

ASSOCIATION DES RIVERAINS DU ROND POINT
Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 et le décret du 16 août 1901.

Siège social :
Résidence Léopoldine
4 Rond-Point Pasteur
91330 YERRES
Tél : 06 74 17 39 38
Courriel : arrp91@sfr.fr

Bulletin d'Information Hertzien
Document réservé aux adhérents de l'ARRP
Numéro 11 du 16 juin 2021

Chers adhérentes et adhérents de l'ARRP,

En ce **16 juin 2021** se tient la **4^{ème} journée mondiale de l'électrosensibilité**.

Celle-ci est organisée par l'association **Cœur d'EHS** en partenariat cette année avec l'association **Robin des Toits**.

<http://coeursdehs.fr/wp-content/uploads/2021/05/EHS-Day-2021-Comm-Press-Coeurs-dEHS-Robin-des-Toits.pdf>

Cette journée a pour objectif de **sensibiliser le public à la toxicité des ondes**, d'**informer sur le Syndrome d'Intolérance aux Champs Electro Magnétiques (SICEM)**, d'**éveiller les consciences sur la situation sociale et sanitaire des personnes électrohypersensibles (EHS)** et d'**œuvrer pour la reconnaissance de ce handicap**.

A cette occasion, l'ARRP publie un **numéro spécial consacré aux personnes électrosensibles** afin de **rendre visible les invisibles**.

Ce bulletin d'information leur donne la parole au travers de témoignages collectés sur internet, pour que leurs parcours, leurs souffrances, leurs combats soient entendus. Le besoin de reconnaissance de l'intolérance aux champs électromagnétiques est de plus en plus urgent. Ces personnes sont des **sentinelles** nous alertant d'un mal profond dans nos sociétés hyperconnectées.

Des scientifiques s'accordent à penser que nous devons aujourd'hui considérer l'hypersensibilité aux Champs Electro Magnétiques (**CEM**) telle qu'on l'observe chez les personnes EHS comme **révélatrice d'un véritable problème de santé publique** pouvant expliquer pour partie, si ce n'est en totalité, l'augmentation de l'incidence de diverses pathologies médicales (*maux de tête, céphalées, migraines, troubles du rythme cardiaque, asthme et autres bronchopathies obstructives, dermatoses, rhumatismes, neuropathies dites dégénératives (Alzheimer, Parkinson, sclérose en plaques, ...), autisme chez l'enfant, maladies auto immunes, cancers, ...*).

Nous vous encourageons donc à veiller sur votre santé en réduisant autant que possible votre exposition quotidienne aux CEM. Des conseils de prévention sont donnés en dernière page de ce bulletin d'information. Vous pouvez aussi nous contacter pour plus de renseignements sur les techniques de protection pouvant être mises en place.

Bien sincèrement,

Pour l'ARRP, sa Présidente, Régine THIBAUT

*Partout dans le monde des personnes deviennent Electro-Hyper-Sensibles.
Atteintes par des ondes invisibles, elles deviennent elles-mêmes invisibles, obligées de vivre dans des endroits reculés, ce qu'on appelle des « zones blanches ».*

*Isolées, oubliées, désespérées, certaines finissent par mettre fin à leur vie.
La journée du 16 juin est dédiée à ces personnes, à leurs difficultés à survivre, à se faire entendre et à se faire reconnaître en tant qu'Être Humain Sensible.*

Cette Journée sera une réussite si elle change le regard du grand public porté sur ces personnes et qu'elle encourage les comportements bienveillants à leur égard.

Merci.



Association Coeurs d'EHS

www.coeursdehs.fr
contact@coeursdehs.fr



Association Robin des Toits

www.robindestoits.org
contact@robindestoits.org

SYNDROME D'INTOLERANCE AUX CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES (SICEM)

Il est communément établi aujourd'hui que les **champs électromagnétiques**, au-delà de certains seuils, peuvent avoir des effets sur notre santé. Ces champs, bien que non perceptibles, sont aujourd'hui **présents partout** dans l'environnement, à commencer par ceux produits par **l'électricité** devenue au fil des décennies indissociable de nos activités.

Or, les tissus biologiques du corps humain, du fait de leur composition et de leur structure, possèdent eux-mêmes des propriétés électriques très complexes, fortement dépendantes et en interaction permanente avec l'environnement.

Plus généralement, **nous sommes des « objets » conducteurs**, le corps humain étant constitué majoritairement d'eau que des substances dissoutes rendent conductrice. C'est ainsi que, par le biais d'interactions avec nos processus électriques et biochimiques, **des champs électromagnétiques peuvent affecter notre santé**.

La sensibilité électromagnétique (ou **Syndrome d'Intolérance aux Champs Electro-Magnétique (SICEM)**) est un trouble reconnu depuis **2004** par l'Organisation Mondiale de la Santé (**OMS**). Il s'agit d'une sensibilité accrue aux ondes électromagnétiques et autres champs électriques ou magnétiques, induisant des symptômes physiques accompagnés ou pas de symptômes psychologiques à des niveaux d'exposition généralement considérés comme étant inoffensifs pour la majorité des personnes.

Cette intolérance progresse en France et à travers le monde, touchant **plus de 5% de la population**, soit plus de 3 millions de personnes dans notre pays. Les champs électromagnétiques impliqués concernent les **champs électriques** et les **champs magnétiques** émis par les lignes de courant électrique et tous les appareils qui y sont branchés mais aussi les **ondes électromagnétiques** émises par les antennes relais, les téléphones sans fil, les systèmes Wifi, Bluetooth, ...

Les premiers symptômes observés peuvent être une **douleur et/ou chaleur à l'oreille**, des troubles de la sensibilité superficielle de type **dysesthésies** (fourmillements, picotements, brûlures, voire prurit), des **maux de tête**, des **acouphènes**, une **hyperacousie**, des **troubles visuels**, des **faux vertiges**, des **troubles de l'équilibre** à la marche, des **troubles musculaires** (myalgies, spasmes, fasciculations) et/ou **articulaires** (arthralgies, raideurs), des « **ictus paralytiques** » et surtout très précocement et cela de façon quasi constante, des **troubles cognitifs**.



Dans une phase plus avancée apparaît l'électrohypersensibilité avec des **troubles cognitifs sévères** (déficit de l'attention et de la concentration, perte de la mémoire immédiate) et/ou des **symptômes végétatifs sympathicomimétiques** (oppression thoracique, tachycardie, tachyarythmie, troubles digestifs ou urinaires), ainsi que des **problèmes d'insomnie**, de **fatigue chronique**, une **tendance dépressive** et potentiellement des **troubles du comportement** à type d'irritabilité et de violence verbale, voire de tendance suicidaire.

En l'absence de traitement et de mesure de protection, plus que l'évolution vers un **cancer**, la véritable complication de l'électrohypersensibilité est principalement la **maladie d'Alzheimer**. Une exposition aux ondes électromagnétiques semble aussi être à l'origine de poussées de **scléroses en plaques**, d'un « syndrome » de type **Parkinson** et de déclenchement de crises d'**épilepsie**.

Plus d'informations sur cette « pathologie » émergente sont disponibles sur la page internet de l'ARTAC (Association pour la Recherche Thérapeutique Anti-Cancéreuse) (http://www.ehs-mcs.org/fr/liens-utiles_47.html), ainsi que dans le document publié par EUROPAEM mentionné ci-dessous.

- **LE 25/07/2016, DES SCIENTIFIQUES ET DES MEDECINS EUROPEENS ONT PUBLIE LES « LIGNES DIRECTRICES EUROPAEM 2016 » EN VUE DE MIEUX PROTEGER LES POPULATIONS DES RAYONNEMENTS ELECTROMAGNETIQUES ET DE MIEUX PRENDRE EN CHARGE CEUX QUI EN SONT DEJA MALADES** (lien [ici](#)). La première partie du document est consacrée à la revue de l'état de la science et du débat politique autour des problèmes sanitaires liés aux CEM, à travers une perspective médicale. La seconde partie est centrée sur des recommandations pour développer une approche méthodique du diagnostic, et le traitement potentiel des problèmes de santé liés aux CEM dans le but d'améliorer/restaurer les conditions individuelles de santé et de proposer des stratégies de prévention. La troisième partie établit des recommandations en termes de valeurs de précaution, de mesures de prévention et de diagnostics de l'exposition aux champs électromagnétiques. La quatrième partie s'intéresse aux traitements de médecine environnementale avec des recommandations fondées sur l'expérience combinée de l'équipe de scientifiques rédactrice. En annexe, un questionnaire permet d'évaluer son niveau d'électrosensibilité.

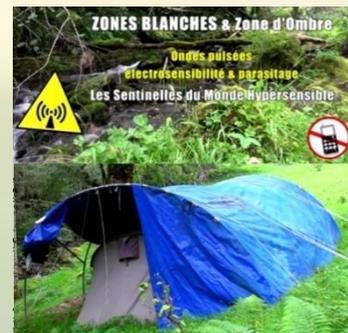


Les études, les observations empiriques et les témoignages de patients indiquent clairement des interactions entre les expositions CEM et des problèmes de santé. [...] Le phénomène émergent de l'hypersensibilité électromagnétique (EHS) est de plus en plus reconnu par les autorités sanitaires, les services administratifs d'invalidité de travail, les travailleurs sociaux, les politiciens, autant que par les tribunaux de justice. [...] La première méthode de traitement devrait se focaliser sur la prévention ou la réduction des expositions aux CEM, qui est de réduire ou d'éliminer toutes les sources de fortes expositions aux CEM chez soi ou sur le lieu de travail. La réduction des expositions aux CEM devrait être étendue aux lieux publics, comme les écoles, les hôpitaux, les transports publics ...

https://www.alerte.ch/images/stories/documents/publications/EUROPAEM_Directives_2016.pdf

RENDRE VISIBLE LES INVISIBLES – JOURNEE DE L'ELECTROSENSIBILITE DU 16 JUN 2021 :

- **DURANT L'ETE 2014, UN RANDONNEUR REALISATEUR TRAVERSANT LES PYRENEES RENCONTRE ELISABETH, UNE PERSONNE EHS.** Obligée à l'errance pour survivre, Elisabeth a trouvé refuge dans une forêt où elle vit dans une tente. Son électrosensibilité s'est déclenchée en 2008. Ne supportant plus les téléphones, le wifi, les appareils électriques, ... elle se rend compte qu'elle n'arrive à dormir que dans la forêt proche de chez elle. Elle doit alors se résoudre à quitter sa maison et son travail. Elle est d'abord accueillie la journée par des amis puis ne pouvant y rester trop longtemps, elle s'installe alors dans une caravane qu'elle devra changer de place assez souvent, à la recherche de "zones blanches" qui se réduisent comme peau de chagrin. Elisabeth a été en recherche de soins et de reconnaissance pour l'enfer qu'elle subit, comme beaucoup d'autres de plus en plus nombreux dans son cas. Ce témoignage est diffusé sur la chaîne « TV IZARD - Esprit des Pyrénées » (lien [ici](#)).



<https://www.youtube.com/watch?v=-26it4Pm0j0>

- **L'ELECTROSENSIBILITE DE MELODY ET DE SES PARENTS A ETE DIAGNOSTIQUE EN 2011. PENDANT DES ANNEES SES PARENTS SE SONT DEMANDES QUEL MAL TOUCHAIT LEUR FAMILLE :** violents maux de tête, nausées, vomissements, acouphènes, perte de concentration, courant électrique dans la nuque ou dans la gorge, ... Ils ont alors pu comprendre l'origine de leurs symptômes et les mettre en relation avec leur niveau d'exposition aux CEM. Ainsi, en 2010, rien ne semblait expliquer le déclenchement brutal d'un urticaire géant chez Melody alors âgée de 13 ans après que celle-ci se soit installée sur la terrasse de leur maison. Ils ne feront la relation que bien plus tard lorsqu'ils découvriront qu'Orange avait ajouté une nouvelle antenne 6 jours auparavant sur le pylône installé à 280 m face à leur maison. Depuis, ils ont dû mettre en place des protections et Mélody suit ses cours à la maison via le Centre National d'Education à Distance (CNED). En 2015 elle a pu passer son baccalauréat, installée dans une salle à l'écart des autres candidats, seule avec un surveillant, son certificat d'électrosensibilité lui permettant de prétendre à certains aménagements. Vous pouvez retrouver son histoire dans l'article publié le **26/06/2015** sur le site de « France 3 régions » (lien [ici](#)).



« Je voudrais vivre une vie normale comme tout le monde, être une jeune fille libre d'aller partout, sans avoir à affronter ces ondes électromagnétiques. J'essaie d'avoir une vie sociale comme tout le monde, souvent je fais semblant de rien, mais malheureusement je le paye quand je me trouve trop exposée. Dans la cour de mon collège, il y avait aussi une antenne relais de plus de 33 mètres de hauteur. En ce temps-là, j'avais des maux de têtes à ne plus pouvoir tenir. Je me rappelle que c'est seulement sous un bardage de la cour de récréation que je me sentais un peu soulagé, sans savoir alors pourquoi ... ».

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/haute-garonne/toulouse/toulouse-le-chemin-de-croix-de-melody-electro-hypersensible-pour-passer-le-bac-756381.html>

- **LE PHOTOGRAPHE JEAN REVILLARD A REALISE EN 2015 LE REPORTAGE « ONDES » SUR LE MARTYRE DE PERSONNES EHS QUI ONT DU TOUT QUITTER POUR SE REFUGIER DANS DES ZONES SANS ONDES. IL A ENTRE AUTRES FAIT LE PORTRAIT D'EMMA HAGARD, DECLAREE ELECTROHYPERSENSIBLE EN 2011** (lien [ici](#)). Emma a dû se protéger des champs électromagnétiques causés par l'électricité, les lignes à haute tension, les portables, les antennes relais pour la téléphonie mobile et le wifi ainsi que les appareils électroniques, électriques. On ne pouvait l'approcher même avec un smartphone éteint. Elle avait alors trouvé refuge dans la Drôme et vivait dans une caravane matelassée et blindée de protections diverses pour empêcher le rayonnement électromagnétique de pénétrer, s'éclairant à la bougie. Emma s'est ensuite réfugiée au fond d'un vallon du Dévoluy dans les Hautes-Alpes, fuyant l'approche de tout visiteur porteur d'appareils électroniques étant toujours sources pour elle de profondes souffrances (source laprovence.com, 2019).



<https://www.gauchebdo.ch/2017/05/25/calvaire-demma-hagard-electrohypersensible-sursis/>

- **L'HISTOIRE D'ISABELLE NONN-TRAYA EST EGALEMENT CELLE D'UNE INTERMINABLE FUITE CONTRE LES ONDES.** En 2007, la société où elle travaille comme pharmacienne, à Lyon, déménage et se met au wifi. Isabelle, qui a deux téléphones portables, souffre le martyr sans savoir pourquoi : maux de têtes, brûlures, pertes d'équilibre et de mémoire. "J'avais des absences. Je me promenais dans mon quartier et puis, durant quelques minutes, je ne savais plus où j'étais. Je tombais, j'avais des pertes de motricité. Je n'arrivais plus à parler correctement. Parfois, je ne pouvais pas soutenir une discussion. Mon état s'est peu à peu aggravé. J'ai fait malaise sur malaise." Lorsqu'Isabelle réalisera qu'elle est devenue intolérante au CEM, elle se résoudra à tout quitter, dont malheureusement son fils Clément, 15 ans, qu'elle confie à son père dont elle est séparée. "J'ai eu l'impression d'être arrachée de tout. De mon travail, de mes amis, de mon fils, de ma famille. Mais c'était une question de survie. Je n'avais pas le choix." Elle a alors trouvé refuge près de Pailhères (Ardèche). Mais en mars 2015, les douleurs reviennent, comme quand elle habitait à Lyon. "Mon appareil de mesure de rayonnements électromagnétiques indique 22 mV par mètre. Normalement, c'est 10 mV. Ils doivent faire des essais sur la nouvelle antenne relais, qui sera mise en service bientôt. Je vais devoir à nouveau partir." Retrouvez son histoire publiée le **28/03/2015** sur le site « MidiLibre.fr » (lien [ici](#)).



<https://www.midilibre.fr/2015/03/28/poursuivis-par-les-ondes,1142388.php>

- **AUTRE TMOIGNAGE, CELUI DE VIOLETTE, 16 ANS, DANS UN ARTICLE PUBLIE SUR LE SITE « LADEPECHE.FR » LE 13/06/2016** (lien [ici](#)). Violette a été diagnostiquée électrohypersensible lors de son entrée en classe de 5^{ème}. La vie quotidienne s'est alors organisée autour de cette souffrance. Depuis, elle fuit toute exposition aux ondes : pas de téléphone portable, pas de connexion internet, une recherche de loisirs adaptés (aïkido dans un gymnase peu touché par les ondes, spéléo, ...) et une scolarisation à domicile en suivant des cours par correspondance. Mais en 2016, un autre problème se pose pour Violette : trouver un endroit adapté pour passer le bac ! Ainsi à quelques jours de l'épreuve de français, le rectorat ne lui avait toujours pas trouvé de lieu où elle pourrait passer l'examen en toute sécurité pour sa santé.



« Dès la rentrée [en 5^{ème}] j'ai commencé à souffrir de violents maux de tête, confie Violette. Ils passaient quand j'étais à la maison et reprenaient quand je me trouvais au collège. Petit à petit, je me suis aperçue qu'ils étaient déclenchés par l'exposition aux ondes. Or, une antenne avait été installée au cours de l'été à proximité du collège. Le lien entre les deux est devenu évident. C'est comme quand on met la main sur une bougie : ça brûle, il faudrait être idiot pour ne pas se rendre compte d'où ça vient ».

Violette Gould a depuis passé avec succès la ceinture noire en aikido, discipline qu'elle affectionne particulièrement (2017). L'épreuve avait été exceptionnellement décentralisée au dojo où elle pratique afin de lui permettre de la passer dans les meilleures conditions possibles au regard de son électrosensibilité. Elle avait également écrit à 14 ans une lettre poignante relatant son histoire et aujourd'hui publiée sur le site « [electrosensible.info](#) » (lien [ici](#)). En voici un extrait :

« Je vais vous raconter le désastre qui s'est produit dans ma vie [...]. J'ai maintenant 14 ans. Quand ça a commencé, j'en avais 10. Jusqu'à ce moment-là, ma vie était normale ; la vie dans ma famille, à l'école, avec les copains, mon amour pour les montagnes d'Arège, ... Du grand Bonheur, du très grand Bonheur : j'étais Libre [...]. Le début de la catastrophe s'est passé à la rentrée en 5^{ème}. Je garderais à jamais le souvenir de cette période comme un cauchemar [...]. Comme tout collégien, j'ai fait ma rentrée, retrouvé les copains, les profs... Dès la première semaine, j'ai été prise d'un mal de tête insupportable. « Break » à la maison ... Retour au collège, retour quasi-immédiat du mal de tête. Insupportable, Torture. Retour à la maison pour quelques jours ... De fil en aiguille, au mois d'octobre, je n'avais pas été présente plus d'un tiers du temps scolaire. Très vite, je me suis rendu compte que la présence d'un téléphone portable, de tout émetteur de type antenne relais, wifi, wimax, ..., me rallumait les maux de tête avec violence. La douleur était quasi-permanente. La torture [...]. Depuis l'expansion du nombre d'émetteurs d'ondes ne cesse d'augmenter. Je suis de plus en plus repoussée dans mon espace « protégé », qui devient ma prison. Pour tout vous dire j'ai tout de même réussi à trouver une activité qui me passionne : l'Aïkido. Je ne peux y accéder que parce que c'est un groupe de personnes civilisées qui le pratiquent : ils éteignent systématiquement tous les téléphones portables quand je suis là. C'est aussi un lieu relativement protégé des émissions extérieures. Mais je reste bien limitée dans mes possibilités de vie sociale : pas de concerts, pas de spectacles, pas de cinéma, pas de marchés, pas de quelconques sorties en ville [...]. Savez-vous que même les montagnes, ma grande nature, ne me sont plus accessibles sauf de très rares endroits, quelques fonds de vallée encaissés ou petits vallons où personne ne penserait à aller, qui tournent résolument le dos à la conquête humaine ? Car même en montagne, il y a partout des antennes qui émettent très fort [...]. À vous tous qui lirez ou entendez la lecture de ma lettre, sachez que je rejette toute responsabilité attribuée à mon « destin » et que, à ma façon, je me battrais. Parce-que je suis convaincue que je n'ai pas à subir les « écarts technologiques polluants », parce qu'au nom de la liberté et de l'égalité je retrouverais mes bonheurs de vie. Je refuse qu'on me les vole. Je demande à toute personne censée de s'informer et d'agir contre le développement des ondes électromagnétiques pulsées ! Violette »

<https://www.ladepeche.fr/article/2016/06/13/2364137-viollette-ne-sait-pas-ou-passer-le-bac.html>
<https://electrosensible.info/2015/07/09/electrosensibilite-lexclusion-des-lenfance/>

- **EN FEVRIER 2017, JOSEPHINE, ETUDIANTE EN MASTER DE MATHÉMATIQUES A LYON, SE VOIT OBLIGÉ D'ARRÊTER SES ÉTUDES EN RAISON DE SON ÉLECTROSENSIBILITÉ AGRAVÉE LORS DE L'ARRIVÉE DES COMPTEURS LINKY DANS SON QUARTIER.** Dans un témoignage vidéo disponible sur le site « [reporterre.net](#) » (lien [ici](#)), elle raconte comment ce trouble a perturbé son quotidien et son projet de vie. Elle a ainsi dû quitter le domicile de ses parents pour s'installer chez une amie électrosensible comme elle, poursuivre ses études par correspondance et abandonner son projet d'enseigner en classe prépa. Joséphine est devenue membre d'un collectif toulonnais d'opposants à Linky qui a recueilli 117 témoignages de personnes souffrant des mêmes maux. Parmi elles, 7 ont également dû quitter leur domicile après l'installation des compteurs LINKY (lien [ici](#)).



<https://reporterre.net/Linky-perturbe-la-vie-des-electrosensibles-le-temoignage-de-Josephine-VIDEO>
https://reporterre.net/IMG/pdf/tlf_.pdf

- **APRÈS UNE BATAILLE GAGNÉE CONTRE ENEDIS, ANNE BARRET, DEVENUE ÉLECTROSENSIBLE, A RÉUSSI À FAIRE ENLEVER LE COMPTEUR LINKY QUI AVAIT ÉTÉ POSÉ CHEZ ELLE.** Tout commence début septembre 2017 à Albi. Anne Barret n'est pas opposée au compteur linky et laisse le technicien l'installer dans son garage. Juste après son départ, elle ressent un étouffement sur sa tête puis de la tachycardie. Elle passera 4 jours sans dormir, puis le 5^{ème} jour commencent d'autres symptômes : vertiges, nausées, ... Elle n'avait jamais été malade auparavant et fini par faire le lien avec le compteur linky. Elle décide alors d'enlever tous les fusibles d'une de ses pièces supprimant ainsi l'arrivée de l'électricité. Dans cette pièce, elle peut enfin « respirer » et se reposer au calme. Son médecin généraliste lui prescrit des analyses. Résultats : rien d'anormal. ENEDIS refuse d'écouter ses souffrances malgré un certificat établi par son médecin. Elle écrit au maire, au préfet, au procureur d'Albi. Puis, mi-octobre, Anne entame une grève de la faim dans la cour de la mairie avec des panneaux pour alerter les passants puis devant le siège d'Enedis à Albi. Le 27 octobre, un employé d'Enedis finira par venir enlever le compteur. « *Je respire beaucoup mieux depuis même si j'ai toujours des brûlures... Si je n'étais pas allée au bout, je me serais suicidée ...* ». Selon l'association Robin des Toits, 5 autres albigeois sont devenus électrosensibles. Ce témoignage a été publié sur le site du journal « Le Tarn libre » le 07/12/2017 (lien [ici](#)).
<http://www.letarnlibre.com/2017/12/07/6705-albi-temoignage-electro-sensible-compteur-linky-cauchemar-anne-barret.html>



- **DANS SON NUMERO 127 DE FEVRIER 2018, LE JOURNAL « L'AGE DE FAIRE » CONSACRE UN LONG ARTICLE A CAMILLE, JEUNE FEMME EHS DEPUIS L'ENFANCE.** Camille a pu retrouver le plaisir de vivre grâce à l'engagement collectif des habitants du hameau ou elle a trouvé refuge depuis trois ans (lien [ici](#)). Pour qu'elle puisse avoir un toit sur la tête, les habitants ont mis collectivement en place des règles qui limitent l'exposition aux ondes électromagnétiques. Tous les portables sont éteints en permanence et la livebox reliée à l'unique ligne téléphonique qui dessert les quatre maisons du hameau se coupe automatiquement le soir à 23h30 pour se réactiver le matin à 7h30. Cette mesure permet à Camille de trouver le sommeil. *« Elle n'était pas bien la chouquette quand elle est arrivée en Ardèche, il y a cinq ans, se souvient Béa, la propriétaire du hameau. On s'est rencontrées autour d'une association qui propose des animations. Elle est arrivée avec ses jeux. Elle dormait dans sa voiture. Elle ne supportait plus sa maison [à cause des ondes]. Elle s'est installée ensuite dans une caravane. Elle a sensibilisé les copains autour de son problème en projetant des films sur les EHS. »* C'est comme ça que Béa a découvert la maladie de Camille et lui a proposé d'habiter au hameau quand un logement s'est libéré. *« On ne se rendait pas complètement compte de ses difficultés. », reconnaît-elle. Son lieu de vie a été aménagé (lit recouvert d'un tissu anti-ondes façon « baldaquin », bracelet de mise à la terre, éclairage en 12 volts, transformateur isolé sous la terrasse en pierre, fenêtres équipées de fin grillages anti-ondes et frigo à 150 mètres de la maison bien protégé dans son cabanon en bois ! Depuis, Camille reprend espoir petit à petit et pour la première fois se dit capable de s'en sortir. « Je me sens de mieux en mieux, au niveau du moral. Je n'ai plus d'idées noires. Je ne suis plus comme un animal terré au fond de mon trou, en survie. »* Comme beaucoup de personnes qui ont développé une intolérance aux champs électromagnétiques, Camille a connu des années noires. Mais dans son parcours, un événement a changé radicalement sa vie : elle a obtenu le statut de personne handicapée en janvier 2015 et bénéficie depuis d'une allocation de 800 euros par mois. Grâce à cette reconnaissance, Camille a senti qu'elle avait enfin « une place dans le monde » et s'est senti « légitime » pour appeler les services sociaux quand elle allait mal. Ces petits pas vers un mieux-être lui ont permis de faire ensuite un grand bond vers l'extérieur. *« Je suis sortie de l'isolement dans ma tête, je m'ouvre de plus en plus. Je me socialise. »*



http://stopylinky07.ardechelibre.org/wp-content/uploads/sites/10/2018/04/ADF_127_dossier_ondes-seul.pdf

- **L'OPERATEUR BOUYGUES MENACE LA SURVIE DE PERSONNES EHS DANS UN PETIT HAMEAU A SAIL-SOUS-COUZAN (42) EN DECIDANT EN 2018 D'INSTALLER UNE ANTENNE RELAIS SUR LA COLINE ENVIRONNANTE.** Pourquoi cette installation ? Parce qu'il n'y a pas assez d'ondes électromagnétiques pour faire fonctionner les smartphones sur une petite route départementale qui passe par là ! Depuis cette annonce, Virginie, 45 ans, et Marie-Jeanne, 75 ans, toutes deux électro- hypersensibles (EHS), remuent ciel et terre avec l'association « Ly'ondes » et le collectif « Sail-sous-Couzan Environnement » (CSSE42) pour empêcher sa construction et protéger l'habitation où elles ont pu trouver refuge après une longue période d'errance. Elles se sont installées en bordure de ce hameau en 2016 et 2018, sur un terrain à l'orée des bois jusque-là préservé des champs électromagnétiques (CEM), et ont pu y retrouver une amélioration de leur état de santé et un réseau de solidarité. Elles ont ainsi reçu, dans leur combat, le soutien de leur village et de nombreuses actions ont été menées pour alerter et informer la population locale (réunion d'information, rassemblements, contacts et réunions avec des élus locaux et le sous-préfet, ...). Leur pétition a reçu le soutien de 500 signataires (lien [ici](#)).



<https://associationlyondes.wordpress.com/2021/04/04/sail-sous-couzan-action-de-solidarite-en-cours-ici-comme-ailleurs-mobilisons-nous/#more-768>

- **PATRICK VAILLANT, EMPLOYE COMMUNAL A VERN-SUR-SEICHE, HABITAIT LE QUARTIER LA POTERIE A RENNES. SA VIE A BASCULE QUELQUES MOIS APRES L'INSTALLATION DES COMPTEURS LINKY.** Quand en juillet 2017, les nouveaux compteurs communicants sont posés dans leur immeuble, bien que surpris car non informé, il ne s'en préoccupe pas. *« Nous n'étions ni pour, ni contre. C'est passé inaperçu pour nous. »* Mais, en février 2018, Patrick Vaillant et sa compagne commencent brutalement à souffrir d'acouphènes et d'insomnies. *« Nous avons consulté. Cela montait en puissance avec des maux de tête, des vertiges, des troubles de la vision. Ça devenait diabolique. »* Le médecin du couple ne comprend pas. Quand en mars, ils reçoivent un mail d'EDF informant que le compteur a été activé, pour eux, le rapprochement est évident. Commence alors une longue série de difficultés : arrêts de travail, consultations ORL, scanners... Jusqu'au verdict des médecins du CHU de Nantes : *« Ma compagne et moi sommes brutalement devenus électro-hypersensibles. Aujourd'hui, toutes les ondes présentes dans notre environnement quotidien, y compris professionnelles, causent maux de tête, acouphènes, vertiges et autres symptômes. »* Patrick Vaillant est plus atteint que sa compagne qui a pu conserver son emploi et se ressourcer la nuit. La ville de Vern-sur-Seiche, qui emploie Patrick Vaillant, leur a proposé un autre appartement. Mais le mal étant toujours présent, le couple a décidé de s'isoler. *« Nous avons décidé de partir, sur un terrain à Redon, loin de tout, en caravane, sans électricité ni chauffage. Nous faisons l'aller-retour tous les jours. Nous n'avons plus de vie sociale. »* Deux autres voisins du couple seraient également touchés par des troubles similaires. La municipalité a pu reclasser Patrick aux espaces verts. *« Je m'y sens bien. J'ai fait abstraction de mon ancien métier. Avec mes collègues, j'apprends à aimer ce nouveau travail, même si les acouphènes sont omniprésents. »* Le compteur de son appartement a été retiré. *« La Ville et Enedis ont un accord de confidentialité »* révèle Patrick, mais il veut parler et être entendu. Selon lui, des milliers de personnes en France subissent les mêmes dommages et sont obligées de se couper radicalement du monde pour survivre. Ce témoignage est extrait de l'article publié le 27/09/2019 sur le site de Ouest France Bretagne (lien [ici](#)).



<https://www.ouest-france.fr/bretagne/vern-sur-seiche-35770/temoignage-electrosensible-ce-rennais-est-condamne-vivre-loin-de-tout-5989216>

- **UN ARTICLE PUBLIE LE 14/09/2019 SUR LE SITE « LE PARISIEN.FR » RELATE L'HISTOIRE D'ISABELLE, HABITANTE DE PALAISEAU DANS L'ESSONNE** (lien [ici](#)). Depuis quatre ans, les champs électromagnétiques émis par les technologies modernes la rendent malade. Tout a débuté en janvier 2015. *« Je ne dormais plus, j'étais épuisée et j'avais des douleurs dans le bras gauche et le dos. C'est arrivé petit à petit, au départ c'était à chaque fois que je rentrais de vacances. J'ai tout essayé, changer de matelas, de sommier, de sac à main... Rien n'y a fait. »* Son médecin traitant, qu'il la suit depuis 30 ans, l'arrête pour dépression et l'invite à revenir le voir d'ici un mois. *« J'étais en colère, pour moi, ce n'était pas régler la cause du problème »*. Elle finit par contacter une amie électrosensible qui lui confirme ses craintes. *« Nous avons les mêmes symptômes. »* Dans le même temps, son état empire. *« J'étais tellement bouillante que j'ai fini par couper le chauffage, raconte-t-elle. On était en février. »* La nuit, elle s'immerge dans des bains d'eau salée. La journée, elle reste allongée dans son jardin. Son havre de paix. Elle y passe tout son temps libre, pieds nus, hiver comme été. C'est le seul moyen pour elle de « se décharger » de toutes ces ondes. Dans sa maison, pas d'électricité, elle s'éclaire à la bougie et quelques ampoules qui fonctionnent à piles. Seule une prise, installée dans son garage et reliée directement à la terre, lui permet de faire fonctionner son réfrigérateur, et en cas de besoin, ordinateur, imprimante et même Internet. *« On ne peut pas se couper du reste du monde. Et j'ai encore des enfants à la maison. »* Isabelle ne s'est pas non plus séparé de son téléphone portable mais ne l'utilise que lorsqu'elle ne peut pas faire autrement et toujours en se protégeant avec des tissus anti-ondes en fil d'argent qu'elle met autour de ses épaules et sur son visage. Pour dormir, elle est contrainte de s'installer sous un baldaquin et des couvertures de survie ont été installées au mur pour se protéger du wi-fi des voisins. Aujourd'hui, elle n'aspire qu'à une seule chose : quitter Palaiseau pour vivre à la campagne. Cet été, elle est partie dans un camping en zone blanche. Une renaissance pour elle. *« Je pouvais dormir sans baldaquin. Je n'avais plus de maux de tête, je n'étais pas stressée. Ici, c'est parfois compliqué à vivre. Tout le monde n'est pas compréhensif. Je ne peux me rendre dans un endroit si le wifi est branché. Je viens d'être grand-mère. Je rêve d'aller voir ma petite-fille sur Toulon. Son cadeau de naissance est prêt. Mais prendre le TGV est impensable pour moi. »*
<https://www.leparisien.fr/essonne-91/ile-de-france-isabelle-electrosensible-vit-pieds-nus-dans-son-jardin-14-09-2019-8152065.php>



- **EN 2018, MAGALI LESURE CREE, AVEC D'AUTRES PERSONNES ELECTROSENSIBLES, UNE ASSOCIATION D'ETRES HUMAINS SENSIBLES ET SOLIDAIRES (CŒUR D'EHS) ET LANCE UN MOIS PLUS TARD LA 1ERE JOURNEE DE L'ELECTROSENSIBILITE.** Vous pouvez retrouver le témoignage de son basculement dans l'électro-hypersensibilité dans l'émission « écoutez-vous.fr » du 05/12/2019 (lien [ici](#)). Celle-ci s'est violemment déclenchée début 2014, à 45 ans, lorsqu'elle commence à ressentir de fortes brûlures, sensation d'oppression intracrânienne, migraines, ... après l'installation du wifi dans sa maison et l'utilisation d'une souris sans fil. Elle doit alors rapidement supprimer de son lieu de vie toute source de CEM, hautes et basses fréquences pour réussir à survivre et ne pas sombrer. Elle vit alors dans le noir, sans courant, sans ordinateur, sans télévision, ... Cependant, sa maison étant soumise à la pollution électromagnétique du voisinage, elle doit ensuite se résoudre à s'installer dans sa cave et ce n'est qu'après la mise en place d'un lit à baldaquin anti-ondes qu'elle peut enfin passer de meilleures nuits et commencer à vraiment remonter la pente. Après différents aménagements dans son logement, elle arrive à améliorer notablement son cadre de vie mais Magali finira tout de même par déménager dans un lieu moins pollué afin de pouvoir sortir de chez elle sans trop s'exposer et « profiter » de la vie.
https://www.youtube.com/watch?v=xvhlUFH_gHw&list=PLZFoir_egnFjq7PTTbXU4doVOXMoxFGQf&index=2



- **TEMOIGNAGE DE MIREILLE SUR FRANCE 3 REGIONS LE 29/04/2019** (lien [ici](#)). MIREILLE VIT A SAINT-AVIT-DE-VIALARD EN DORDOGNE ET EST DEVENUE ELECTROSENSIBLE EN 2013 AVEC DES SYMPTOMES TELS QU'UNE SENSATION D'EBRIETE, DES VERTIGES, DES PERTES DE FORCE MUSCULAIRE, ..., et ceci après avoir été intoxiquée 2 ans auparavant, en 2011, par des produits chimiques. Des adaptations ont dû être réalisées dans la petite maison qu'elle occupe avec son mari. L'électricité a ainsi dû être complètement banni du logement et le frigo relié au courant électrique de la maison voisine. Son handicap est pour Mireille d'autant plus difficile à assumer qu'il n'est pas toujours reconnu et se heurte au scepticisme ambiant. *« Cela reste une zone d'ombre pour la médecine classique et on est toujours obligé de se justifier, d'expliquer. Parfois on passe pour des psychotiques ou des malades mentaux ! »*
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/dordogne/perigord/electrosensibilite-mal-invisible-1661759.html>



- **CHEZ FRANCESCA A BESANÇON, PAS D'INTERNET NON PLUS, PAS D'ORDINATEUR, PAS DE SMARTPHONE ET PAS DE TELEVISION. LE COMPTEUR ELECTRIQUE EST QUAND A LUI PROTEGE PAR UN CARTON ENTOURE D'ALUMINIUM.** Francesca est devenue EHS en 2015. Certaines ondes, de façon plus ou moins aléatoire, lui procurent d'affreuses douleurs au cerveau et à la nuque qui peuvent durer plusieurs jours, la maintenant souvent alitée. Elle fait des recherches et pour permettre à son corps de supporter les chocs que lui procurent les ondes électriques, elle utilise la phytothérapie, les huiles essentielles, se déplace en permanence avec des oscillateurs sur elle, prend des cours de Qi Gong et fait appel à un magnétiseur. Aujourd'hui elle va mieux et arrive à sortir un peu en ville tout en évitant toujours les magasins connectés au wifi par exemple. Elle s'oblige à marcher aussi très vite pour être le moins exposé possible. Elle ne va plus non plus au cinéma et ne va au restaurant que si les autres convives acceptent de mettre leur portable en mode avion. Son témoignage est extrait de l'article publié le 27/06/2019 sur le site « France 3 régions » (lien [ici](#)).
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/bourgogne-franche-comte/doubs/besancon/francesca-electrosensible-aux-ondes-positives-1689962.html>



➤ **DANIELE, 61 ANS, DETECTE LES ONDES TEL UN RADAR, DEVENUE ELECTROSENSIBLE EN 2007**

APRES L'INSTALLATION DE BOITIERS CPL DANS SA MAISON DE LANESTER. Elle constate alors les premiers symptômes. « *Je ne dormais plus, j'avais des problèmes articulaires. Moi qui étais sportive et active, je restais couchée dans le canapé* ». Elle est mise sur la piste de l'électrosensibilité, deux ans plus tard, et déménage plusieurs fois, fait fonctionner ses installations en filaire, ..., mais le XXI^e siècle la rattrape. « *Il y a le wifi ou la 4G presque partout aujourd'hui* ». Ces ondes entraînent chez elle des hémorragies conjonctivales, des cloques de lymphes au niveau des yeux, de l'arythmie et extrasystolie cardiaque, des maux de tête, de dents, des problèmes articulaires, En 2017, un médecin confirme officiellement son « Syndrome d'hypersensibilité aux champs électromagnétiques », suivi de la mention « aucun traitement à proposer ». Déclarée inapte en novembre 2018, elle vit depuis avec une retraite de 860 euros par mois ne lui permettant pas de s'offrir une maison loin du wifi, des antennes relais ou des lignes à très haute tension. Avec une amie, elle aussi électrosensible, elles recherchent cependant un lieu de vie en zone blanche. Et depuis le 13 octobre 2019, elle vit dans une caravane, sur un parking, en bordure de la forêt de Pont-Calleck. Une zone blanche comme elle en rêve mais sans confort. Pas de chauffage, pas de douche, encore moins de toilettes. Lors de ses rares passages en ville, au milieu des ondes, elle s'équipe : chapeau à fil d'argent, cape avec tissu blindé. Danièle sait qu'elle ne pourra pas rester éternellement sur ce parking. « *Je n'ai rien à faire là. Mais je vais où ?* ». Lucide, elle considère qu'il est urgent de créer des zones blanches car « *avec la 5G, cela va être terrible* ». Elle mène aussi le combat contre les compteurs Linky et a déposé le **11/12/2019** au tribunal de Lorient, une plainte avec son collectif « Citoyens éclairés », suite à l'installation par Enedis du compteur LINKY chez une Lorientaise l'ayant refusé (lien [ici](#)).



https://www.robindestoits.org/Daniele-Bovin-une-vie-loin-des-ondes-letelegramme-fr-11-12-2019_a2845.html

➤ **JACQUELINE TMOIGNE DE SON PARCOURS D'ELECTROSENSIBLE DANS UN ARTICLE PUBLIE SUR LE SITE « FRANCE CULTURE » LE 20/02/2020** (lien [ici](#)).

Tout a commencé en 2007 lors de l'installation d'une borne wifi sur son lieu de travail, dans une bibliothèque parisienne. Après une semaine, elle est épuisée, puis elle perd le sommeil avant de tomber dans une sorte de dépression. D'autres personnes travaillant dans la bibliothèque ressentant les mêmes symptômes. Elle fait alors le lien avec la borne wifi et les antennes relais en face de l'établissement. Puis les symptômes se sont aggravés (nausées, vertiges, perte de poids, ...). Il n'y a eu aucune réponse médicale, on lui disait de reprendre le travail, que le wifi était installé partout et qu'il n'y avait pas de raison que ce soit la cause de ses symptômes. Un week-end, elle a fait un gros malaise et a fini aux urgences. Puis après plusieurs mois de souffrance, Jacqueline a été déclarée inapte à travailler sur son lieu de travail et a finalement trouvé un poste dans un service de veille documentaire pour les bibliothèques où il n'y avait pas de wifi. Elle a pu cependant rester dans son logement sur Paris grâce à la mise en place de protections (rideaux et lit à baldaquin anti-ondes, blindage des murs et plafonds avec une peinture au carbone, toile anti-ondes sous le plancher), en abandonnant l'usage de tout téléphone sans fil et en supprimant tout wifi (elle peut encore utiliser internet grâce au mode câblé). « *On renonce à énormément de choses quand on est EHS. Par exemple, je ne peux plus m'attarder dans les bibliothèques à cause du wifi, c'est une vraie punition pour moi. Parfois, il faut renoncer à voyager car les hôtels ou les auberges sans wifi sont de plus en plus rares. Pour louer un gîte aussi, je passe un temps fou à localiser l'endroit sur cartoradio pour voir où sont les antennes relais à proximité [...]. Je ne peux pas participer à des débats, des conférences car cela se déroule pratiquement toujours dans des lieux avec wifi et les gens ont leur portable en mode silencieux. Ma dernière expérience il y a 15 jours s'est terminée par une sortie précipitée de la salle. J'avais une douleur violente à la poitrine et envie de vomir mais les symptômes ont disparu dès que je suis rentrée chez moi. Évidemment, je peux tout de même aller faire mes courses et me balader dans la rue. Lorsque je dois prendre le train, je mets des vêtements anti-ondes, j'ai un bonnet, un t-shirt et une veste... mais c'est quand même beaucoup de solitude. Les seules personnes que je vois sont des personnes électrosensibles ou des proches qui comprennent et qui éteignent leurs appareils quand je vais chez eux.* »



<https://www.franceculture.fr/numerique/jacqueline-electrohypersensible-ne-mene-pas-une-vie-normale-renonce-a-beaucoup-de-choses>

BEAUCOUP D'AUTRES TMOIGNANGES SONT DISPONIBLE SUR INTERNET, DONT CEUX-CI :

<http://www.santepublique-editions.fr/objets/nouveaux-temoignages-de-personnes-electrosensibles-7-juillet-2015.pdf>

<https://poem26.com/wp-content/uploads/2020/05/te%CC%81moignages-therapeutes-4-kines-06-2017.pdf>

<https://poem26.com/wp-content/uploads/2020/05/2019-nouveaux-temoignages-therapeutes.pdf>

https://www.youtube.com/playlist?list=PLZFolr_egnFjq7PTTbXU4doVOXMoxFGQf

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/haute-garonne/toulouse/electrohypersensibles-refugies-ondes-1316711.html>

<https://www.marieclaire.fr/,je-suis-electrosensible,719180.asp>

<https://www.leprogres.fr/loire-42/2019/06/09/l-enfer-c-est-le-telephone-portable-des-autres>

https://reporterre.net/IMG/pdf/tlf_.pdf

<https://www.vosgesmatin.fr/sante-et-medecine/2016/02/09/haute-saone-le-calvaire-de-marcelle-vetter-electrosensible-a-plancher-bas>

<https://www.sudouest.fr/pyrenees-atlantiques/aydius/le-combat-d-un-electrosensible-3510788.php>

<http://stoplinky07.ardechelibre.org/wp-content/uploads/sites/10/2021/04/EHS-C.pdf>

<https://collectif-accad.fr/site/etre-electrohypersensible-ehs/>

On sait aujourd'hui que l'intolérance aux Champs Electro Magnétiques touche environ 2 fois plus de femmes que d'hommes mais on trouve très peu de témoignage d'hommes électrosensibles sur internet comparés à ceux laissés par des femmes. Il leur est peut-être plus difficile de témoigner, de se confier face à un journaliste sur leurs fragilités et leur souffrance ...

PREVENTION DE L'EXPOSITION AUX CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES :

- N'utilisez le mobile/smartphone et téléphone sans fil que pour des appels de courte durée.
- Évitez de tenir le téléphone mobile/smartphone près du corps (privilégiez la fonction haut-parleur ou un kit mains libres).
- Désactivez toutes les applications du téléphone mobile non essentielles provoquant une communication réseau.
- Gardez les téléphones mobiles/smartphones en "mode avion" tant que possible et pensez à désactiver la transmission des données mobiles, Wi-Fi, Bluetooth et la communication en champ proche (CCP) dans les paramètres du smartphone.
- Utilisez un téléphone filaire ou un téléphone DECT ayant une fonction "zéro émission" (n'émet pas hors communication).
- Désactivez le Wifi/Bluetooth des box, routeurs, ordinateurs, imprimantes, ... pour passer en mode filaire (câble Ethernet).
- Si les rayonnements proviennent de sources externes (antennes relais, box ou téléphone du voisinage), choisissez de dormir dans les chambres les plus éloignées de ses sources.
- Evitez la communication par courant porteur (CPL) pour l'accès à Internet (dLAN) et préférez-lui l'utilisation d'un câble Ethernet (LAN).
- Evitez toute exposition aux rayonnements produits par les dispositifs sans fil tels que appareils audiovisuels, casques, veille-bébé (babyphone), consoles de jeux, claviers, souris, systèmes de surveillance, etc., que ce soit à la maison, dans les bureaux et dans les voitures.
- Evitez l'exposition à l'éclairage économe en énergie (les lampes fluorescentes compactes ainsi que certaines LED génèrent des parasites à haute fréquence). Ces types de lampes peuvent être remplacées par des lampes halogènes ou de type LED à filament à défaut de pouvoir encore se fournir en anciennes lampes à incandescence.

	<p>L'ampoule à incandescence est encore disponible sur certains sites internet comme le site https://www.lumimania.fr</p>		<p>L'ampoule halogène ne contient aucun circuit électronique intégré et émet uniquement un champ électrique de 50 Hz</p>		<p>L'ampoule à LED à filament rayonne uniquement en champ électrique de 50 Hz</p>
---	--	---	--	---	---

- Eloignez le lit ou le bureau du câblage électrique présent dans les murs et de tout cordon d'alimentation à proximité (rallonge sous le lit, câble de la lampe de chevet, ...) (une distance minimale de 30 cm du mur est recommandée).
- Comme les champs magnétiques peuvent passer à travers les murs, assurez-vous qu'il n'y ait pas de sources magnétiques juste au-dessous ou au-dessus d'un lit ou dans une pièce adjacente (réfrigérateur, moteur du portail du garage, ...).
- Couper l'alimentation électrique dans la chambre à coucher (éteindre le disjoncteur ou fusible) pendant le sommeil si cela est possible (se donner une phase de test de quelques jours) (attention : des circuits électriques provenant des pièces adjacentes peuvent contribuer aux niveaux des champs électriques présents).
- Coupez l'alimentation de tous les circuits électriques non essentiels, si possible dans tout le logement.
- Evitez l'utilisation d'une couverture électrique pendant le sommeil (veillez à la débrancher avant de vous coucher).
- Evitez les expositions prolongées à proximité des moteurs électriques en activité (gardez une distance minimale de 1,5 m).
- Dormez dans un lit et sur un matelas sans métal et évitez de dormir à proximité de matériaux en métal (radiateur, ...).
- Privilégiez les vêtements en coton et les chaussures à semelles en cuir (ces matières permettent d'éviter l'accumulation d'électricité statique).

MESURES DE CHAMPS ELECTROMAGNETIQUES A L'AIDE D'APPAREILS DEDIES :

Consulter un spécialiste (auditeur conseil en pollutions électromagnétiques) peut s'avérer judicieux pour réaliser des mesures et un diagnostic précis qui permettra de mettre en place des solutions de protection adaptées. Celui-ci effectuera des mesures basses et hautes fréquences dans chaque pièce, en accordant une attention particulière aux chambres et aux lieux où vous passez le plus de temps. Il vérifiera également l'ensemble des prises de terre du logement. Il proposera ensuite des solutions d'aménagements (souvent gratuites), des solutions de protections physiques (blindages, mises à la terre, ...) ainsi que des conseils personnalisés.

- Mesure du champ électrique dans le lit (selon les valeurs relevées, il pourra être conseillé d'installer des interrupteurs automatiques de champ dans les circuits qui augmentent l'exposition).
- Mesure du champ électrique dans tous les autres endroits occupés pendant de longues périodes à la maison et au travail (si des lampes se trouvent près du corps, choisissez des lampes avec un câble électrique blindé et un support métallique mis à la terre) (pour les constructions légères (bois, panneaux de plâtre), il est recommandé de remplacer tout câblage électrique sans mise-à-terre (avec fiche de deux bornes) par un câblage électrique blindé avec mise-à-terre).
- Mesure du champ magnétique près du lit (si des courants générés par le réseau sont détectés, le câblage et la mise-à-terre du système électrique du bâtiment doivent être corrigés pour réduire les champs magnétiques).
- Mesure des rayonnements hautes fréquences (atténuez les niveaux d'exposition élevés en installant certains matériaux de blindage pour les murs, fenêtres, portes, plafonds et planchers).
- Mesure de l'électricité sale/courant sale (CPL) et identification des sources afin de les supprimer (si cela est impossible, des filtres de puissance adaptés à la source peuvent être mis en place).

SOURCES EXTERIEURS DE RAYONNEMENTS :

- Utilisez le site Cartoradio pour vérifier la présence d'antennes relais à proximité (<https://www.cartoradio.fr/index.html#/>).
- Utilisez le site Enedis pour vérifier la présence des lignes électriques enterrées et aériennes, basses et hautes tensions, et trouver l'emplacement des transformateurs du quartier (<https://www.enedis.fr/cartographie-des-reseaux-denedis>).

Prenez soin de vous et à bientôt pour un prochain numéro du BIH de l'ARRP !