

# AIR

Un être humain peut vivre plusieurs jours sans nourriture, quelques jours sans eau, mais que quelques minutes sans air. Cet élément est essentiel au soutien de la vie. Sans air, en cinq minutes, une personne peut avoir des lésions permanentes au cerveau.



**Pourquoi est-ce si important?** L'air que nous respirons contient de l'oxygène. Les cellules rouges du sang ramassent l'oxygène des poumons et le transportent dans toutes les cellules du corps. Chaque cellule a besoin d'oxygène pour opérer ses "locomotives". Les cellules rouges du sang font alors revenir le dioxyde de carbone aux poumons. Quand nous expirons, ceci est expulser du corps avec l'air pauvre en oxygène.

**Mauvaise ventilation** des chambres peut provoquer des maux de tête, de la somnolence et de la difficulté à se concentrer. Quand le même air est respiré encore et encore, le contenu en oxygène diminue et le dioxyde de carbone et d'autres déchets augmentent. Un air vicié et de pauvres habitudes respiratoires provoquent la dépression, l'irritabilité, l'épuisement et la fatigue chronique.

**Quand on fait de l'exercice**, nous inhalons et exhalons jusqu'à 26 gallons d'air dans nos poumons par minute – mais seulement environ un gallon au repos. L'exercice augmentera la circulation de cellules riches en oxygène dans toutes les parties du corps. Votre niveau d'énergie et votre sens de bien-être s'améliorera.

## LA SOLUTION



1. Ouvrez vos fenêtres et laissez **entrer l'air frais!** Dormez avec la fenêtre ouverte quand c'est possible.
2. Faites de l'exercice à l'air frais. Ceci fortifiera vos muscles respiratoires et augmentera votre capacité pulmonaire.
3. Pratiquez de bonnes habitudes de maintien. Assoyez-vous droit avec vos épaules vers l'arrière. Vous pourrez respirer plus profondément.

4. Concentrez-vous à respirer plus profondément. Plusieurs fois par jour, arrêtez-vous où vous êtes et prenez quelques respirations lentes et profondes.
5. Gardez quelques plantes vivantes dans la maison. Elles enlèvent plusieurs polluants et utilisent le dioxyde de carbone, le remplaçant par de l'oxygène.

## L'AIR EMPOISONNÉ (VICIÉ)

L'un des pires ennemis pour respirer librement est le tabac. Fumer fait que les voies aérifères deviennent obstruées et irritées. La nicotine dans la fumée resserre les petites artères; le monoxyde de carbone s'immisce directement avec la capacité des cellules du sang à transporter l'oxygène. Ensemble ils diminuent l'endurance et provoquent le rétrécissement et l'endurcissement des artères.

Plusieurs fumeurs ne réalisent pas le danger que la fumée du tabac a aussi sur les autres. La fumée secondaire peut être aussi mortelle que la fumée l'est pour le fumeur. Les enfants sont spécialement à risque des fumeurs qui doivent respirer cet air mortel pendant longtemps.

Les fumeurs qui cessent de fumer commencent à guérir presque immédiatement. Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre corps c'est de cesser cette mauvaise habitude et de respirer à pleins poumons.

Dans certaines régions du monde, on doit s'occuper de la pollution de l'air. Si c'est un problème dans votre ville, essayez de demeurer hors des pires concentrations. Ne faites pas d'exercice à l'extérieur quand le "smog" est le plus présent.

