

# Forum ASCA

## Un souffle d'inspiration au 20<sup>e</sup> Forum ASCA

Pascal Fleury

On connaît l'air de la montagne, l'air du large, l'air du temps... mais que savons-nous vraiment de l'air que nous respirons, vingt mille fois par jour, sans même y penser ? C'est à ce souffle vital, à la fois si banal et encore plein de mystères, que le Forum ASCA a consacré sa 20<sup>e</sup> édition le 20 septembre dernier. Près de 700 thérapeutes se sont rassemblés à Lausanne, au CHUV, ou derrière leur écran, pour explorer un thème aussi essentiel qu'universel : « De l'air ! », oxygénation et oxydation, comprendre l'importance de l'oxygène dans notre corps.

Laurent Berset, président de l'ASCA, a ouvert l'événement avec convivialité, rappelant que « chaque seconde de notre existence dépend de l'oxygène ». La journée s'est ensuite déroulée au rythme de quatre conférences, de deux séances de respiration guidée et d'une table ronde. Une combinaison idéale entre contenu scientifique, pratique et moments de reconnexion corporelle.

### QUAND L'OXYGÈNE SE FAIT LUMIÈRE ET OMBRE

Le cycle de conférences a débuté avec le Dr Joël Pincemail, plongeant au cœur de la chimie du vivant. Le scientifique a rappelé que l'oxygène, moteur indispensable de notre métabolisme cellulaire, peut aussi se transformer en saboteur lorsqu'il génère trop de radicaux libres. Heureusement, nos alliés sont là : vitamines, polyphénols, enzymes et oligo-éléments.

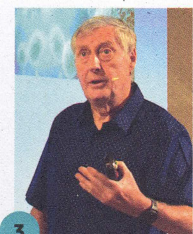
Avec pédagogie et une formule qui a marqué les esprits - « 0/5/30 : zéro cigarette, cinq portions de fruits et légumes, trente minutes d'activité physique » - le spécialiste a souligné que la prévention passe par une routine alimentaire adaptée, bien plus que par des compléments miracles. Une conférence scientifique, mais accessible, qui a posé les bases du voyage dans le monde fascinant de l'oxydation et de l'énergie cellulaire.

### RESPIRER POUR MIEUX VIVRE

Changement de rythme : place au souffle. En direct de Paris, Leonardo Pelagotti a guidé la salle dans un exercice simple mais puissant. Inspirer, retenir, relâcher... et déjà sentir la circulation se calmer, le corps s'ancrer. Quelques minutes ont suffi pour faire ressentir, plutôt qu'expliquer, la puissance de la respiration consciente.

Son collègue sur place, Gabriele Giuffrida, a prolongé l'expérience dans l'après-midi avec un coaching collectif. Les visages se détendaient, les épaules s'abaissaient, et l'auditoire découvrait que la science du souffle se pratique autant qu'elle s'écoute.

Ensemble, ils ont montré comment la respiration consciente agit sur le stress, la concentration et même le système immunitaire, en réduisant l'inflammation et en soutenant l'équilibre neuro-endocrinien.



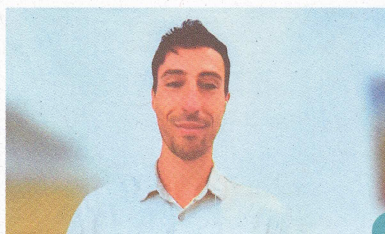
1. Près de 700 thérapeutes réunis en présentiel et en ligne pour le 20<sup>e</sup> Forum ASCA.

2. Laurent Berset, président de la Fondation ASCA, ouvrant le 20<sup>e</sup> Forum à l'auditoire César Roux du CHUV à Lausanne.

3. Le Dr Joël Pincemail, chimiste et docteur en sciences biomédicales, lors de sa conférence sur les rôles du stress oxydant et antioxydant en santé humaine.

4. Leonardo Pelagotti, expert en respiration et cofondateur d'INSPIRE, guidant un exercice de respiration en direct depuis Paris.

5. Manuela Tobler, thérapeute du souffle diplômée, proposant un exercice de reconnexion par la respiration.



4



6



9

6. Gabriele Giuffrida, coach en respiration (Academy INSPIRE), animant un atelier collectif devant l'auditoire.

7. Manon Liégeois, diététicienne et nutritionniste, présentant son approche de l'alimentation antioxydante.

8. La Dre Nathalie Calame sensibilisant aux enjeux environnementaux liés à la qualité de l'air.

9. Table ronde réunissant de gauche à droite, Manuela Tobler, Dr Joël Pincemail, Gabriele Giuffrida et Manon Liégeois, répondant aux questions et réactions du public en présentiel et en ligne.

## DES ANTIOXYDANTS DANS L'ASSIETTE

« Manger de la couleur, c'est manger des antioxydants », a résumé la diététicienne Manon Liégeois. Son credo : varier les textures, mélanger cru et cuit, retrouver le plaisir du goût. Loin des injonctions diététiques culpabilisantes, elle a proposé une approche gourmande et pratique. « Il ne s'agit pas de se priver, mais d'enrichir son quotidien de vitalité », a-t-elle insisté. Au fil de sa conférence, elle a détaillé l'importance des micronutriments dans la neutralisation des radicaux libres et la protection des mitochondries. L'experte a expliqué comment adapter l'alimentation en fonction des saisons et des besoins spécifiques de chaque patient, tout en soulignant le rôle de la mastication et de la digestion consciente. Une intervention qui parlait directement aux pratiques des thérapeutes présents, souvent en première ligne pour conseiller des patients en quête d'équilibre alimentaire.

## LE SOUFFLE, CE MAÎTRE INTÉRIEUR

Un autre moment fort de la journée a été l'intervention de Manuela Tobler, thérapeute complémentaire, une profession reconnue, titulaire du Certificat de branche OrTra TC en méthode Thérapie respiratoire. Peu de théorie au départ, mais une expérience guidée : s'asseoir, sentir ses appuis, observer l'air qui entre et qui sort. « Le souffle est toujours disponible, vingt mille fois par jour, et il ne coûte rien, même pas en Suisse », a-t-elle lancé avec un sourire. Formée en respiration consciente, méditation corporelle et techniques de libération émotionnelle, elle a expliqué comment son parcours l'a amenée à combiner traditions anciennes et science moderne. Elle a tissé des liens entre pr a, qi et pratiques contemporaines de thérapie respiratoire, montrant comment le souffle permet d'apaiser le stress, de libérer les blocages et de retrouver la présence. Pour beaucoup dans la salle, ce fut un moment de reconnexion intime et silencieuse, une expérience à la fois simple et profonde.

## L'AIR QUE NOUS RESPIRONS : UN ENJEU COLLECTIF

La Dre Nathalie Calame, médecin généraliste à l'approche intégrative, a élargi la réflexion à notre environnement. Qu'il s'agisse de l'air intérieur, parfois chargé de polluants invisibles, ou de l'air extérieur, marqué par les particules fines, la qualité de ce que nous respirons influence directement notre santé. « Sortir prendre l'air » ne suffit pas toujours : encore faut-il s'interroger sur quel air nous respirons, en ville comme à la campagne.

## AIRE DE PARTAGE

Cette conférence a débouché sur une table ronde nourrie par les questions du public, confirmant l'importance croissante des enjeux environnementaux dans la pratique thérapeutique. Les échanges ont permis de relier oxygénation, respiration consciente et prévention, tout en incluant des approches complémentaires comme la phytothérapie, la nutrition et la méditation.

## UNE JOURNÉE POUR RESPIRER ENSEMBLE

Au fil des conférences et des exercices, une évidence s'est imposée : l'air n'est pas seulement une donnée biologique, mais aussi un chemin de conscience et de soin. Ce Forum ASCA, qui n'a pas manqué d'air, a permis à chacun·e de reprendre son souffle, d'apprendre, mais aussi de ressentir. Une respiration collective, au sens propre comme au figuré.

En quittant l'auditoire, beaucoup de participants emportaient avec eux non seulement des connaissances, mais aussi une expérience tangible : la conscience que respirer peut transformer, apaiser et fortifier. Vingt ans après sa création, le Forum ASCA confirme son rôle de trait d'union entre science, pratiques thérapeutiques et expériences partagées.

## Recommandation de livre - pas seulement pour les sportifs

**Manon Liégeois, Joël Pincemail, Luc Stevens,**  
**Marathon de recettes antioxydantes pour sportifs:**  
*Tirez parti de la couleur des aliments, EdiPro 2024.*

