

## LA SANTE

### LA SANTE A TRAVERS L'ALIMENTATION

#### **L'AIR RESPIRE**

Lorsque nous parlons de respiration, nous pensons surtout à l'air que nous respirons par les poumons. Il ne faut pas oublier que le corps respire aussi à travers la peau.

- Respiration par les poumons :

Nous absorbons en permanence, une grande quantité de gaz, provenant généralement de l'atmosphère.

L'atmosphère, dans des conditions normales, et au niveau de la mer, contient principalement :

78% d'azote (N<sub>2</sub>).

21% d'oxygène (O<sub>2</sub>).

0,95% d'argon (Ar).

0,04% de dioxyde de carbone, ou gaz carbonique (CO<sub>2</sub>).

Divers gaz dont le méthane (CH<sub>4</sub>), l'ozone (O<sub>3</sub>), la vapeur d'eau (H<sub>2</sub>O).

- Respiration par la peau.

Une partie des gaz atmosphériques.

Des nutriments absorbés par des liquides :

Eau (bains, douches).

Des traitements (huiles de massage, algues, boues).

Il est donc de première importance de respirer un air de bonne qualité. Or nous savons que l'air que nous respirons est très pollué, surtout auprès des usines, dans les villes et près des voies de transports. Il n'y a hélas que peu de solutions. Nous ne pouvons respirer un air pur et régénéré près de nos lieux d'habitation et de travail, que si ceux-ci se situent en altitude et dans les endroits de nature préservés.