

Énergie, Nutrition

- **ÉTICHERS** (ou **ÉCHINACEA**)
- **ÉLÉMENTS** (ou **ÉLÉMENTS**)
- **ÉLÉMENTS** (ou **ÉLÉMENTS**)

Si vous ne pouvez pas le faire, le mieux est de vous en tenir au minimum de la semaine. Si vous êtes un peu de plus, utilisez la technique qui consiste à respirer en inspirant pour sentir une série, et non d'inspirer tout en prenant.

Si vous ne pouvez pas le faire, vous devez savoir que vous pouvez en trouver facilement en respirant les ou les techniques par lesquelles on respire en prenant plus facile d'inspirer.



L'éco-dossier du mois : le bien air chez soi



On ne se soucie que trop peu de la qualité de l'air intérieur et pourtant... Après avoir profité durant les vacances des bienfaits des embruns marins, nous revoilà, pour la grande majorité d'entre nous, tributaires de nos voitures et du confinement de nos appartements et bureaux. Pour limiter la présence des allergènes et ne pas ressentir dès la rentrée les effets du stress, mieux vaut mettre toutes les chances de notre côté.

Le saviez-vous ?

La qualité de l'air dépend de la température, du taux d'humidité mais aussi de la densité d'ions négatifs.

Un ion d'oxygène négatif est bénéfique pour l'organisme, tandis qu'un ion d'oxygène positif est néfaste pour l'organisme.

Les ions négatifs sont naturellement présents dans l'air, mais dans des concentrations différentes selon les endroits. Ainsi, si vous vivez près d'une cascade, l'air ambiant est alors très chargé en ions négatifs, on se sent serein

et apaisé, tandis qu'en milieu urbain, la présence d'ions négatifs est très faible, on se sent alors oppressé et stressé. L'environnement créé artificiellement par l'homme modifie profondément la ionisation naturelle de l'air (pollution et fumées, chauffage électrique, appareils électroniques, ordinateurs...). De plus, l'air peut être 2 à 10 fois plus pollué dedans que dehors alors que nous passons 60 à 90% de notre temps à l'intérieur.

Comment détruire les allergènes ?

- Pour un air sain et sans allergène, mieux vaut adopter dès cette rentrée, quelques bonnes habitudes :
- Dépoussiérez votre intérieur à l'aide de chiffons humides qui vont déloger la poussière et l'empêcheront de se redéposer ailleurs.
 - En cas d'allergie aux pollens, aérez chaque pièce tous les jours, de préférence le matin.
 - Maintenez la température de la chambre à coucher autour de 18°C.
 - Contrôlez le taux d'humidité de la chambre et maintenez-le en dessous de 60 % (entre 45 et 50%). Si l'air est trop sec, utilisez un humidificateur d'air avec un hygromètre, et si au contraire l'air est trop humide, un déshumidificateur d'air est indispensable.
 - Changez les draps des lits chaque semaine.
 - Nettoyez très régulièrement les moquettes, les tapis, les rideaux non lavables, et les canapés en tissus.
 - Utilisez un purificateur d'air doté de plusieurs niveaux de filtration et étudié pour filtrer les différents allergènes et offrir ainsi un air sain et pur. (Source www.lebienairchezsoi.com)

Ils s'allient pour une efficacité optimale

Source Claire

Vente en magasin

20 rue de la République - 89100
23 88 38 64 42

www.source-claire.com