

Le plus gros mensonge enseigné à l'école

Vous ne respirez PAS de l'oxygène... mais de l'azote

Chère lectrice, cher lecteur,

Le titre est volontairement provocateur.

Mais le pire, c'est que c'est vrai 😊 .

Qui n'a pas le souvenir d'avoir appris à l'école que...

Lorsque nous respirons, nous inspirons de l'oxygène O₂ et, lorsque nous expirons, nous rejetons du gaz carbonique CO₂ ?

Alors qu'en réalité, PERSONNE ne parle des 78% de ce que nous respirons en permanence...

De l'azote !

C'est en me formant en détails en permaculture il y a quelques années que j'avais découvert l'importance de l'azote, pour les plantes comme pour les humains !

A chaque respiration :

- Vous respirez seulement 21% d'oxygène (O₂)
- Contre 78 % d'azote ! (N₂)

Mais alors ? Pourquoi tout le monde parle uniquement d'oxygène ?!

Bien-sûr l'oxygène est vital, mais l'azote a, dans l'ombre, un rôle crucial lui aussi.

D'après certains spécialistes, il pourrait avoir le rôle de « catalyseur », car une fois transformé en oxyde d'azote dans nos sinus, il dilaterait nos vaisseaux sanguins et cela permettrait d'acheminer vers les poumons jusque 15% d'oxygène en plus ! [1]

Selon moi l'explication est simple, et c'est terriblement HUMAIN

On cherche tous, tout le temps, à simplifier les choses.

De quoi horripiler les spécialistes de chaque domaine.

Mais c'est peut-être une stratégie de survie : combiner une information par un seul prisme d'entrée, pour en emmagasiner plusieurs sans saturer nos mémoires...

Le problème, c'est que quand on oublie que TOUT est toujours simplifié ou contextualisé, on perd facilement son propre esprit critique.

Avoir la bonne posture, plutôt que le bon résultat

Consciemment ou inconsciemment, nous faisons tous des raccourcis.

Mais il faut savoir que cela peut avoir des impacts jusqu'au bout du monde.

Cela peut donner des « hoax » par exemple, (c'est-à-dire de fausses informations, rapidement diffusées via Internet).

Prenons le cas des médias qui parlent « du Poumon » qui brûle actuellement : l'Amazonie

Evidemment, je suis anéantie par cette information.

Et si j'essaie d'exercer mon esprit critique pour remettre le fait dans son Tout... pour chercher une réponse systémique puisque tout est inter-relié...

... Alors je comprends vite que je ne sais rien :

- Premièrement, l'Amazonie n'est pas vraiment le « POUMON » de la planète. Là encore, on a dû imperceptiblement faire un raccourci pour expliquer que les arbres fournissaient de l'O₂ pour nos poumons (mais d'ailleurs, on absorbe principalement de l'azote comme on l'a vu !).
- Et dans ce cas, c'est passer sous silence tous les autres incroyables écosystèmes qui jouent également le rôle de « poumon » : par exemple les océans qui produisent en réalité 50% de l'oxygène respiré (toujours grâce à la photosynthèse, mais cette fois-ci du plancton 😊).
- Deuxièmement, les médias sont souvent (très souvent) impliqués dans des arrière-fonds politiques. De quoi douter de leurs réelles intentions lorsqu'ils médiatisent un fait, et leurs façons d'en parler. Florence