

The background image is a photograph of a bedroom. It features a large bed with a white textured duvet and a dark brown leather headboard. Two bedside tables with ornate metal lamps are on either side of the bed. The room has a vaulted ceiling with exposed wooden beams and a circular white vent in the center. The text is overlaid on this image.

David JERUZALSKA

**Pollution de l'air intérieur :
La santé en danger
Les Solutions Technologiques**

David Jeruzalska Editions

Imaginez un instant. Vous êtes confortablement installé chez vous, persuadé de la sécurité et du bien-être que votre espace de vie vous procure. Puis, une information survient, perturbante et inattendue : l'air que vous respirez à l'intérieur de votre lieu de vie est plus pollué que l'air extérieur. Comment réagissez-vous ? Si votre première réaction est le scepticisme ou le rejet, vous n'êtes pas les seuls. Mais pourquoi cela se produit-il ?

En fait nous réagissons selon nos modes de pensée préalablement établis. Nos croyances sont les fondations invisibles sur lesquelles repose notre vision du monde. Elles façonnent nos pensées, nos décisions, et même notre bien-être. Lorsqu'une nouvelle information entre en conflit avec ces fondations, elle est perçue comme une menace. Ce phénomène est enraciné dans plusieurs biais cognitifs puissants.

La dissonance cognitive survient lorsque nous faisons face à des informations contradictoires. Pour préserver notre cohérence mentale, nous rejetons ou minimisons ces nouvelles informations. Par exemple, si vous croyez fermement que votre maison est un havre de paix, admettre qu'elle pourrait être une source de pollution est profondément inconfortable.

Nous avons tous tendance à rechercher, interpréter et rappeler les informations qui confirment nos croyances préexistantes, tout en écartant celles qui les contredisent. C'est ce qu'on appelle le biais de confirmation. Ainsi, même si des études montrent les dangers de la pollution de l'air intérieur, nous nous focalisons sur les éléments qui soutiennent l'idée de sécurité et de confort de notre maison.

L'illusion de contrôle nous pousse à croire que nous maîtrisons notre environnement et nos conditions de vie. Admettre que l'air intérieur peut être nocif remet en question notre capacité à protéger notre famille, ce qui est une pensée difficile à accepter.

Changer nos croyances ou nos comportements demande un effort mental important. Cette inertie psychologique nous pousse à maintenir le statu quo. Par conséquent, même lorsque des preuves accablantes sont présentées, nous préférons l'inaction à l'inconfort du changement.

Refuser de prendre en compte ces informations peut avoir des conséquences graves sur notre santé. La pollution de l'air intérieur, bien qu'invisible, peut causer des maladies respiratoires, cardiovasculaires, et même des cancers. En rejetant les faits, nous mettons en péril notre bien-être et celui de nos proches.

La prise de conscience est la première étape pour surmonter ces biais cognitifs. En reconnaissant nos tendances naturelles à rejeter les informations perturbantes, nous pouvons commencer à ouvrir notre esprit aux faits, même s'ils sont inconfortables.

Voici quelques stratégies pour y parvenir :

- Exposez-vous à des sources d'information variées et fiables pour avoir une vision équilibrée des faits.
- Essayez de comprendre les perspectives différentes des vôtres. Cela peut aider à réduire la résistance aux nouvelles informations.
- Approchez les nouvelles informations avec curiosité plutôt que scepticisme, en cherchant à comprendre plutôt qu'à rejeter.
- Incorporez progressivement des changements basés sur les nouvelles informations. Cela peut rendre le processus moins intimidant.
- Partagez vos connaissances avec vos proches pour créer un environnement de soutien et de compréhension.

En comprenant et en surmontant nos biais cognitifs, nous pouvons protéger notre santé et celle de nos proches. La pollution de l'air intérieur est une menace invisible mais réelle. Ensemble, ouvrons nos esprits et agissons pour un avenir plus sain.

Mettons immédiatement en pratique cette capacité à pouvoir accueillir ce qui ne fait pas partie de notre environnement habituel. Et voyons nos réactions avant de mettre en place nos actions.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, (OMS), près de 4 millions de décès prématurés par an sont attribuables à la pollution de l'air intérieur. Ils sont principalement causés par des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC) et le cancer du poumon.

La pollution de l'air intérieur est responsable de 7.7% de tous les décès dus aux maladies non transmissibles dans le monde. Environ 12% des décès mondiaux dus à des maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux sont liés à la pollution de l'air intérieur. L'OMS indique que plus de 50% des décès d'enfants de moins de 5 ans dus aux infections aiguës des voies respiratoires inférieures sont causés par des particules inhalées provenant de la pollution de l'air intérieur.

L'Agence Européenne pour l'Environnement (AEE), quant à elle, estime que la pollution de l'air intérieur cause environ 120000 décès prématurés par an en Europe. Ces décès sont majoritairement dus à des maladies cardiovasculaires, des affections respiratoires, et des cancers. En Europe, la pollution de l'air intérieur contribue à une diminution significative de la qualité de vie, avec une augmentation des jours de maladie et une réduction de l'espérance de vie.

Selon Santé Publique France, environ 20000 décès par an sont attribués à la pollution de l'air intérieur, en grande partie due aux maladies respiratoires chroniques comme l'asthme et la bronchite chronique. Les enfants et les personnes âgées sont particulièrement vulnérables, avec une augmentation significative des hospitalisations pour des affections respiratoires aiguës.

La pollution de l'air intérieur contribue à environ 10000 décès annuels en France dus à des maladies cardiovasculaires, telles que les infarctus du myocarde et les accidents vasculaires cérébraux. Près de 3000 cas de cancer du poumon chaque année en France sont liés à l'exposition à des polluants intérieurs, notamment le radon, une substance radioactive naturelle.

Tous ces chiffres reflètent une situation péjorative extrêmement inquiétante quant à la dégradation de notre environnement quotidien le plus intime. Et à l'impact sur notre santé. Pour autant, nous sentons-nous vraiment concernés ? Manifestement, pas suffisamment pour agir et tenter de remédier à ce fléau invisible. Pour quelles raisons, d'après vous ?

Pour les mêmes raisons qui font que lorsque nous apprenons qu'un tremblement de terre dévastateur a frappé un pays lointain, nous ressentons de l'empathie, bien sûr, mais nous tournons rapidement la page. Par contre, si nous apprenons qu'un voisin, un collègue de travail, à fortiori, un ami ou un membre de la famille a été hospitalisé après un accident domestique, soudain, notre cœur se serre, et nous ressentons un élan d'inquiétude et de compassion intense. Pourquoi cette différence ? Voici une explication détaillée ancrée dans la psychologie humaine et les neurosciences.

Nos proches font partie intégrante de notre univers quotidien. Nous partageons avec eux des expériences, des moments de vie, et des espaces communs. Ce lien de proximité crée une connexion émotionnelle plus forte. Lorsqu'un événement les touche, cela frappe notre cercle immédiat, perturbant notre propre sentiment de sécurité et de bien-être. L'empathie est un mécanisme puissant de notre cerveau. Les neurosciences montrent que nous ressentons une empathie plus intense pour les personnes avec lesquelles nous avons une connexion directe ou indirecte. Cette *empathie de proximité* est déclenchée par la familiarité et la réciprocité de nos relations. Celles et ceux que nous croisons régulièrement, sont perçus comme des extensions de notre propre communauté.

De plus, les événements locaux ont une répercussion immédiate et tangible sur notre quotidien. Lorsque quelque chose affecte notre voisinage, cela peut directement influencer notre environnement : des rues bloquées, des services interrompus, ou simplement une atmosphère de tension palpable. Cette réalité immédiate rend l'événement plus personnel et plus urgent.

La cognition sociale et la théorie de l'esprit nous permettent de comprendre et de prévoir les actions des autres. Nous sommes naturellement enclins à mieux comprendre et à réagir aux expériences des personnes que nous connaissons. Cette capacité est moins développée pour des étrangers vivant à l'autre bout du monde, dont les réalités culturelles et sociales peuvent être très différentes des nôtres.

Le biais de disponibilité est un autre facteur clé. Ce biais cognitif nous pousse à évaluer la probabilité et l'importance des événements en fonction de la facilité avec laquelle ils nous viennent à l'esprit. Les événements locaux sont plus accessibles dans notre mémoire parce qu'ils sont plus fréquemment évoqués dans notre environnement immédiat.

Les médias locaux jouent également un rôle crucial. Les informations concernant notre voisinage sont plus détaillées, fréquentes et émotionnellement engageantes. Elles utilisent souvent des histoires personnelles et des images qui nous touchent plus profondément que les reportages sur des événements internationaux.

Bien que nous soyons naturellement plus touchés par ce qui arrive à nos proches, il est crucial de cultiver une empathie globale. Les événements à l'autre bout du monde peuvent sembler éloignés, mais ils ont des répercussions sur notre humanité commune. En élargissant notre cercle de compassion, nous pouvons contribuer à un monde plus connecté et solidaire.

Maintenant, voyons ce que vous ou vos proches avez pu déjà présenter comme signes alarmants :

- Maladies respiratoires chroniques telles que l'asthme et la bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO).
- Infections respiratoires,
- Cancer du poumon,
- Maladies cardio-vasculaires,
- Diabète
- Allergies et sensibilités chimiques
- Affections cutanées,
- Troubles du développement des enfants cognitifs et physiques : troubles de l'attention, hyperactivité, difficultés d'apprentissage et retards de développement
- Syndrome des Bâtiments Malades (ensemble de symptômes ressentis par les occupants d'un bâtiment, incluant, par exemple, maux de tête, vertiges, fatigue, irritations oculaires, nasales et de la gorge)
- Fatigue chronique
- Troubles du sommeil
- Dépression et anxiété
- Troubles de l'immunité
- Troubles digestifs
- Troubles de la fertilité

A la lecture de cette liste non exhaustive, il est évident qu'un de vos proches ou vous-mêmes qui en seriez atteints, déclencherait une préoccupation légitime et une démarche de prise en charge consécutive.

Savez-vous ce que tous ces signes ont en commun ? Au minimum une origine : la pollution de l'air intérieur !

Vous trouverez les toutes dernières études scientifiques qui explorent cette réalité, hautement préjudiciable à notre équilibre de vie, dans mon ouvrage, *Pollution de l'air intérieur : La santé en danger*. Vous y découvrirez les dangers cachés derrière les murs de nos maisons, où des composés organiques volatils, des particules fines, des allergènes et des micro-organismes nocifs polluent l'air que nous respirons quotidiennement. Et altèrent sans cesse notre santé.

La question est donc très simple : Jusqu'à quand attendrons-nous l'apparition des maladies avant d'agir et de promouvoir la santé ?

L'acquisition de connaissances est une donnée prioritaire, la mise en place d'actions concertées, un corollaire. Pour ma part, j'ai décidé d'intervenir ici et maintenant et d'offrir à chaque personne la faculté d'agir pour sa santé et celle de ses proches. Des solutions technologiques fiables et performantes existent. Dans la continuité des études scientifiques décrites dans mon ouvrage, *Pollution de l'air intérieur : La santé en danger*, j'ai sélectionné Homepure, une société à la pointe de la science qui diffuse des purificateurs d'air de dernière génération, testés et certifiés par le Centre Européen de la Fondation de recherche sur les allergies (ECARF).

En voici la description détaillée afin que vous puissiez faire votre choix de façon éclairée. Vous ne pourrez plus jamais dire que vous ne saviez pas.



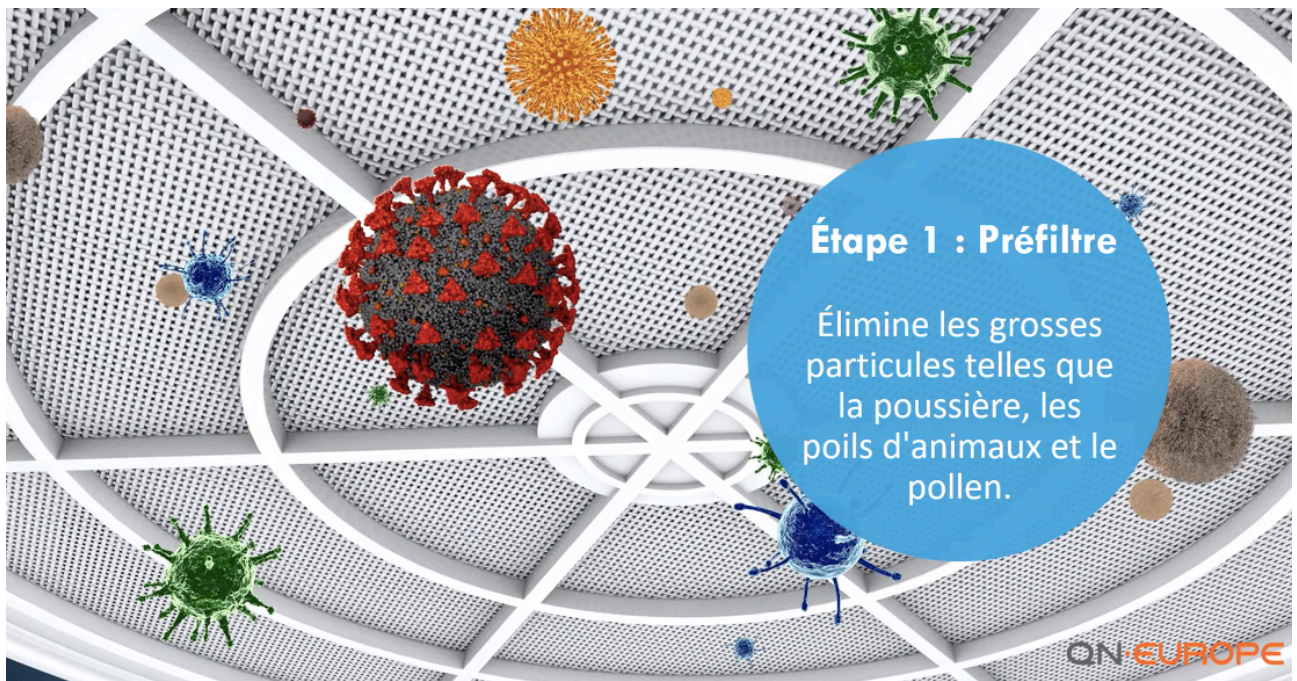
HomePure Zayn, la purification experte de l'air à domicile

Maintenant avec une puissante protection HPP+ à trois couches !

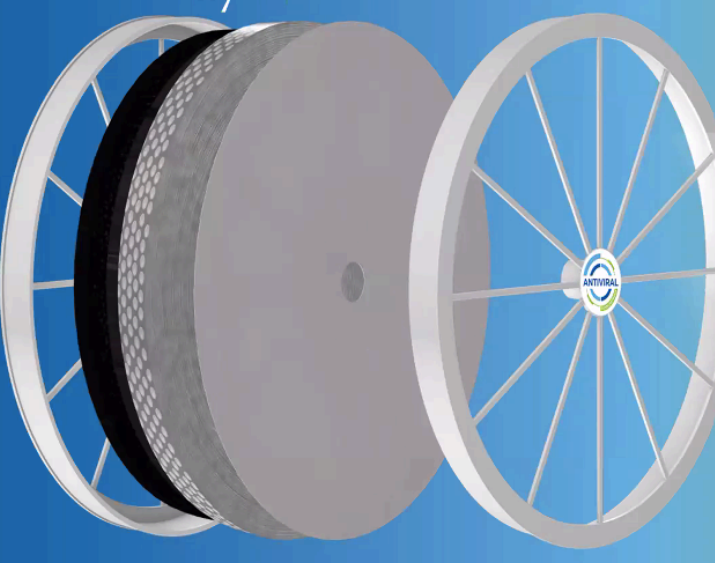


QN·EUROPE





HomePure
zayn | CLEAN AIR
AND BEYOND



**COUCHE DE FILTRATION 1 DU
NOUVEAU FILTRE HPP+**

**Étape 3 : Nouveaux antiviral
Filtre HPP+**

**Réduit les particules virales viables dans
l'air de 99,94 %, y compris le SRAS-CoV-2
(variante Omicron/B.1.1.529).**

* HPP+ Filter must be replaced every 6 months

QN-EUROPE

HomePure
zayn | CLEAN AIR
AND BEYOND



**COUCHE DE FILTRATION 2 DU
NOUVEAU FILTRE HPP+**

**Étape 4 : Filtre à film
électrostatique**

**Élimine les particules en suspension dans l'air aussi
petites que 0,1 micron, ainsi que les organismes
microscopiques, les virus, les bactéries, les
champignons, les moisissures et les acariens.
Élimine les vapeurs toxiques et autres nocifs
gaz tels que les COV, le formaldéhyde et le monoxyde
de carbone.**

* HPP+ Filter must be replaced every 6 months

QN-EUROPE

COUCHE DE FILTRATION 3 DU NOUVEAU FILTRE HPP+

Étape 5 : Filtre au charbon actif

Élimine les odeurs désagréables, les
gaz et les vapeurs.



* HPP+ Filter must be replaced every 6 months

QN EUROPE

Étape 6 : Lumière Ultraviolette (UV)

Élimine les germes, les bactéries et les virus qui n'ont pas été
dissous par le filtre ionique Ultra-Plasma.

La lumière UV est sans danger pour le corps humain et possède
d'excellentes capacités antibactériennes.

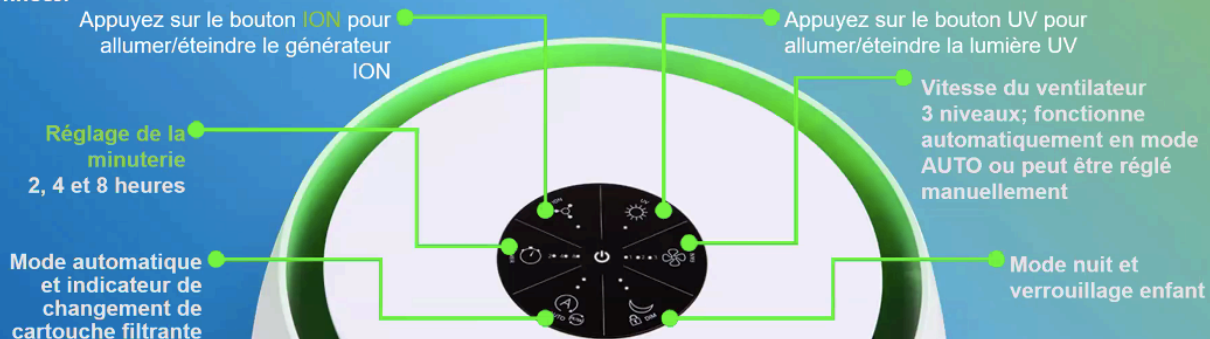


QN EUROPE

Caractéristiques de l'écran tactile

Mode AUTO – Le mode Auto est le réglage standard de HomePure Zayn. La machine ajuste automatiquement le niveau de vitesse en fonction de la qualité de l'air dans la pièce.

Remarque : Cela peut prendre jusqu'à une minute avant que le capteur de qualité de l'air collecte suffisamment de données.



HomePure

QN-EUROPE

Vitesse du ventilateur

HomePure Zayn a trois (3) niveaux de vitesse qui peuvent être réglés automatiquement (pour 2, 4 ou 8 heures) pour s'adapter à votre routine quotidienne.

- Niveau 1 - Pour dormir et pendant la nuit
- Niveau 2 - Pour une utilisation continue de jour
- Niveau 3 - Pour une purification rapide de l'air fortement pollué

QN-EUROPE

Indication de la lumière ambiante/de la qualité de l'air

Mesure la qualité de l'air avec son capteur de qualité de l'air intégré précis pour le mode automatique et ajuste automatiquement le niveau de vitesse en conséquence

Verte

Air pur

Densité des particules: 0-30 ug/m3

Jaune

Air légèrement pollué

Densité des particules : 31-80 ug/m3

Orange

Air fortement pollué

Densité des particules : 81 ug/m3 et plus.



HomePure zayn

CLEAN AIR
AND BEYOND

Carte Amezcuacard

La carte Amezcuacard utilise un mélange de minéraux pour aider à **absorber et à modifier les ondes négatives causées par les appareils électroniques** modernes qui ont des effets négatifs sur le corps humain.

En réduisant ces ondes négatives dans la zone de couverture, ainsi qu'en les convertissant en ondes positives, **la carte Amezcuacard permet aux gens de se sentir plus harmonisés et énergisés.**

HomePure Zayn est le premier et le seul purificateur d'air qui harmonise et dynamise votre air pur avec la carte Amezcuacard.

QN-EUROPE



CLEAN AIR
AND BEYOND

Avantages clés

- Supprime 99,8% des impuretés et des germes en suspension dans l'air
- Élimine 99,94 % des virus en suspension dans l'air, tels que le CORONAVIRUS
- Aide à débarrasser votre maison de l'e-smog nocif avec la carte Amezcu
- Économise de l'énergie grâce à une faible consommation d'énergie (Min. 8W ~ Max. 36W)









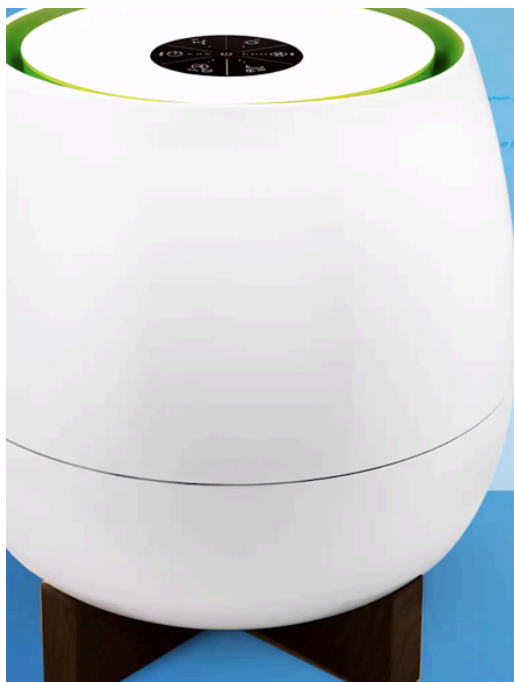

CLEAN AIR
AND BEYOND

Principales caractéristiques

- Design minimaliste, élégant et léger
- Puissant système de purification en 6 étapes pour purifier l'air que vous respirez
- Conception conviviale – Capteur de qualité de l'air intégré, mode nuit, verrouillage enfant, minuterie et indicateur de changement de filtre HPP+
- Couvre jusqu'à 36 m² d'espace intérieur - plus que la plupart des concurrents !
- Peu d'entretien – ne nécessite qu'un simple nettoyage sur le préfiltre et le remplacement du filtre HPP+







**HomePure
zayn** | CLEAN AIR
AND BEYOND

**VALIDÉ ET APPROUVÉ PAR
PROFESSIONNELS TIERS**

Testé et certifié selon le Centre européen de la Fondation de
recherche sur les allergies (ECARF).

Les produits portant le label de qualité Allergy-friendly ont été testés
et se sont avérés adaptés aux personnes souffrant d'allergies et
d'intolérances.

Développé en Suisse, fabriqué en Corée du Sud



Le tarif du Purificateur d'Air Homepure Zayn est de 865 €.

Ne laissez pas l'invisible vous tromper. Respirez mieux, vivez mieux, agissez maintenant.

Pour commander le purificateur d'air Homepure Zayn, cliquez sous cette vidéo.

Votre santé vous dira merci.