

Isabelle Pacchioni

100 réflexes

air pur

GUIDE PRATIQUE
ANTI-POLLUTION



**À la maison,
au bureau**

POCHE

LE D U C . S

100 réflexes

air pur

Offrez à votre maison un air sans pollution !

Produits ménagers, acariens, moquette, solvants, mauvaise ventilation... l'air intérieur est aussi pollué que l'air extérieur, et même plus. Or, nous passons 85 % de notre temps enfermés, au bureau, chez soi ou dans sa voiture... De quoi manquer d'air.

L'art de respirer un air plus pur, ça s'apprend !

Grâce à nos 100 réflexes :

- Parfumez et purifiez l'air naturellement : découvrez les huiles essentielles antimicrobes, antiacariens, antimoisissures, antiallergie.
- Protégez-vous des allergènes et des polluants.
- Adoptez les meilleures plantes vertes dépolluantes
- Ménage, bricolage et loisirs créatifs : choisissez les bons produits.
- Air au bureau : repérez les ennemis.

LIMITER LES RISQUES D'ALLERGIES, MIEUX RESPIRER, VIVRE DANS UNE MAISON SAINTE, C'EST POSSIBLE !

Isabelle Pacchioni a créé en 2005 Puressentiel (www.puressentiel.fr), une gamme de soins d'aromathérapie (en pharmacie) comprenant des formules réunissant une synergie d'huiles essentielles unitaires. Elle est également l'auteur de *50 automassages aux huiles essentielles* et, avec Danièle Festy, du *Guide de poche d'aromathérapie* (Leduc.s Éditions).

ISBN 978-10-285-0135-8



6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, BIEN-ÊTRE

POCHE

L E D U C . S

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Guide de poche d'aromathérapie (avec Danièle Festy),
2014.

50 auto-massages aux huiles essentielles, 2012.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage du même titre,
paru en 2008.

Avec la collaboration de Anne Dufour

© 2015 Leduc.s Éditions

17 rue du Regard

75005 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0135-8

ISSN : 2427-7150

ISABELLE PACCHIONI

100 RÉFLEXES
AIR PUR

POCHE

L E D U C . S

SOMMAIRE

Introduction.....	7
L'art de respirer	11
Parfumer et purifier l'air naturellement	21
Se protéger des allergènes et des polluants.....	35
À la maison	55
Ménage, bricolage et loisirs créatifs	73
Près de chez vous	93
Une dernière bouffée d'air pur... ..	119
Annexes.....	121
<i>Classification sanitaire des polluants</i>	
<i>de l'air intérieur</i>	<i>121</i>
<i>Contacts</i>	<i>121</i>

Introduction

Parmi les 24 millions de logements en France, près d'un sur deux présente des niveaux de polluants relativement faibles, mais environ 10 % affichent des taux très élevés de pollution. Une constatation préoccupante qui n'a rien de nouveau puisque le 1^{er} symposium de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), consacré au climat intérieur, remonte à 1978. Ce qui est nouveau, c'est que la situation s'aggrave. Parce que les sources de pollution se multiplient, les polluants d'hier ne sont pas les mêmes que ceux d'aujourd'hui, il y a toujours plus de voitures (même si elles sont soi-disant plus « propres »), nous voyageons davantage (avion, transports en tout genre). Et puis, nous nous cloîtons de plus en plus, au bureau comme à la maison : nous passons 20 à 22 heures par jour entre quatre murs ! Ajoutons la tendance à se confiner pour « rester au chaud », surtout à la saison froide, histoire de faire des économies de chauffage, et la coupe est pleine.

L'air, à quoi ça sert ?

L'air est notre carburant n° 1, bien avant nos aliments, et même avant l'eau ! L'organisme en extrait l'oxygène, le gaz le plus important de l'air, pour nous permettre de transformer nos aliments en énergie. De ce point de vue, nous ressemblons à une (jolie) cheminée : si vous y mettez des bûches à brûler mais qu'il n'y a pas d'oxygène, le feu va gentiment s'éteindre. C'est exactement pareil dans notre corps : pas d'oxygène, pas de « feu », pas d'énergie,

tout s'arrête net. Même contrainte pour chaque bactérie, cellule, animal, plante : tous doivent respirer, exactement pour les mêmes raisons ! Plus on respire vite, plus on consomme d'énergie, plus on « brûle du bois ». Plus on respire lentement, plus on est économe, moins on libère d'énergie.

- **L'énergie calorifique** nous permet de maintenir notre chaleur corporelle à 37°C.
- **L'énergie chimique** est nécessaire à la synthèse de la matière vivante (construction, réparation, métabolisme...).
- **L'énergie mécanique** nous permet de bouger, marcher, taper un sms, couper un morceau de steak, et même... respirer!

Que se passe-t-il quand on respire mal ?

Chaque jour, nos poumons réceptionnent environ 15 000 litres d'air. Chaque minute, 6 à 8 litres. Qui accepterait de boire 6 à 8 litres de liquide toxique chaque minute ? C'est pourtant ce que nous infligeons la plupart du temps à nos poumons : de l'air vicié, chargé de particules toxiques. Résultat, une mauvaise oxygénation, parfois appelée « asphyxie chronique ». Un manque d'oxygène qui se solde par de la fatigue, puis viennent les troubles liés au manque d'oxygénation (déconcentration, mal de tête, trous de mémoire...), des problèmes cardiaques, et un métabolisme perturbé d'une manière générale. On a même pu montrer récemment que la pollution de l'air favorisait le surpoids ! Le système nerveux, très sensible au manque d'oxygène, est le premier à tirer la sonnette d'alarme ; d'ailleurs, lorsqu'on subit un grand choc nerveux, la chute de tension artérielle qui suit provoque toujours une grande fatigue, une léthargie qui semble ne pas devoir céder, malgré de

longues périodes de sommeil. Un état léthargique directement relié à une baisse (passagère, heureusement) de l'apport en oxygène dans le cerveau.



Il y a pollution et pollution

On peut être exposé à deux types de pollution. L'**accidentelle** (rare), avec risque vital immédiat, comme l'intoxication au monoxyde de carbone. Et la **quotidienne**, plus pernicieuse et sournoise, que nous subissons sur de longues périodes, à la maison comme en voiture ou au travail. C'est avant tout de cette dernière dont il est question dans ce livre.

Dehors, le fond de l'air n'est pas très frais

En zones urbaine comme rurale, l'air est pollué par les voitures (gaz d'échappement), les activités industrielles, les pesticides – même en ville ! Et une fraction de ces multiples polluants rejoint ceux de notre appartement, bureau, maison, voiture... Les jours « pires » sont ceux des pics de pollution. Retrouvez p. 11 les bons gestes à adopter pour épargner vos poumons.

Air intérieur : l'empreinte digitale de la maison

Des études montrent que deux maisons à première vue très comparables possèdent en réalité des « empreintes digitales » fort différentes. Car la qualité de l'air est certes influencée par les odeurs (tabac, cuisine, produits ménagers...) mais aussi par le nombre de pièces, d'habitants (le corps humain exhale toutes sortes de substances, inodores ou non !), d'animaux domestiques, la hauteur

sous plafond, le type de revêtement mural (peinture, tissu, moquette, papier ?), le sol (plancher, moquette, lino ? La moquette ou le parquet sont-ils collés ?), les meubles (aggloméré, contreplaqué, bois massif, verre, acier, autre métal, colle ou non, vernis ou pas ?...), le type de chauffage (au sol, électrique, au bois ?...), la ventilation... on pourrait continuer longtemps comme cela.

Smog photochimique

Quand la pollution « outdoor » rencontre le smog « indoor », c'est un mariage pour le pire et jamais pour le meilleur. Cette pollution « intriquée » aggrave l'impact de chacun des polluants. Ainsi, la toxicité de l'amiante est largement multipliée en présence de fumée de cigarette : le risque de cancer du poumon augmente alors notablement, bien plus qu'avec de l'amiante seule. Concernant ce cancer, les spécialistes remarquent d'ailleurs que sa progression fulgurante ne peut pas être totalement imputée au tabagisme. Tout comme les pollens ne sont pas non plus seuls responsables de l'explosion des allergies respiratoires ! En 20 ans, le nombre de personnes asthmatiques a doublé. Cette maladie touche désormais 12 % des enfants occidentaux. Bien sûr, il y a la pollution extérieure, nous vociférons avec raison suffisamment contre elle. Mais plus insidieuse, et cette fois complètement à notre portée, la pollution intérieure, n'est autre que... celle que nous produisons nous-mêmes. Pourtant, il est facile de la limiter !

Puisque nous passons 85 % de notre temps enfermés, au travail ou chez nous, respirer un air plus pur ne dépend quasiment que de nous. Découvrez comment avec nos 100 réflexes, 100 petits gestes de chaque jour pour un grand bol d'oxygène !

L'ART DE RESPIRER



Les 5 piliers d'une bonne respiration

Vous ne vous en souvenez sûrement pas, mais quand vous étiez bébé, vous respiriez exactement comme il le fallait. Ni trop, ni trop peu, au bon rythme, à la bonne profondeur, avec vos poumons mais aussi avec vos côtes, votre ventre... Voilà une chose simple que, pourtant, l'immense majorité des adultes ne sait plus faire correctement. Compte tenu de l'importance de la respiration, il est urgent de réapprendre ce réflexe de base.

Une bonne respiration est...

- **Profonde.** Nous respirons globalement beaucoup trop « petit » ! Lorsque l'air reste au stade du thorax, le corps s'adapte en levant les épaules. Mini-tensions musculaires pour maxi-mal-être en fin de journée !
- **Silencieuse.** Pas de sifflement, ronflement, ou tout autre bruit trahissant un obstacle à l'air.
- **À un rythme constant.** Respirer trop vite, c'est respirer mal. Hormis un sprint pour ne pas rater le bus, ou un blocage volontaire de respiration pour cause de mauvaise odeur temporaire, nous devrions toujours respirer profondément et lentement.
- **Sans à-coup.** Le mouvement de l'air dans les voies respiratoires doit être fluide. Inspirer, expirer.
- **Harmonieuse.** Il faut passer au moins autant de temps à expirer qu'à inspirer. Expirer à fond est essentiel : si on conserve de l'air vicié, on ne le remplace pas par du « propre » !



Le réflexe « air pur » – Allongé, posez une main sur votre poitrine, l'autre sur votre ventre, pour bien ressentir leur mouvement. Inspirez par le nez en suivant mentalement le trajet de l'air dans votre corps. Faites-le descendre lentement jusqu'en « bas de votre ventre » puis rejetez-le totalement en vidant votre ventre, vos poumons... comme un ballon de baudruche qui se dégonfle. Recommencez pendant plusieurs minutes. Incroyable, cette sensation d'apaisement, non ? Eh bien sachez-le : vous devriez TOUJOURS respirer ainsi pour TOUJOURS vous sentir aussi bien !



Inspirez par le nez, expirez par la bouche

Lors de l'inspiration, dans l'idéal, l'air s'engouffre par le nez, équipé pour ne pas en accueillir une trop grande quantité à la fois, retenir les impuretés (poils, mucus) et le réchauffer avant qu'il parvienne aux poumons. Les jours de rhume ou de rhinite, l'air emprunte l'itinéraire bis : la bouche. Il dégringole le long de la trachée qui relie les bronches, investit les lieux et s'introduit jusque dans les petits sacs au bout des bronches, les bronchioles. Enfin, le voilà rendu dans les alvéoles pulmonaires. C'est là que tout se passe : le sang troque son gaz carbonique, résultant du travail cellulaire, contre de l'oxygène tout frais. L'air « sale » refait exactement le chemin inverse pour ressortir par le nez ou la bouche. C'est l'expiration !



Le réflexe « air pur » – Inspirer est dynamisant. Expirer apaise. Mettez autant de soin à chaque étape. Si vous êtes fatigué, insistez sur l'inspiration, si vous avez « les nerfs », videz à fond vos petits poumons...



Quand le stress nous coupe le souffle

Le stress nous fait faire à peu près n'importe quoi, y compris mal respirer. Au quotidien, les micro-stress permanents nous empêchent de respirer correctement. Et nous nous en plaignons : « J'ai besoin de respirer », « J'étouffe ». Peu à peu, hélas, le corps s'habitue à cette « mauvaise respiration », trop rapide et trop courte, laquelle prolonge et amplifie les effets du stress. En plus, cette hyperventilation peut même provoquer des symptômes comme des douleurs musculaires, une fatigue profonde, des crispations, des vertiges ou des fourmillements dans les doigts. L'exemple type de la crise de spasmodophilie ! Un vrai cercle vicieux... à transformer en cercle vertueux : mieux respirer, c'est mieux faire face au stress et diminuer son impact négatif.

La nuit, au plus profond de notre sommeil, lorsque nous sommes hors d'atteinte du stress, nous reprenons une respiration quasi normale. Sauf s'il nous accompagne jusque sous la couette, provoquant des cauchemars, des insomnies et même des apnées du sommeil – suspension inconsciente de la respiration pendant des périodes plus ou moins longues, exposant à une fatigue permanente en journée et à des troubles cardiaques.



500 ml

C'est la quantité d'air qui entre et ressort de nos poumons à chaque respiration. Quand tout va bien. En cas de stress, on peut facilement diviser ce chiffre par deux !



Le réflexe « air pur » – Forcez-vous à respirer plus lentement, ne serait-ce que quelques minutes, surtout en plein milieu d'un moment stressant. Automatiquement, vous respirerez plus profondément, le reste suivra.

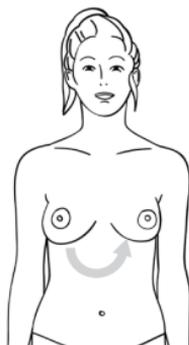


Un automassage respiratoire

Quand l'air ne « passe plus » pour cause de stress intense, qu'on a du mal à « avaler » une contrariété, une humiliation, une mauvaise nouvelle : un seul réflexe, bouger. Rester statique, comme une masse, c'est l'assurance d'être dix fois plus énervé dans 5 minutes, car l'énergie négative ne peut s'évacuer que par le mouvement. Si vous n'avez pas l'opportunité d'aller vous faire masser, nager, pédaler, ou courir, offrez-vous vite fait un automassage de 2 minutes. 120 secondes pour s'extraire du monde et vous consacrer entièrement à la personne la plus importante qui soit : vous.



Le réflexe « air pur » – Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit, confortable mais pas avachi. Du plat de la main, massez votre plexus solaire en larges cercles, sans forcer. Nul besoin de se déshabiller : à travers les vêtements, ça marche très bien aussi ! Pendant l'automassage, ne pensez à rien, respirez juste profondément et lentement.





Respirer, c'est se recharger en énergie

Dans la tradition hindoue, l'air contient le « prâna » : l'énergie, la force vitale. Il est encore plus important de bien respirer que de bien manger ! De plus, normalement, on ne se trompe pas de carburant (ce qui n'est pas le cas avec nos aliments) : c'est l'air ou rien. La seule erreur, volontaire et de taille, est de fumer, mais c'est une autre histoire...



Nous avons tous du nez !

Ses 5 à 10 millions de capteurs nous permettent d'identifier 3 000 odeurs différentes ! 10 000 fois moins performant que le chien, mais pas mal quand même.



Leréflexe« airpur » – Apprenez à identifier les polluants derrière une odeur !

- Odeur âcre, de piquant, en présence de voiture = ozone.
- Odeur de gel-douche, de parfum, de déo = composés odorants et alcool.
- Odeur de fumée (tabac...) = acétaldéhyde, acétone, benzène, benzopyrène, formaldéhyde, gaz carbonique, goudrons, monoxyde d'azote nicotine...
- Odeur de neuf = formaldéhyde, solvants.
- Odeur d'ordinateur = retardateurs de flamme, PCB...
- Odeur de renfermé = trop de gaz carbonique associé à un taux d'humidité élevé.
- Odeur de peinture = solvants (benzène, toluène).



1 kilomètre à pied...

Chaque pas propulse 30 cm³ de sang dans les jambes puis dans le reste du corps : un formidable booster d'oxygénation sanguine ! Mettez un pied devant l'autre, marchez le corps bien droit – pas voûté – et remplissez pleinement vos poumons à chaque inspiration.



Le réflexe « air pur » – 30 à 60 minutes de marche par jour, c'est le minimum syndical pour une santé optimale. La consigne est simple : dès que vous pouvez faire quelques pas, ne vous gênez pas . C'est prouvé : plus on marche longtemps, plus on vit vieux !



Marche afghane : la marche, en mieux

Marcher, c'est bien. Mais avec une respiration synchronisée, c'est encore mieux. Secret des chameliers afghans, qui parcourent 60 km/jour, soit 700 km en 12 jours, cette technique permet une oxygénation optimale afin de fournir un effort prolongé sans fatigue superflue. Son grand avantage : elle synchronise la respiration avec le rythme des pas et autorise une allure nettement plus rapide que nos balades dominicales au parc ! Résultat : une circulation sanguine favorisée, des cellules mieux oxygénées, des poumons qui fonctionnent à plein, un cœur plus reposé, un mieux-être général. Pour pratiquer la marche afghane, le milieu naturel (campagne, montagne, mer) est évidemment préférable.



Le réflexe « air pur » – Pour marcher « à l'afghane », rien de plus simple : inspirez par le nez sur 3 pas.

Bloquez la respiration poumons pleins au 4^e. Expirez par le nez sur les 3 pas suivants. Bloquez la respiration poumons vides sur le 4^e. Et recommencez !



Vive le sport !

Le sport force à respirer plus et plus vite car nos muscles réclament davantage d'oxygène et, forcément, rejettent aussi davantage de gaz carbonique, résultat de l'effort musculaire : les échanges gazeux s'accroissent. Au repos, nous avons besoin d'environ 30 à 35 millilitres d'oxygène par kilo et par minute. Un marathonien, lui, en engloutit jusqu'à 80 millilitres !

L'air étant le tout premier carburant du sportif, s'il l'emploie mal, ses performances s'en ressentent très vite. Et les courbatures le lui signalent douloureusement !



Ah bon ?

Les sports d'endurance (natation, ski de fond, vélo, course à pied) sont les plus recommandés pour « réapprendre » à respirer.



Le réflexe « air pur » – Pendant un exercice physique, la respiration est extrêmement importante. Les « profs de sport » précisent d'ailleurs inlassablement « pendant la contraction du muscle (effort), soufflez bien et quand vous relâchez (décontraction musculaire), inspirez »..., suivez attentivement leurs conseils !



Pas de jogging le long d'une route ou en ville !

Courir, c'est marcher en plus vite. Le type même de l'activité physique qui impose de bien savoir respirer, sinon on s'arrête au bout de 15 mètres, essoufflé, rubicond, le cœur au bord de l'éclatement, un point de côté infernal. Tout cela par manque d'oxygène ! Démarrez lentement, courez dans un endroit « propre » (forêt, parc, bord de mer) : en zone polluée, le long d'une route ou en plein pic de pollution, vous ne réussiriez qu'à faire pénétrer des particules polluantes très profondément dans vos poumons. Pas le but recherché, n'est-ce pas ?



Le réflexe « air pur » – Si vous aimez, et que votre état physique (articulation, cœur) le permet, courez régulièrement, doucement, longtemps. Ne cherchez pas à inspirer uniquement par le nez : une double inspiration bouche-nez est nécessaire. Sortez le ventre au moment de l'inspiration. Ne calquez pas votre respiration sur vos foulées. Expirez à fond : le temps d'expiration doit être 3 fois plus long que celui d'inspiration.



Dans les bras de Morphée

Nous passons un bon tiers de notre vie à dormir. Le sommeil est très important pour se reposer, bien sûr, mais aussi pour se réparer. Le corps profite de notre immobilisation pour travailler à sa « maintenance ». Respirer un air propice à ce travail colossal, c'est bien le minimum que nous puissions faire ! D'autant que bien respirer c'est aussi bien dormir. Qui n'a jamais gardé l'œil ouvert pendant de longues heures d'insomnie à cause d'un air trop

chaud, trop sec, chargé en particules gênantes (pollens, poussières...), trop riche en gaz carbonique (compartiment couchette dans le train) ? La qualité de l'air nocturne, dans la chambre, est largement aussi importante que celui de la journée.



Le réflexe « air pur »

1. Laissez la fenêtre ouverte toute la nuit ou, au moins, aérez à fond au moins 5 minutes avant de vous coucher ;
2. Aspirez régulièrement la pièce, nettoyez à fond, changez très régulièrement les draps, dépoussiérez la literie ;
3. Refusez l'accès de la chambre aux animaux ;
4. Confiez votre sommeil aux huiles essentielles, à la fois apaisantes et purifiantes (*voir Réflexe 23, p. 33*).



Hygiène nasale : aussi importante que l'hygiène dentaire !

Vous trouvez normal de vous brosser les dents chaque jour. Pourquoi ne pas nettoyer vos fosses nasales dans la foulée ? Notre nez est un épurateur d'air hors pair. Les polluants, pollens, allergènes et autres poussières restent « coincés » dans la forêt de cils qui ondulent joyusement le long de nos muqueuses nasales, ainsi que dans le mucus, véritable piège gluant extrêmement efficace. Nous les éliminons régulièrement par les voies naturelles (déglutition, mouchage). Ce remarquable filtre à air ultrasophistiqué est redoutablement efficace. À condition que son « tapis de sol » soit suffisamment humide ! Et propre !

Hélas, nous vivons souvent dans une atmosphère trop sèche, qui rend le mucus moins performant. Par ailleurs, la pollution quasi constante occupe l'espace nasal : en l'absence d'un nettoyage au minimum quotidien, elle bouche les filtres et pave la voie aux microbes, pollens et autres polluants, lesquels parviennent sans être inquiétés jusqu'à nos poumons. Alors qu'il suffirait d'entretenir régulièrement notre « filtre à air » pour échapper à une bonne partie de ces indésirables ! Sans parler du confort respiratoire...

Un petit « pschitt » d'eau de mer est un vrai soin « deux en un » : l'eau, finement vaporisée, lessive en douceur les cavités et évacue tout ce qui n'a rien à faire là, les oligo-éléments renforcent les muqueuses nasales.



Le réflexe « air pur » – En prévention, un « pschitt » matin et soir semble suffisant, sauf si vous évoluez dans un environnement très pollué. Dans ce cas, doublez voire triplez les doses ! Si vous avez une bronchite, un rhume, une grippe... nettoyez les fosses nasales très régulièrement afin d'aider le corps dans son travail d'élimination et de faciliter l'action des huiles essentielles antimicrobes.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



100 réflexes air pur
Isabelle Pacchioni



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S