le choix devient malheureusement limité...



En hommage aux modèles disparus, victimes du n'importe quoi.

« De la dizaine de modèles qui existait il y a douze ans, il ne nous en reste qu'un seul ! La faute à des auteurs et à un défaut de formation des vendeurs... »

Impossible en effet avec un vrai diffuseur de diffuser de l'HE de menthe poivrée « pendant une heure trois fois par jour » comme le conseille la pharmacienne Danièle Festy dans son ouvrage sur la diffusion des huiles essentielles (sic!) « *La menthe est beaucoup trop irritante et un vrai diffuseur ne s'utilise que quelques minutes, 2-3 fois par jour. Simple, rapide et efficace !* ».

En moyenne, un être humain effectue **23 000 cycles respiratoires par jour et consomme de 8 à 20 000**

**litres d'air.** On comprend un peu mieux l'importance d'un air de qualité. Mais est-ce suffisant ?

**Au-delà de la « ventilation pulmonaire »**, la respiration désigne en fait surtout - en biologie ou médecine - la production d'énergie par les cellules.

**Une cellule sans accès à l'oxygène meurt.** Une cellule musculaire qui ne reçoit pas, lors d'un effort physique intense, suffisamment d'oxygène va quant à elle procéder à une fermentation lactique afin de fournir l'énergie supplémentaire. **On devient sportif mais on acidifie dans le même temps son organisme tout en créant, via une respiration plus intense, un surplus de radicaux libre.** Conséquence pour les sportifs de haut niveau ? Un vieillissement prématuré de leur organisme!

**C'est 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

### La ionisation

Les micro polluants en suspension dans l'air sont chargés d'ions positifs et sont éliminés lorsqu'ils acquièrent une charge négative. **Un air sain possèdera donc une forte majorité d'ions négatifs.** Au pied des cascades ou en montagne, le nombre d'ions négatifs par  $\text{cm}^3$  dans l'air est de 50 000. Le taux tombe à 200 en ville, à 20 dans un bureau, à 14 en voiture et à rien du tout avec un air conditionné! **Or le seuil d'équilibre pour une bonne santé est estimé à 1.500 ions négatifs /  $\text{cm}^3$**

production de radicaux libre et donc vieillissement.

Notre hygiène de vie délétère à base de pollutions, malbouffe, exposition prolongée au soleil, nanoparticules, médicaments allopathiques, sport intensif ou sédentarité – sans parler de l'alcoolisme ou du tabagisme – a toutefois tendance à multiplier ces radicaux libres, d'où **un stress oxydant ou stress oxydatif chronique.**

Le lien entre radicaux libres et le vieillissement fut proposé par le chimiste, biologiste et médecin gérontologue américain Denham Harman dès 1956. Il travailla ensuite sur les antioxydants (vitamines C, E, bêta carotène) et leur rôle dans la prévention de certaines maladies du cœur et des cancers.

« **Nous avons tous la responsabilité de notre stress oxydant ou *occident!*** », souligne Benoît



**ou Occident!**, souligne Benoît Saint Girons avec humour. *Outre une nutrition et une eau adaptées, une remise en cause de notre obsession de la performance et une profonde respiration abdominale, la question de l'oxygénation cellulaire mériterait d'être mieux adressée.* »

Désormais en mode commercial, il nous présente alors les deux technologies dont le Centre Oasis a la primeur : le fameux Bol d'air Jacquier et son concurrent allemand Airnergy.

**Nous nous trouverions tous plus ou moins dans un état latent d'hypoxie:** nos cellules ne recevraient pas la quantité et la qualité d'oxygène nécessaire pour assurer le fonctionnement de l'organisme de manière optimale.



Les polluants – nous y revoilà – réduiraient en effet la quantité d'oxygène disponible dans les tissus. En tapissant les voies respiratoires, ils freineraient les échanges gazeux. En outre, nous respirons mal et n'assimilons naturellement que 25% de l'oxygène

présent dans l'air atmosphérique (contre 90% chez la baleine par exemple).

**Conséquences ? Une fatigue chronique, un vieillissement prématuré et un dérèglement progressif de l'organisme** pouvant conduire jusqu'aux pathologies. En effet, chacune de nos cellules génère jusqu'à un milliard de réactions biochimiques par seconde!

La solution passerait donc moins par une quantité accrue d'oxygène comme dans les traitements "classiques" (avec risque de stress oxydatif et création de radicaux libres) que par un dispositif permettant une meilleure assimilation par les cellules de l'oxygène présent dans l'air ambiant. **Bref, il ne s'agirait pas de plus respirer mais de mieux faire respirer nos cellules!**



« *Le bol d'air utilise une huile essentielle de pin spécifique tandis que Airnergy requiert une base d'eau faiblement minéralisée. Le premier se pratique sur quelques minutes plusieurs fois par jour, le second via une séance profonde de 21 minutes. Difficile toutefois*

*d'en parler car rien ne s'en rapproche. Le mieux reste donc de venir essayer.»* conclut le commercial.

Une expérience respiratoire très plaisante en effet dont on ressort revigoré! Très constructive également pour les cellules ? A en juger par les dépliants, témoignages ou vidéos, les grands sportifs ou les personnes âgées ont l'air en tout cas de beaucoup apprécier...

André de Gironsin

Pour en savoir plus  
[www.air-pur.ch](http://www.air-pur.ch)

### Les 8 fondamentaux



de la santé et du mieux-être!

- AIR purifié et oxygénation cellulaire
- EAU propre et dynamisée
- PROTECTION contre les ondes électromagnétiques
- NUTRITION vitalité basse température
- AROMATHERAPIE et huiles essentielles
- THÉRAPIES NATURELLES en synergie avec thérapeutes agréés: massothérapie, acupuncture, naturopathie,...
- MENTAL apaisé et serein
- LES SENS de la vie!

ET AUSSI • TABLES et accessoires de massages Oakworks® • FORMATIONS professionnelles via Ecole Suisse de Thérapie (EST) agréée • EXCLUSIVITÉS Suisse • CONSEILS personnalisés.

Le portail de référence  
[www.lemieuxetre.ch](http://www.lemieuxetre.ch)