

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 23  
  
**Rubrik:** Le jardin de Jacky

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

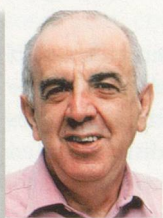
**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# MIEUX RESPIRER pour garder son tonus

Inspirer, expirer. Présente dès la naissance comme un réflexe naturel pour rester en vie, la respiration demeure un phénomène inconscient sur lequel nous oublions – à tort – de nous concentrer.



**Jean-Jacques Descamps**  
Phyto-  
thérapeute

Pressés, stressés et écrasés par le poids de notre quotidien, nous sommes tous sous-alimentés en oxygène et négligeons l'impact de cette carence sur notre état de fatigue. Il suffit pourtant d'apprendre à bien respirer pour parfois retrouver son tonus.

L'inspiration permet tout d'abord d'absorber de l'oxygène qui enrichit notre sang et nos tissus, en brûlant les déchets et les toxines. L'expiration qui s'ensuit, elle, rejette du gaz carbonique et donc les résidus de la combustion.

## Comment respirer mieux?

Inspirer par le nez en gonflant le ventre puis la poitrine. Retenir ensuite sa respiration en marquant un temps d'arrêt. Puis expirer très lentement (deux fois plus longtemps que le temps d'inspiration). Marquer enfin un temps d'arrêt et recommencer quatre ou cinq fois de suite.

Une bonne oxygénation naturelle, vitale et essentielle

pour notre santé, ne dépend pas seulement de la quantité et de la qualité de l'oxygène respiré, mais surtout de son assimilation au niveau cellulaire. L'air des champs et des forêts nous offre ses trésors et, parmi eux, certaines molécules aromatiques jouent un rôle primordial sur l'oxygénation tissulaire. Il s'agit des terpènes (ou hydrocarbures végétaux) et plus particulièrement ceux issus du pin *Pinus Pinaster*.

## S'offrir un Bol d'Air

L'air que nous respirons contient suffisamment d'oxygène pour répondre à nos besoins. Pourtant, lorsque la pollution de l'atmosphère, de l'eau et des aliments, devient trop importante, quand le stress déborde nos capacités de réaction, lors de symptômes inflammatoires ou métaboliques ou plus simplement parce que nous vieillissons, le manque d'oxygène nous affecte.

Or, nous connaissons tous les conséquences d'une carence brutale en oxygène, mais nous ignorons celles d'un manque constant, aussi faible soit-il! Les premiers signaux d'alarme sont la baisse d'énergie, la fatigue, la défaillance de la mémoire et de la concentration, la déprime, le surpoids, le manque de sommeil, etc.

Comment lutter contre cette hypoxie (ou diminution du taux d'oxygène dans les tissus) et stimuler l'assimilation de l'oxygène par la cellule? Conscient du fait que la simple augmentation de la quantité d'oxygène respiré n'était pas la solution, le chimiste René Jacquier a recherché un support naturel, transformable en porteur d'oxygène et connu de manière suffisamment universelle, pour que l'ancienneté de son usage soit le garant de son innocuité.

D'observations en expériences, il a trouvé dans ces essences de résines de pin la réponse à ses questions et a inventé, en 1947, le Bol d'Air. Cette méthode d'oxygénation n'est pas un médicament mais un dispositif élaboré, qui reproduit un phénomène naturel, complexe, propre à la canopée des pinèdes, c'est-à-dire à leur milieu de vie. Elle offre la possibilité d'utiliser les bienfaits de ces essences au quotidien. Il est possible d'acquérir un appareil sur internet, mais vu le prix relativement élevé (2000 fr. le premier prix), on recommande d'abord de tester cette méthode dans différents centres de médecine douce.

