



De l'air, de l'air... mais du bon !

Pour oxygéner ses poumons, encore faut-il respirer un air sain. «Aérer au moins une demi-heure par jour si on habite dans de l'ancien, et une heure si la construction est récente, en raison de la présence probable de polluants dans les peintures et le mobilier», recommande Isabelle Pacchioni², créatrice des laboratoires Aroma Thera. Pour faire simple, on ouvre les fenêtres en grand un quart d'heure le matin quand on est sous la douche, puis on aère bien la salle de bains, car l'eau de ville contient des sous-produits du chlore, volatils polluants. Et on aère à nouveau un quart d'heure le soir après un coup de chaud dans la cuisine. En ville, mieux vaut aérer au crépuscule en hiver, surtout par temps de brume ou de brouillard qui, dans la matinée, charge l'air extérieur de dioxyde de soufre et d'azote.

2. Auteure de *100 Réflexes air pur* (Leduc.s Éditions).