Une respiration active pour une vie meilleure

*La vie, dans ce qu’elle a de plus élémentaire et de plus fondamental, est intimement liée à la respiration. De l’enfant nouveau-né qui pousse son premier cri au vieillard exténué qui rend son dernier soupir, notre existence est bornée par les limites de notre souffle. Mais, entre ces deux termes de notre vie, nous avons tous tendance à oublier le caractère précieux de notre respiration, sauf si quelques désagréments de santé (un rhume, une bronchite…) ou la force d’une émotion capable « de nous couper le souffle », nous en rappelle l’impérieuse prégnance.*

Dans ce domaine, comme dans tant d’autres d’ailleurs, science et Yoga marchent main dans la main, pour nous montrer combien la respiration correcte constitue un acte vital. Car les avancées récentes du raisonnement scientifique viennent corroborer et compléter les connaissances intuitives et la sagesse antique des yogis indiens. A nous, qui sommes situés à la confluence de ces deux sources généreuses, la chance nous est offerte de puiser, à pleines mains, l’eau de ce savoir vivifiant.

 Pour la médecine occidentale, la respiration est, avant tout, affaire de chimie ; nos poumons sont le lieu d’échanges gazeux  où l’organisme absorbe l’oxygène qui viendra nourrir nos cellules et rend le gaz carbonique que ces dernières ont produit. Pour l’adepte du Yoga, le souffle est avant tout une question d’énergie et le Pranayama, discipline du souffle, lui permet de développer et de canaliser celle-ci pour vivre de façon pleinement épanouie. Car l’air, chargé de cette énergie subtile, appelée Prana, représente, avec la nourriture que nous ingérons, **notre principale source d’énergie**.

Pour le Yogi, l’importance du souffle n’est d’ailleurs pas uniquement énergétique, mais enveloppe aussi la psychologie. A cet égard, l’un des textes du canon védique, ce corpus sacré qui recèle le Savoir de l’hindouisme, l’énonce d’emblée : «  **Les deux causes pour lesquelles l’esprit fonctionne ou ne fonctionne pas sont d’une part l’ensemble des souvenirs hérités et d’autre part l’air que nous inhalons inconsciemment. Il faut donc s’efforcer de maîtriser la respiration**» (*Kundalini yoga Upanishad*). La maîtrise du souffle constitue donc la condition d'une vie meilleure, pleinement épanouie.

Si les Yogis sont devenus, au fil des siècles, maîtres de techniques respiratoires perfectionnées, fascinantes pour la virtuosité qu’elles requièrent dans l’usage de son propre corps et merveilleuses pour le champ spacieux de nos facultés qu’elles dévoilent, ces prouesses ne sont jamais, pour les adeptes qui les maîtrisent, que les plus hauts degrés d’un long escalier que chacun peut emprunter à son rythme et sans jamais forcer.

A la base de la discipline du Pranayama se trouve, véritable propédeutique, une façon particulière de respirer, couramment nommée « respiration en trois parties ». Elle se différencie sur de nombreux points d’une respiration ordinaire en ce qu’elle est tout à la fois consciente, complète, lente et active.

***Une respiration nasale consciente***

La respiration que nous enseignent les Yogis est une respiration consciente. En cela elle se différencie par essence d’une respiration ordinaire, c’est–à-dire involontaire. En effet, dans notre vie quotidienne, il ne nous est pas nécessaire de vouloir respirer pour le faire. Cette fonction ventilatoire, comme d’autres fonctions physiologiques essentielles (digestion, sécrétions endocrines, circulation sanguine) s’effectue sous le contrôle de notre système nerveux végétatif, sorte de « pilote automatique ». Mais les Yogis nous apprennent qu’à tout moment il nous est possible de passer à une sorte de  « réglage manuel » de notre souffle, c’est-à-dire de maîtriser consciemment notre respiration pour la rendre plus bienfaisante.

Enfant, on nous apprend parfois dans les cours de gymnastique à prendre l’air et à le rejeter par la bouche. Pourtant, cette pratique totalement artificielle est néfaste et concourt à un épuisement physique rapide ainsi qu'à une accentuation de l'instabilité mentale.
A l'opposé de cette respiration erronée, la respiration des Yogis apparait beaucoup plus naturelle et apaisante. Elle s'effectue par le nez tant à l'inspiration qu'à l'expiration.

*Respirer par le nez*

Plusieurs raisons, incitent les Yogis à nous recommander d'inhaler par le nez.

Notre nez constitue, avant toute chose, une **puissante centrale d’épuration** : il ôte à l’air que nous inhalons les poussières et autres agents infectieux qui pourraient endommager nos alvéoles pulmonaires, ces petits sacs, grâce auxquels l’oxygène que nous inhalons passe dans notre sang pour aller nourrir les cellules de notre organisme. Aussi, afin de protéger ces alvéoles de tout risque de développement de foyers infectieux, notre nez fait subir à l’air que nous absorbons un traitement qui comprend plusieurs phases.

Les plus grosses poussières sont tout d’abord **interceptées** par les poils, appelés vibrisses, qui tapissent l’intérieur de nos narines. Disposés à leur entrée, nommée vestibule, et dirigés vers l’extérieur, ces poils emprisonnent les particules et les empêchent de pénétrer plus avant.

 Les poussières plus petites qui sont parvenues à se glisser au-delà de cette première barrière se trouvent alors immédiatement stoppées par la muqueuse qui recouvre l’intérieur des cornets de nos fosses nasales. Agissant comme des chicanes sur un circuit automobile, ces cornets compliquent la progression de l’air vers le pharynx et le scinde en 3 flux plus petits. Butant sur ces cornets, l’air vient y déposer, par sédimentation, les impuretés qu’il contient. Une fois interceptées à l’inspiration, ces poussières se trouvent ensuite facilement évacuées lors du mouchage.

Ainsi **filtré** et **dépoussiéré** dès son entrée dans l’appareil respiratoire, l’air commence aussi à y être **stérilisé**. En effet, l’intérieur des voies respiratoires, depuis les narines jusqu’aux bronches, se trouve tapissé d’une muqueuse qui contient des cellules dites macrophages qui se chargent de la destruction des bactéries contenues dans l’air que nous inhalons. Les oto-rhino-laryngologistes peuvent ainsi, à juste titre, affirmer que ces macrophages se comportent comme de « véritables éboueurs de nos poumons ».  En même temps qu’il se trouve purifié par cette muqueuse, l’air inhalé est **humidifié** par l’eau qu’elle renferme, ainsi que par le liquide lacrymal qui s’écoule dans le pharynx. Enfin, grâce à l’importante irrigation du nez en vaisseaux sanguins, l’air se trouve **réchauffé**.

*On peut ainsi percevoir le conditionnement particulièrement strict auquel est soumis l’air que nous inspirons par nos narines : dépoussiérage, stérilisation, saturation en eau et placement à la température du corps.*

Ces données physiologiques que nous apporte la médecine contemporaine suffiraient à elles seules à nous faire comprendre l’impérieuse nécessité de respirer par le nez. Pourtant les yogis ne s’en satisfont pas et ajoutent à toutes ces raisons une autre considération, celle-ci d’ordre énergétique.

***L’absorption de l’énergie***

C’est, en effet, à l’occasion de son passage par les narines que notre organisme puise dans l’air l’énergie qu’il recèle, appelée Prana. Ce processus vous l’avez déjà tous expérimenté dans votre vie. Par exemple, il vous est sans doute arrivé de cuisiner longuement pour des amis et de vous sentir, à votre grande surprise, complètement rassasié à la fin de votre préparation, sans avoir pour autant goûté un seul mets. Ou bien, après avoir cueilli un bouquet de lavande et l’avoir humé deux ou trois fois profondément, vous vous êtes senti subitement ragaillardi. Ce jour-là, ces fleurs, ces produits frais ont fait bien plus que vous livrer leurs essences : sans que vous le sachiez, en les respirant, ils vous ont aussi confié leur énergie. Car inspirer, c’est prendre bien plus qu’une odeur, c’est aussi absorber quelque chose d’impalpable et de subtil, que seuls dégagent les êtres vivants : le Prana.



Examinons maintenant par quel étrange processus s’opère en nous l’assimilation de ce Prana. Comme l’indique le schéma placé ci-dessus, lorsque nous inspirons l’air, celui-ci pénètre par nos narines (4), puis vient buter sur les cornets respiratoires (3) dont les muqueuses tapissent l’intérieur de nos fosses nasales.

L’air qui emprunte le chemin supérieur de la cavité nasale, est pris dans un courant qui en inverse la trajectoire et le fait passer sur les récepteurs olfactifs (2). Ces derniers nous permettent de capter les odeurs qui nous entourent. Les cellules qui constituent ces capteurs sont reliées au bulbe olfactif (1), lequel représente une extension du cortex cérébral situé juste au-dessus des fosses nasales.

C’est au niveau de ces récepteurs que se fait l’absorption de l’énergie subtile, du Prana, contenu dans notre bouquet. La connaissance de ce mécanisme est essentielle car nous avons la faculté d’en intensifier le processus. Ainsi, les adeptes du yoga parviennent, en prêtant une attention concentrée au cheminement de l’air lors de l’inspiration, à **orienter de façon privilégiée** **celui-ci vers ces récepteurs olfactifs et, par conséquent, à démultiplier la quantité d’énergie qu’ils parviennent à puiser.**

Nous avons expliqué les bienfaits de l’inspiration nasale et, vous prendrez sans doute plus soin d’inspirer par le nez, sauf à rechercher les complications médicales. Dans une circonstance, vous pourrez toutefois inspirer par la bouche : si vous pourchassez à pied le voleur qui s’enfuit, à votre barbe, avec votre voiture ! Vous aurez alors besoin d’une telle quantité d’oxygène pour accomplir cet effort violent qu’il vous faudra, le temps d’un éclair, oublier vos bonnes résolutions yoguiques. Mais, hormis cette circonstance, somme toute assez rare, vous pouvez continuer à respirer paisiblement.

***Expirer par le nez garantit un fonctionnement respiratoire équilibré***

Expirer par le nez – à l’exclusion de la bouche - n’est pas moins indispensable que d’inhaler par les deux narines. Ceci permet, en effet, aux voies aériennes supérieures de **récupérer une partie de cette chaleur et de cette humidité** qu’elles ont confiées à l’air en entrant. Cette expiration nasale permet, ensuite, d’**évacuer facilement les poussières** emprisonnées dans les vibrisses, à l’entrée de nos narines, et de nettoyer ainsi le premier « filtre à air » de notre appareil respiratoire. L’utilisation des narines lors de l’expiration permet, enfin, d’affiner le filet d’air que nous rejetons, et par conséquent **d’en ralentir l’évacuation**, ce qui constitue l’une des conditions préalables à une bonne respiration. Car, comme nous le verrons plus loin, la lenteur du souffle peut seule apporter l’apaisement de notre mental auquel nous aspirons tous.

 ***La respiration yoguique, une source de bienfaits considérables***

L'adoption de la respiration yoguique en trois parties constitue la condition d'un état de santé durable. Et nous allons, dans un premier temps, énoncer les nombreux bienfaits que nous pouvons retirer d'elle. Nous pourrons ensuite détailler les principes de base de cette technique respiratoire.

Pour mieux faire ressortir, en creux, les bienfaits que procure la discipline du souffle, observons une personne dont la respiration n'est pas régulée. Bien souvent, son souffle est **rapide** (**18 inspirations par minute**) et **court** (**un demi-litre d’air rejeté** **à chaque expiration**). De plus, cette respiration s’avère partielle et presque exclusivement **haute** (soulèvement léger du buste à chaque inspiration). Enfin, cette personne fait souvent l'expérience de dysfonctionnements physiologiques et psychologiques, caractéristiques d’un état de **stress** :

. **rapidité du rythme cardiaque**, source d’une usure prématurée du cœur, **agitation des pensées**, dont il devient de plus en plus difficile d’interrompre le ressassement continuel, **difficulté de** **concentration**, **anxiété**.

Mais, que cette même personne apprenne à modifier sa façon de respirer et tout vient alors s’ordonner harmonieusement ! Grâce à la respiration yoguique, la personne inhale beaucoup **plus d’air** (environ **4,5 litres** à chaque inspiration) et oxygène, de ce fait, mieux son cerveau, ce qui stimule sa **puissance intellectuelle**. Grâce au développement de sa capacité respiratoire, le **rythme de sa ventilation s’abaisse**, ce qui entraîne, à son tour, un **apaisement des battements cardiaques** et une **accalmie des pensées**.

Comme on le voit, en quelques instants, c’est un véritable **processus de régulation qui s’est mis en place**, ouvrant la voie à une profonde paix intérieure. Pour atteindre cette tranquillité, nul besoin de se livrer à de difficiles exercices, comme nous allons le voir maintenant.

***Une technique simple et accessible à tous***

Avant de détailler les différentes phases de cette respiration, le néophyte pourra utilement s’aider en respectant certaines conditions préalables :

Il convient d’abord de dénouer les entraves qui limitent votre souffle : obstacles matériels, tels que ceinturons et soutien-gorge trop serrés, mais aussi obstacles physiques (abdomens contractés ou thorax rigidifiés).

Soyez pour cela toujours à l’aise dans vos habits et détendez-vous quelques instants avant de centrer votre attention sur votre souffle. De cette façon votre esprit pourra se poser aussi calmement qu’un oiseau sur une branche.

Installez-vous confortablement, en *Shavasana*, étendu sur le dos, les jambes légèrement écartées, pour permettre à vos pointes de pieds de tomber mollement vers l’extérieur. Les bras, eux aussi, reposent légèrement écartés de votre taille, les paumes tournées vers le plafond, dans une attitude d’ouverture et de réceptivité. Bientôt la détente s’installe en vous et chaque parcelle de votre corps peut devenir progressivement plus lourde.

***Mise en pratique***

***L’union des trois respirations partielles***

La respiration que nous enseignent les Yogis représente une respiration **complète** en ce qu’elle mobilise l’ensemble de l’appareil respiratoire. Elle allie, en un même mouvement ascendant, les trois respirations partielles (abdominale, thoracique et sous-claviculaire), dont nous allons décrire ici les phases constitutives.

 Lentement, placez vos deux mains sur l’abdomen, l’une à côté de l’autre : à l’expiration, sentez votre ventre se creuser, puis à l’inspiration, votre abdomen se remplir **comme un ballon d’enfant**. Au fil de vos inspirations, votre ballon viendra se développer de plus en plus, jusqu’à atteindre la taille de sa plénitude.

Après quelques cycles, placez maintenant vos deux mains un peu plus haut, de chaque côté de votre thorax : à l’expiration, vos majeurs se touchent, puis vient l’inspiration : votre cage thoracique s’ouvre latéralement **comme un accordéon** et vos majeurs se séparent. Là encore, au fil de vos inspirations, sentez votre souffle devenir de plus en plus ample et puissant.

Enfin, et ce sera le troisième et dernier étage de "la fusée", venez poser vos deux mains au sommet de votre buste : à l’expiration vos clavicules s’abaissent, puis à l’inspiration elles se soulèvent. Sentez combien cette respiration est beaucoup plus courte que les deux précédentes. Or, c’est celle que nous avons malheureusement tous tendance à installer de façon **inconsciente** dans une situation de **stress**.

Maintenant que nous dissocions bien chacune de ces trois phases, nous allons pouvoir goûter le plaisir souverain d’une respiration complète, qui idéalement devrait nous accompagner chaque jour. **Pour vous aider**, vous pouvez **placer avec légèreté une main sur votre nombril** et **l'autre main sur le thorax** afin que ces deux "récepteurs" enregistrent le soulèvement du ventre et l'ouverture de la poitrine, qui constituent les deux phases essentielles de la respiration complète. Maintenant, comme si **une vague vous traversait des pieds à la tête**, sur votre inspiration, sentez votre abdomen se remplir, puis votre cage thoracique s’ouvrir et enfin vos clavicules se soulever. Sentez, puis laissez l'expiration s'accomplir, sans chercher à décomposer cette expiration en différentes phases.

En pratiquant cet exercice, vous allez vous apercevoir que la phase d’expirationrevêt une importance primordiale. Si nous gardons de l'air vicié à l'intérieur de nos poumons, l'air frais que nous inhalons vient en quelque sorte se mêler à l'air résiduel pollué. C'est un peu comme si nous mélangions une excellente nourriture fraîche aux restes d'un plat périmé : celle-ci serait alors corrompue et nous ne pourrions vraiment l'apprécier. Il est donc important de vider complètement l'air résiduel en fin d'expiration  afin de pouvoir bénéficier pleinement de l'air que nous accueillons à l'inspiration.
Grâce à cette pratique simple votre respiration devient plus spacieuse, vos muscles respiratoires se développent. Votre esprit, se posant sur votre souffle, cesse de courir après les pensées, comme s'il s'agissait d'un hamster enfermé dans une cage. Votre esprit devient ainsi plus paisible, progressivement plus calme.  Grâce au **brassage intérieur** suscité par votre respiration abdominale, votre **digestion s'en trouve facilitée**. De plus, en unissant les trois étages du souffle, vous favorisez la **prise de conscience de vos émotions** et leur **juste extériorisation.**

**U*ne respiration intégrée à votre vie quotidienne***

Pour les personnes qui débutent la pratique du Yoga et qui n'ont pas conscience que leur respiration peut être régulée de façon simple, il peut être très utile de s'accorder un moment privilégié de calme. On s'installe alors en *Shavasana* (posture de détente sur le dos).  Mais bientôt vous vous apercevrez que vous pouvez activer cette respiration **à tout moment de votre journée** : en marchant, ou dans les transports en commun ou assis à votre bureau, voire même lors d'une réunion de travail.

Prendre le temps de quelques respirations spacieuses lors du coucher, facilitera votre endormissement et vous garantira un sommeil plus réparateur. Accomplies à votre lever, après avoir ouvert la pièce à un air vivifiant, ces respirations vous permettront d’accueillir mieux les événements de votre journée.
Cette respiration s'intègre très facilement à notre vie quotidienne. Pour cela, il n'est pas nécessaire de "monter une usine à gaz". Il a ainsi été constaté que prendre **4 respirations complètes** - ce qui ne prend qu’une **minute** - modifie la façon dont on va vivre les événements **durant l'heure qui suit**. Si on effectue cette pratique une fois durant la matinée et une autre fois dans l'après-midi, cela n'aura mobilisé que deux minutes de notre temps précieux, mais nous nous sentirons beaucoup moins tendus et fatigués en fin de journée.

Il reste encore à parler d'une caractéristique de la respiration complète que nous enseignent les Yogis : sa lenteur.

***Une respiration lente***

La lenteur de la respiration favorise l’absorption de l’oxygène dans le sang ainsi que le rejet du gaz carbonique, opérations indispensables à la régénération des cellules du corps humain.

La diffusion de l’oxygène contenu dans l’air vers le milieu sanguin s’effectue au niveau de l’alvéole pulmonaire, dont un schéma vous est présenté ci-dessous.



Ces alvéoles constituent de petits sacs, regroupés en grappes, que l’air inspiré vient remplir. Au nombre de cinq cents millions à l’intérieur de nos poumons, ces alvéoles, si on en étendait la surface, pourraient couvrir le sol d’une pièce de 100 m2.

Entourant ces sortes de « grappes de raisin », un réseau de capillaires sanguins est prêt à recevoir l’oxygène qui se diffusera à travers la membrane alvéolaire. Le passage de l’oxygène de part et d’autre de cette membrane s’effectue par un différentiel de pression. Ainsi, **plus la respiration sera lente, plus l’air restera longtemps présent à l’intérieur des alvéoles pulmonaires et plus la diffusion de l’oxygène dans le milieu sanguin s’effectuera pleinement**.

Ce mécanisme de diffusion explique l’importance primordiale que les Yogis accordent à la **lenteur de la respiration**, ainsi qu’aux **rétentions prolongées du souffle développées dans le Pranayama**.

Comme on le voit, cette respiration yoguique est un acte maîtrisé à l’opposé d’une ventilation passive.

Une ventilation active : La ventilation pulmonaire qui concerne l’entrée et la sortie de l’air des voies aériennes supérieures constitue la première étape d’un processus plus vaste, la respiration, qui inclut en outre les échanges gazeux effectués au niveau des alvéoles pulmonaires, ainsi que le transport et la diffusion de l’oxygène à l’ensemble des cellules du corps humain.

Les mécanismes ventilatoires à l’œuvre dans « la respiration en trois parties » diffèrent sensiblement de ceux de la respiration superficielle car ils sont actifs tant à l’inspiration qu’à l’expiration.

*Une inspiration active consciente*



L’inspiration mobilise différents muscles, au premier desquels le **diaphragme**, qui sépare les poumons de la cavité abdominale, ainsi que les muscles intercostaux situés entre les cotes, et les muscles scalènes positionnés longitudinalement de chaque côté du cou.

Dans le processus ventilatoire, la « cloche » du diaphragme commence d’abord par s’abaisser, repoussant ainsi les viscères vers le bas. La mobilisation des muscles intercostaux entraîne un écartement des cotes qui provoque une projection du sternum vers l’avant et une extension de la cage thoracique conjointement vers le haut et l’extérieur. Ces mouvements musculaires provoquent une distension des poumons, extensibles et élastiques, lesquels voient leur volume augmenter. Ce phénomène engendre un **abaissement de la pression régnant à l’intérieur des poumons**, laquelle atteint alors un niveau inférieur à celui de la pression atmosphérique. Ce différentiel de pression, crée un **appel d’air, constitutif de l’inspiration.**

Comme on le perçoit, le poumon ne dispose d’aucune autonomie pour accomplir son travail (procéder aux échanges gazeux entre le milieu respiratoire et le monde de la circulation sanguine). Son action se trouve entièrement régie par l’intervention des muscles respiratoires qui constituent les véritables moteurs de la ventilation.

Le processus décrit précédemment se déroule de manière identique dans la respiration superficielle et dans la respiration profonde. Toutefois, dans cette dernière, l’amplitude du souffle est beaucoup plus importante. En effet, la quantité d’air qui pénètre dans les poumons lors d’une inspiration usuelle **(** ½ litre, correspondant au « volume courant »), peut atteindre 4,5 litres dans la respiration consciente (volume appelé « capacité vitale », correspondant à la quantité d’air que peut absorber une personne qui effectue une inspiration profonde après une expiration complète).

*Une expiration active consciente*

L’expiration préconisée par les Yogis constitue elle aussi un mécanisme actif, différent de l’expiration habituelle.

Dans celle-ci, le volume du thorax se réduit par un simple relâchement des muscles inspirateurs, et les poumons qui étaient distendus lors de l’inspiration reviennent à leur dimension d’origine. Cette rétraction suscite une **augmentation de la pression pulmonaire**, qui provoque une **évacuation de l’air** par les voies aériennes supérieures. Le Yogi ne se contente toutefois pas de cette simple expiration passive car elle ne conduit pas à une **vidange complète des poumons**. En effet, à ce stade, les poumons renferment encore une quantité importante d’air vicié (1 litre), correspondant au « volume de réserve expiratoire ». C’est la raison pour laquelle les Yogis nous invitent à **chasser tout l’air de nos poumons** afin de pouvoir ensuite bénéficier des bienfaits d’un air totalement renouvelé. Pour cela, les muscles abdominaux, ainsi que les le carré des lombes, sont sollicités : leur contraction réduit alors de façon significative la taille de la cage thoracique, ce qui permet une expulsion complète de l’air résiduel.

Tout comme l’apparition du moteur des automobiles a constitué une avancée considérable par rapport à celui, plus rudimentaire, des mobylettes, la ventilation pratiquée par les Yogis s’avère bien plus complète et efficace que celle usuellement mise en œuvre. En effet, là où cette dernière ne fonctionne que sur deux temps (inspiration active, expiration passive), la période d’une respiration yoguique, elle, se déroule sur quatre temps:

. 1 expiration passive suscitée par le relâchement des muscles inspirateurs,

. suivie d’1 expiration active au cours de laquelle les muscles abdominaux et le carré des lombes sont mobilisés;

. 1 inspiration passive engendrée par le relâchement des muscles expirateurs précédents,

**.** à laquelle succède 1 inspiration active, caractérisée par la mobilisation du diaphragme et des muscles intercostaux.

*En guise de conclusion*

La pratique du Yoga commence réellement avec la découverte et l'apprivoisement de la respiration complète. On perçoit très rapidement ses effets bénéfiques sur notre corps, mais aussi sur nos états émotionnels, notre humeur. Savoir respirer est assurément aussi important que savoir lire et compter et mériterait d'être enseigner aux enfants dès l'école élémentaire. L'enfant apprendrait ainsi à **mettre plus de distance entre lui et son émotion** et à **développer sa concentration**. De plus, c'est une technique, extrêmement simple, qui peut facilement être mémorisée et reproduite.

Cependant, si tout comme moi, on ne vous l'a pas transmise dans votre jeune âge, vous pouvez  à tout moment acquérir cette technique, la maitriser et la transmettre autour de vous afin que d'autres personnes puissent à leur tour en recueillir de grands bienfaits. C.Ledain.