CET AIR QUE VOUS RESPIREZ

par le Docteur J. POUCEL

Que diriez-vous d'un traité sur la digestion où l'on passerait sous silence les aliments ? Eh bien, il m'est passé sous les yeux plus d'un ouvrage donnant de précieux conseils sur l'art de respirer, mais où l'on oublie tout simplement l'aliment des poumons : l'air.

Nous en avons déjà touché un mot ; il n'est pas inutile d'y revenir.

L'air contient environ 21 % d'oxygène et 78 % d'azote plus de l'acide carbonique, de l'ozone (qui est un concentré d'oxygène), de l'argon et de la vapeur d'eau.

Nous respirons environ 10 à 12.000 litres d'air par jour, en poids six fois plus que nos aliments solides et liquides réunis.

Que vaut cet air ? Pensons-nous à sa qualité ?

Dans les grandes villes, surtout industrielles, un simple coup d'œil d'une hauteur dominante décèle un voile pesant de **crasse atmosphérique** qui déjà donne une impression d'étouffement. Cet air est encombré en effet par des poussières et des fumées contenant des goudrons nocifs chimiquement et des microbes qui le sont encore plus biologiquement. Londres reçoit chaque année 75.000 tonnes de suie ; Paris, annuellement, 13.000 tonnes de poussières, 12.000 de benzol, 27.000 d'huiles lourdes (Bul. Acad. Méd. 1956) ; à Lyon, on a décelé 50 milligr. de poussière et de suie par mètre-cube.

Ces corps étrangers interceptent les rayons ultra-violets, ce qui permet la multiplication des germes. A Paris, au niveau du sol, on a compté 2.217 et jusqu'à 14.000 bactéries ou moisissures par mètre-cube. Des anhydrides répandus dans l'air produisent de l'acide sulfurique qui corrode jusqu'aux marbres des statues et pierres des monuments. A cela s'ajoute la nocivité des gaz d'échappement des véhicules. A Paris, on estime que 60 millions de mètres-cubes d'oxyde de carbone sont déversés chaque jour par les moteurs, alors que ce gaz est toxique à 1/1000 et mortel à 1/100. Sous l'influence du brouillard, les substances délétères en suspension peuvent produire ce que l'on a appelé **le smoke**, ce qui à Londres se chiffra, en 1952, par 4.000 morts ; près de Liège, en 1932, les brouillards de la Meuse chargés de poussières de suie et de produits sulfureux avaient déterminé des cas mortels par œdème aigu du poumon ; des accidents analogues ont eu lieu à Donora, en Amérique.

Non contents de cela les humains (que l'on dit intelligents) ajoutent à tous ces poisons leurs poisons tabagiques.

En bref, les grandes villes nous offrent un cocktail de particules de crachats, de déjections de chiens sur les trottoirs, de poussières de tapis, de gaz toxiques variés.

Un S.O.S. vient d'être lancé par **l'Association pour l'air pur** ; un autre par les promoteurs de la propagande pour **les espaces verts**, (ces poumons des villes).

Non sans raison : les affections des voies respiratoires sont beaucoup plus fréquentes à la ville qu'à la campagne ; le nombre des cancers pulmonaires, à lui seul, y est de 4 à 5 fois plus élevé.

L'air de la campagne, au contraire, celui de la montagne, celui de la mer, sont infiniment plus purs, chimiquement comme bactériologiquement ; c'est lui qui est le plus **vivant**. Les Hindous appellent cette vie diffuse **le Prana**. La science retrouve quelque chose d'analogue dans **les ions**, corpuscules doués de ce que M. Houllevigne a appelé « une petite âme électrique ».

RESOLUTIONS

Vous ne boiriez pas, vous ne donneriez pas à boire à vos enfants de l'eau sale et empoisonnée ; mais vous buvez par les poumons de l'air sale et empoisonné. Aussi, le plus souvent que vous pourrez, allez avec votre famille dans les bois des collines faire des banquets d'air oxygéné. Adhérez aux sociétés d'excursion, d'alpinisme, de camping.

— Ne fumez pas et évitez de séjourner dans des endroits où l'on fume.

— Réclamez pour votre ville : d'une part l'éloignement de tout ce qui peut corrompre l'air ; d'autre part la création de parcs plantés d'arbres dont la fonction chlorophyllienne puisse assainir notre milieu respiratoire.

Nota. — Nous avons volontairement laissé de côté les radiations nocives émanées des expériences atomiques et qui pourraient, véhiculées par l'air, constituer un réel danger tant à la campagne qu'à la ville.

QUAND RENAIT L'ESPÉRANCE (suite)

L'exemple de Gandhi devrait s'imposer. Il faut y voir une preuve de l'efficacité pacifique — une victoire dont on peut s'inspirer — et surtout une magnifique application du pouvoir de la volonté.

Nous sommes responsables de notre paix intérieure et de celle des autres.

L'erreur et la lâcheté engendrent la guerre.

Si nous ignorons l'avenir, il est clair, par contre, qu'il se modèlera d'après le comportement des hommes.

L'ère atomique est une menace. Où nous conduiront l'exploration et l'exploitation de la matière ? Il est dangereux « semble t'il » de confier notre destin aux mains de la science. C'est à nous de faire face à la tempête ; de savoir d'où vient le vent et d'orienter les forces du mal vers les horizons purs de la sécurité.

Faisons nôtre ces sages paroles de Nietzsche : « La paix ne peut venir que de la pacification des esprits ; elle ne pourra naître que le jour où toutes les sociétés humaines penseront : Plutôt périr que haïr et craindre ; et plutôt périr que de se faire haïr et de se faire craindre ».

Gardons-nous d'oublier que : « Nombreux sont les glissements et nombreuses les chutes sur les escarpements qui mènent aux cimes ».

CAUSERIE ÉDUCATIVE du Dr POUCEL au C.C.N. de Marseille

Le 7 nov. 57, le Dr J. Poucel donne un cours sur l'**Art de respirer.** Il montre l'erreur de ceux qui confondent **gymnastique respiratoire** et **respiration.** Celle-ci est avant tout une combustion et une oxygénation. Elle exige un synchronisme circulatoire acquis par l'exercice. D'autre part, de même qu'on ne saurait traiter de l'alimentation sans étudier les aliments, nous devons tenir compte de la **qualité de l'air respiré**, déplorable dans les villes. La meilleure respiration est donc celle pratiquée dans la marche en colline. Les exercices de gymnastique respiratoire permettent cependant d'en tirer un plus grand bénéfice en augmentant la capacité thoracique. L'orateur en décrit un certain nombre, en position debout et couchée, et M. Sanfilippo en donne les démonstrations pratiques.

AVIS IMPORTANT

Nous demandons instamment « à tous ceux qui ne l'ont pas déjà fait », d'effectuer d'urgence le versement de leur abonnement au C.C.P. de la Revue, Marseille 899-09.

En cas d'omission nous prévenons les abonnés qu'il ne nous est plus possible de faire appel aux recouvrements postaux ; ces derniers étant actuellement trop onéreux.

L'Administration compte absolument sur la bonne volonté de chacun afin de n'pas nuire au maintien de « Vie Libre ».

Pour ceux qui ne veulent plus se réabonner renvoyer la publication sans défaire la bande.

Ce que vous êtes dans la vie quotidienne est de la plus haute importance, non ce que à quoi vous pensez.. Car c'est de cela, de ce que vous êtes, que vous créez le monde.

KRISHNAMURTI