

## POLLUTION ELECTROMAGNETIQUE

### COMMENT NE PLUS SUBIR LES ONDES TOXIQUES

**Alors que la nocivité des ondes artificielles est maintenant établie de manière incontestable, on nous vend l'arrivée de la 5G! Les autorités sanitaires bafouent le principe de précaution... Le brouillard électromagnétique n'est pas près de se dissiper. Heureusement, nous pouvons encore, à titre individuel, réagir face à la pollution des ondes artificielles! Il suffit de changer de pratique en adoptant «l'hygiène électromagnétique» et la «sobriété numérique». Voici notre mode d'emploi.**

Le doute n'est plus permis! Le livre noir des ondes, un ouvrage scientifique paru début 2021, vient de réduire à néant le discours pseudo-rassurant des autorités sanitaires et la sempiternelle « stratégie du doute » des industriels.

S'appuyant sur 6000 publications et le suivi d'une cohorte de 3000 patients devenus intolérants aux ondes, cet ouvrage d'utilité publique, à se procurer d'urgence, présente les résultats d'une expertise collective coordonnée par le Pr Dominique Belpomme.

Ce cancérologue, à la tête de l'Institut européen de recherche sur le cancer et l'environnement (ECERI), œuvre depuis de nombreuses années pour informer le public sur les multiples risques environnementaux. *«Il s'agit là d'un travail international réalisé grâce aux contributions de chercheurs experts dans l'étude des champs électromagnétiques, pseudo-rassurant des autorités sanitaires et la sempiternelle « stratégie du doute » des industriels.*

S'appuyant sur **6000** publications et le suivi d'une cohorte de 3000 patients devenus intolérants aux ondes, cet ouvrage d'utilité publique, à se procurer d'urgence, présente les résultats d'une expertise collective coordonnée par le Pr Dominique Belpomme.

Ce cancérologue, à la tête de l'Institut européen de recherche sur le cancer et l'environnement (ECERI), œuvre depuis de nombreuses années pour informer le public sur les multiples risques environnementaux. *«Il s'agit là d'un travail international réalisé grâce aux contributions de chercheurs experts dans l'étude des champs électromagnétiques, comme le Pr André Vander Vorst (physicien Belge), Pierre Le Ruz (docteur ès sciences, expert international), Philippe Irigaray (docteur ès sciences), le Pr Gérard Ledoigt (biologiste). Nous nous appuyons parallèlement sur un comité de parrainage qui rassemble une bonne douzaine de sommités scientifiques internationales. Nous présentons un état des lieux solide à partir de faits scientifiques avérés.»*

#### **Des preuves accablantes**

Le livre décrit ce que sont en réalité l'intolérance aux champs électromagnétiques et l'électrohypersensibilité. Ce nouveau fléau des temps modernes d'ampleur pandémique touche déjà des millions de personnes dans le monde. Pour la France par exemple, les estimations extrapolées à partir des données de la littérature scientifique sont de 1 à 3 millions, «un chiffre alarmant pour une pathologie encore inconnue il y a 10 ans», affirme le Pr Belpomme.

Cette expertise collective apporte pour la première fois des preuves irréfutables que les champs électromagnétiques sont à l'origine de nombreuses autres pathologies comme la maladie d'Alzheimer, le cancer, la baisse de fertilité et certaines maladies cardiaques. Pourquoi peut-on parler de preuves incontestables? *«L'OMS a défini un ensemble de critères de causalité 1 pour apporter une preuve scientifique, explique le Pr Belpomme. Notre expertise a mis un point d'honneur*

à s'inscrire dans ces critères.» Ainsi, en matière d'infertilité, il est désormais démontré que plus les spermatozoïdes subissent une intensité importante d'ondes électromagnétiques, plus le nombre d'anomalies augmente. Cet effet/dose est également prouvé pour la maladie d'Alzheimer, les cancers, les suicides et les dépressions. «Nous avons largement dépassé le stade du doute. Il est donc devenu essentiel d'informer le public. C'est le devoir de tout médecin. »

### **Un mécanisme établi:**

le stress oxydatif Toutes les maladies décrites dans le livre, aussi diverses soient-elles, ont 1. Une compliance à la méthode scientifique; l'existence de données reproductibles et réalisées par des équipes indépendantes; la mise en évidence d'un phénomène de dose/effet (plus la dose est importante, plus l'effet est manifeste); la connaissance d'un mécanisme d'action physico-biologique cohérent et expliqué. 2. Pour les autorités, le seuil maximal à ne pas dépasser est de 6 V par mètre, mais pour les scientifiques indépendants, 0,6 V par mètre représente déjà une exposition dangereuse. Selon le rapport BioInitiative 2012, les normes de protection du public sont 1000 à 10000 fois supérieures aux niveaux rapportés par les études comme provoquant des effets biologiques. Pour les experts allemands du standard écologique de la «baubiologie» [voir le site <https://baubiologie.fr/>] l'exposition maximale critique se situe à hauteur de 0,06 V par mètre. Une cause commune : elles présentent des niveaux élevés de stress oxydatif et d'inflammation chronique, capables de faire des dégâts au niveau moléculaire, notamment sur l'ADN, et cela dans tous les types de cellules.

*«Ce qui fait la différence en termes d'évolution pathologique, c'est d'abord le fait que l'exposition peut toucher un organe plutôt qu'un autre (cerveau, cœur, organes génitaux, ou autres). Ensuite, on doit tenir compte de la durée et de l'intensité de l'exposition, lesquelles peuvent contribuer à générer deux phénomènes opposés: d'une part certaines mutations provoquées au niveau de l'ADN peuvent stimuler la prolifération cellulaire, il s'agit du versant cancer; et d'autre part, si la dose de rayonnement et le nombre de mutations sont beaucoup plus importants, les cellules peuvent programmer leur propre mort. Il s'agit alors du versant cytotoxique, comme c'est le cas pour la maladie d'Alzheimer où les neurones sont détruits. »*

Nous avons donc enfin l'explication de ce qui se passe sur un plan physique et biologique pour plusieurs types d'affections, apparemment sans lien entre elles!

### **La durée d'exposition, plus que la dose**

Les opérateurs nous disent qu'il n'y a pas de risque parce que la dose est infime. Mais pour l'équipe du Livre noir des ondes, **«c'est la répétition de doses même infimes, et donc en définitive la durée d'exposition qui est déterminante. Il faut parfois 20 ans d'exposition pour aboutir à un syndrome d'intolérance électromagnétique. On retrouve ce phénomène avec les produits chimiques et en particulier les pesticides: là aussi ce n'est pas seulement la dose qui fait le poison, mais sa répétition.»**

### **Des normes obsolètes**

À cela s'ajoute un autre problème de taille : celui des normes officielles de tolérance maximale d'exposition. Ces limites sont en réalité beaucoup trop élevées !

(Pour les autorités, le seuil maximal à ne pas dépasser est de 6 V par mètre, mais pour les scientifiques indépendants, 0,6 V par mètre représente déjà une exposition dangereuse. Selon le rapport BioInitiative 2012, les normes de protection du public sont 1000 à 10000 fois supérieures aux niveaux rapportés par les études comme provoquant des effets biologiques. Pour les experts allemands du standard écologique de la «baubiologie» [voir le site <https://baubiologie.fr/>] l'exposition maximale critique se situe à hauteur de 0,06 V par mètre )

Elles ne tiennent compte que de l'échauffement tissulaire induit par les ondes dans le corps, et non d'autres phénomènes non thermiques (dits non-ionisants) dont plusieurs équipes dans le monde ont déjà pu démontrer l'existence et la nocivité depuis 10 ans. Le rapport BioInitiative de 2012 compilait déjà pas moins de 1800 études !

(Parmi les risques documentés: autisme, tumeurs du cerveau, Alzheimer, infertilité, névrose acoustique, gliome, troubles du sommeil, leucémie, génotoxicité, stress oxydatif, etc. La liste est pour le moins inquiétante. Priartem, association française pionnière dans le combat contre les risques électromagnétiques, a traduit les conclusions du rapport BioInitiative 2012. [www.priartem.fr/Conclusions-du-rapport.html](http://www.priartem.fr/Conclusions-du-rapport.html))

Les normes officielles qui datent de 1998 ont été édictées par une ONG d'origine allemande, l'ICNIRP, sur laquelle s'appuie l'OMS. Mais... il s'agit d'une « structure opaque défendant surtout les intérêts de l'industrie du mobile », rappelle la préface du Livre noir des ondes, signée Jean Huss, rapporteur de la Résolution 1815 du Conseil de l'Europe (mai 2011) pour un abaissement des normes réglementaires d'exposition.

(«Le danger potentiel des champs électromagnétiques et leur effet sur l'environnement» – Résolution 1815 (27/05/2011) sur les antennes-relais et les téléphones portables. Reconnaissance du danger et recommandation d'abaissement des seuils d'exposition des antennes-relais à 0,6 V/m puis 0,2 V/m).

### **Électrohypersensible ou simplement intolérant ?**

L'intolérance aux ondes désigne une réaction de défense face à une exposition aiguë ou chronique. Parmi les symptômes décrits par l'observation clinique : des lésions cutanées, des anomalies dans l'examen neurologique, des vertiges, des acouphènes, des flashes lumineux, de la photophobie, des palpitations, de l'incontinence urinaire et surtout des troubles cognitifs, des maux de tête et de la fatigue. *«Nous sommes en présence d'un tableau clinique particulièrement cohérent, commun à beaucoup de sujets intolérants, ce qui met en évidence la nature objective de ce syndrome que nous avons décrit»*, ajoute le Pr Belpomme.

Toutes les personnes intolérantes aux ondes ne sont pas forcément des personnes électrohypersensibles (EHS). L'électrohypersensibilité désigne un stade d'intolérance chronique où le malade présente les symptômes précédents à des intensités d'exposition cette fois extrêmement faibles en raison d'un abaissement du seuil normal de tolérance chez eux, ce qui rend leur vie quotidienne plus que pénible.

Une des particularités de l'électrohypersensibilité est qu'elle s'accompagne dans 30 % des cas d'une « sensibilité multiple aux produits chimiques » (MCS), provoquée par une rupture de la barrière hématoencéphalique qui, normalement, protège notre cerveau des produits toxiques mais qui, ici, laisse passer les toxiques environnementaux. Ce qui aggrave encore le tableau clinique et crée un cercle vicieux...

### **Non, ce n'est pas psychologique !**

Contrairement à ce qu'affirment un certain nombre de chercheurs au service des lobbies ou de médecins mal informés, *« l'électrohypersensibilité est une maladie neurologique à part entière et non un trouble psychiatrique! »* C'est ce que démontre le suivi clinique de 3000 patients, tests biologiques et imageries médicales à l'appui! *«Il s'agit de la plus grande cohorte mondiale de sujets devenus intolérants aux ondes, une base de données que nous avons constituée depuis 2009»*, explique Dominique Belpomme.

Les investigateurs supposent que l'électrohypersensibilité provient d'une dégradation de certains circuits neuronaux, comme sous l'effet d'un «coup de soleil» dans le cerveau. *«Tous les mécanismes*

*en cause n'ont pas encore à ce jour été clarifiés mais il semble que cela se passe au niveau des lobes temporaux du cerveau et plus précisément du système limbique.»*

### **Les nouvelles pistes thérapeutiques**

Vous l'aurez compris, il faut à tout prix éviter la surexposition chronique ! Plus que jamais, la prévention prime pour éviter les « coups de soleil » neuronaux. Mais que faire quand il est trop tard ? Peut-on soigner l'intolérance aux ondes et sa forme grave, l'électrohypersensibilité ?

Pour les praticiens qui ont pris en charge les malades de la cohorte internationale, la première mesure est une suppression aussi drastique que possible de la cause, à savoir l'exposition aux ondes artificielles et cela pour tous les types de fréquences, non seulement pour les radiofréquences émises par les technologies sans fil, mais aussi pour les extrêmement basses fréquences liées à l'électricité domestique ou industrielle. Il est parfois délicat d'arriver à déterminer la provenance de l'exposition, à l'intérieur du logement ou au contraire à l'extérieur. Dans certains cas, il est préférable de déménager pour s'éloigner des zones polluées. Pour tous les patients, une «hygiène électromagnétique » est à mettre en place.

### **Micronutrition et vitamines en renfort**

*« Parallèlement, nous proposons aux malades des micronutriments pour corriger les anomalies biologiques. La correction des déficits en zinc et en diverses vitamines – notamment la vitamine D et les vitamines du groupe B – est primordiale pour permettre de lutter contre le stress oxydatif et l'inflammation, et fortifier les neurones », explique Dominique Belpomme.*

*«Quand il y a un taux d'histamine élevé, on donne un antihistaminique. Certains extraits de plantes comme le ginkgo biloba ou la papaye fermentée peuvent également contribuer à restaurer les fonctions neurovasculaires cérébrales endommagées. Nos protocoles sont issus des données de la littérature mais demeurent empiriques. Si nous arrivons globalement à faire en sorte que de nombreux malades EHS bénéficient d'une régression de leurs symptômes, cela reste malheureusement beaucoup plus difficile pour l'électrohypersensibilité elle-même, car celle-ci persiste le plus souvent... D'où la protection qu'il est nécessaire d'associer de façon quasi permanente au traitement. Dans certains cas d'EHS évoluées, un stade lésionnel au niveau du cerveau semble pouvoir être atteint. La recherche doit encore beaucoup progresser dans ce domaine.»*

### **Les femmes et les enfants d'abord!**

Une attention particulière doit être portée aux femmes enceintes et aux enfants qui sont les plus vulnérables. Les ondes artificielles sont probablement impliquées dans les troubles du développement cérébral de l'enfant et cela se produit dès la grossesse, explique Le livre noir des ondes. «On les suspecte comme cofacteur de l'épidémie actuelle d'autisme. Mais cela reste encore à prouver chez l'homme, même s'il existe un faisceau de preuves chez l'animal qui impose l'application du principe de précaution. »

L'autisme et les troubles associés surviennent désormais chez 1 enfant sur 60 en Europe, et aux États-Unis. C'est une véritable pandémie dont la progression quasi-exponentielle est minimisée par les responsables de la santé publique. Contrairement aux cas de Covid-19, on ne donne pas tous les soirs à la télé la progression du nombre de victimes de l'autisme, du cancer, de la maladie d'Alzheimer... La gestion des priorités sanitaires pose clairement question!

## **La faillite des pouvoirs publics**

La loi Abeille de 2016 qui plaidait, en France, pour une sobriété électromagnétique et l'information du public, n'a jamais pu trouver son application face à l'influence des enjeux économiques. Les écoles sont progressivement envahies par l'informatique, le wifi et les tablettes, ce qui crée un environnement de plus en plus toxique pour la jeunesse. Aucun message d'alerte grand public n'est vraiment diffusé auprès des femmes enceintes, des familles et des enfants!

Le Livre noir des ondes propose dix mesures de santé publique, à prendre d'urgence, dans le cadre d'une refonte complète du système de santé pour réguler l'utilisation des technologies sans fil, notamment: la création de zones blanches, la formation d'experts agréés, l'abaissement des normes sécuritaires, l'application des principes de sobriété et de précaution notamment chez les femmes enceintes et les enfants.

Ces experts indépendants seront-ils écoutés? *« Face au poids des lobbies sur les instances publiques, nous appelons aussi à la résistance citoyenne pour dissiper ce brouillard électromagnétique qui assombrit notre avenir sanitaire. »*

## **Votre hygiène électromagnétique en 14 points clés**

Inutile d'attendre que les pouvoirs publics agissent pour contrer l'invasion des ondes artificielles. Chacun peut dès maintenant adopter l'*«hygiène électromagnétique»*. C'est aussi important que l'hygiène physique ou alimentaire! Voici quelques pistes d'action, avec l'aide de Nicolas Négri, expert en protection électromagnétique. Vous n'êtes bien sûr pas obligé de tout mettre en place d'un seul coup, mais ces pistes concrètes aident à réaliser à quel point notre environnement est pollué. Commencez petit pour ne pas vous décourager.

### *1. Réalisez un diagnostic personnalisé de votre domicile*

*« 80% de l'electrosmog vient de nos maisons. C'est donc par là qu'il faut commencer »*, explique Nicolas Négri. Il existe sans doute près de chez vous un conseiller en environnement biocompatible pour réaliser un diagnostic personnalisé. Comptez environ 250 euros... mais votre santé n'a pas de prix !

### *2. Suivez une formation*

Nicolas Négri propose de nombreuses vidéos gratuites sur sa chaîne Youtube, c'est une première approche pour débiter un régime anti-ondes. Mais pour aller plus loin, vous pouvez suivre sa formation en ligne sur [hygieneelectromagnetique.fr](http://hygieneelectromagnetique.fr), réalisée avec un autre formateur, Bruno Geissert, fondateur du site [geotellurique.fr](http://geotellurique.fr). Bien d'autres experts proposent des formations en présentiel, réservez un temps pour participer à un stage dans votre région!

### *3. Bannissez les objets «connectés» sans fil*

Pour limiter notre exposition, il faut déjà évacuer ou neutraliser les nombreux objets dits «connectés», sans fil, existants: box, télé connectée... il y a même des lave-vaisselle et des WC! Avant d'acheter un appareil électroménager vérifiez qu'il n'est pas « connecté ». Chacun de ces appareils peut envoyer des basses et des hautes fréquences. Moins on en a chez soi, mieux c'est!

### *4. Protégez la chambre*

Éloignez de la zone de repos tous les appareils électriques, y compris le portable et le téléviseur. Si votre lit est électrique, vérifiez qu'il est connecté à la terre et que cela suffise. Une fois la position choisie, une « prise blindée avec interrupteur » vous permettra de supprimer le courant de la prise à l'appareil, pour ne pas baigner toute la nuit dans les ondes...

Pensez aussi aux interrupteurs automatiques de champs (IAC ou biorupteurs). Cela permet de déconnecter un périmètre électrique précis. Par exemple, vous êtes au lit et vous éteignez votre lampe de chevet. La tension est coupée automatiquement dans le circuit de la chambre, éliminant ainsi une bonne partie des pollutions électromagnétiques.

Si vous ne pouvez éviter les fils qui passent derrière la tête de lit, le mieux est de blinder vos câbles avec une gaine spécialement conçue (qui devra être mise à la terre). Coupez toujours le wifi la nuit et veillez à ce que la box ne soit pas placée derrière la cloison d'une chambre (rayonnement électrique).

#### *5. Réaménagez le bureau*

Toute installation bureautique doit être branchée à une prise de terre fonctionnelle, sinon le champ électrique peut être dix fois plus élevé.

Évitez de placer les blocs multiprises et les cordons d'alimentation sur le bureau car les champs seront transmis au plateau. Posez-les par terre ou contre un mur, si possible à un mètre des jambes, et si possible choisissez-les blindés.

Préférez toujours les connexions filaires. De même, pour Internet, choisissez le câblage en RJ45. Pensez aussi, si possible, à faire des pauses dans la nature toutes les deux heures.

#### *6. Évitez les téléphones DECT*

En matière de téléphonie fixe, le filaire a été détrôné par le téléphone sans fil numérique appelé DECT. Les DECT sont sources d'ondes électromagnétiques importantes (de l'ordre de 20 V/m au niveau de la base et 10 V/m au combiné). La seule solution est de revenir au bon vieux combiné filaire.

Attention, si vous utilisez une box pour votre téléphone filaire, pensez à la relier à la terre via un « cordon USB/ prise de terre » afin de supprimer les champs électriques qui suivent le fil du téléphone jusqu'à votre oreille.

À noter que les kits mains libres pour téléphone portable peuvent aussi convoier les ondes jusqu'aux oreilles, préférez le haut-parleur et posez votre téléphone sur un socle plutôt que de le tenir dans votre main.

#### *7. Neutralisez votre box*

La première chose à faire est d'acheter un câble USB de mise à la terre pour votre modem ou box (faites de même avec votre télévision si elle n'est pas équipée d'une bonne prise). Il existe enfin des housses de protection pour confiner votre box en utilisant le principe de « cage de faraday ».

Avec certaines box, même si le wifi n'est pas activé, les rayonnements d'hyperfréquences peuvent persister, notamment à cause du Bluetooth, de la fonction DECT et de la fonction Femtocell (Un boîtier femtocell a pour fonction d'émettre un réseau 3G autonome au sein du foyer. Pour ce faire, il se connecte à votre routeur tels box Internet, autre type de modem... et utilise la connexion Internet fixe pour émettre la 3G sur des ondes hertziennes de faible puissance). Une housse de protection réduira d'un facteur 10 ou 20 la pollution autour de la box.

Il faut surtout couper le wifi, se brancher en RJ45 et couper toutes les options Bluetooth, DECT et Femtocell, lorsque c'est faisable, via le paramétrage de la box, sinon changez d'opérateur!

#### *8. Paramétrez votre portable*

Dans sa vidéo «Paramétrer son téléphone portable de manière optimale pour sa santé», Nicolas Negri montre comment on peut passer d'une émission de 15V par mètre (environnement électromagnétique dangereux) à 0,2 V par mètre (environnement moins chargé), simplement en

désactivant le mode 4G au profit du mode «3G uniquement».

Ce réglage est accessible dans les paramètres «Réseaux mobiles» du smartphone.

Pensez à couper la fonction Bluetooth ou Wifi quand vous n'en avez pas besoin.

Évitez enfin de charger votre portable près de vous, surtout la nuit.

#### 9. *Neutralisez le compteur linky*

Avec ce type de compteur dit intelligent, les fils électriques qui circulent dans votre logement sont utilisés pour transmettre de l'information en hautes fréquences pulsées. L'électricité sale, ou dirty electricity, désigne cette pollution des hautes fréquences qui s'ajoute à celle du courant électrique. Ce signal transmis sur un câblage non prévu à cet effet transforme l'ensemble de votre habitation en antenne géante...

Les « filtres anti-linky » sont une solution imparfaite et onéreuse. Ils peuvent contribuer à réduire l'émission des hautes fréquences sans la supprimer totalement, mais ils ne peuvent contrer la pollution du 50 Hz qui reste quand même un problème. « Pour supprimer une bonne partie de la pollution électromagnétique du linky, au moins dans les pièces de repos, je vous recommande plutôt le blindage de vos câbles et/ou de couper le courant au tableau avec un interrupteur sectionneur bipolaire, ce qui empêchera une partie des rayonnements du linky de vous impacter sur votre lieu de repos », explique Nicolas Négri.

Refuser le linky est une bonne idée pour ce qui est de la sécurité des données personnelles. Le livre noir des ondes explique par quels moyens légaux on peut refuser un tel compteur. Mais ceci n'évacue pas complètement la problématique des ondes puisque le réseau est déjà pollué par les hautes fréquences et le sera de plus en plus.

#### 10. *Le CPL Mimo, nouveau scandale*

Les boîtiers CPL sont couramment utilisés pour améliorer la transmission Internet d'un foyer. Comme le compteur Linky, ils polluent les câbles électriques avec des hautes fréquences (de 1,6 à 30 MHz). Ils sont donc à proscrire. La nouveauté avec certains CPL Mimo est qu'ils vont aussi squatter le câble de la prise de terre pour transmettre des données! Cela rend caducs les systèmes de blindage anti-ondes car ils ont quasiment tous besoin de la prise de terre. Si vous habitez en immeuble et qu'un voisin utilise ce CPL, la prise de terre de tout le bâtiment sera aussi polluée. Vous ne pourrez donc pas installer bon nombre de systèmes de protection! Pire, tous vos appareils branchés sur la prise de terre vont réémettre les ondes du CPL Mimo de votre voisin... Voilà un sujet à faire connaître de votre copropriété pour éviter les conflits de voisinage. Mais si vous êtes dans une maison individuelle, le problème ne se posera pas.

#### 11. *Coupez le courant la nuit*

Trois solutions s'offrent à vous pour supprimer efficacement une bonne partie de toute la pollution électromagnétique de votre installation pendant le sommeil :

- La première est l'interrupteur automatique de champs (IAC ou biorupteur), qui peut être réservé à l'espace chambre. Mais cette solution reste incomplète car le fil neutre est toujours présent et peut être vecteur de pollution.
- La deuxième, plus radicale, est de couper le courant dans tout l'habitat. Cela s'effectue par l'installation d'un interrupteur sectionneur bipolaire au niveau du tableau électrique. Vous pouvez ne laisser qu'une seule ligne en fonctionnement, par exemple celle du chauffe-eau ou du réfrigérateur en les blindant pour être efficace.

- La troisième est de blinder totalement et correctement toute votre installation électrique, mais cela coûte plus cher et n'est pas toujours possible en rénovation.

#### 12. Vérifiez vos prises de terre

La prise de terre est essentielle au bon fonctionnement de vos appareils, à la réduction du champ électromagnétique et aux corrections que vous allez amener à vos équipements. Le plus simple est d'appeler votre électricien.

#### 13. Achetez un appareil de mesure

«Il est possible de tester les émissions du champ électrique (50 Hz) avec un simple stylo détecteur à piles pour environ 10 euros (Détecteur de champ électrique sonore PM8908C Peakmeter.). À ce prix, vous n'identifiez que les basses fréquences mais c'est déjà un pas important en hygiène électromagnétique, explique Nicolas Negri. Vous savez tout de suite si votre ordinateur est bien relié à la terre, si la télévision pollue même éteinte, si votre lampe de chevet est nocive. Bref, c'est un outil bon marché et précieux pour valider des corrections que chacun peut faire facilement.» Également très utile lorsque vous décidez d'acheter un appareil électroménager ou de la bureautique. Vous pouvez tester directement en magasin. «Cela peut être déterminant pour votre choix. Les vendeurs n'ont pas trop l'habitude des clients avertis mais c'est un bon moyen de les sensibiliser. » Il est également intéressant d'investir à plusieurs, dans le cadre associatif par exemple, dans un détecteur plus précis comme l'Electrosmog Meter de la marque Cornet, modèle «ED88Tplus» (250 euros).

Cet appareil très polyvalent permet de mesurer son exposition à la plupart des sources de perturbations. Achetez cet appareil sur le site [geotellurique.fr](http://geotellurique.fr), car le réglage a été optimisé : le code couleur, du vert au rouge, est calé sur le standard allemand de l'habitat sain (baubiologie9) et non sur les normes officielles, bien trop laxistes...

#### 14. Consultez la carte des antennes

Deux sites sont très pratiques pour connaître l'implantation des antennes relais mais aussi leur direction: [antennesmobiles.fr](http://antennesmobiles.fr) et [cartoradio.fr](http://cartoradio.fr). Tous les opérateurs sont indiqués, ainsi que les fréquences utilisées. La mise à jour n'est pas optimale mais cela donne déjà une bonne indication, d'autant plus que certaines antennes sont bien cachées dans le paysage.

Sur Cartoradio, aller dans Outils de mesure > Réglages > Afficher la direction des antennes. Ces sites répertorient les grosses antennes (macro cell), mais dès lors que la 5G va se déployer, les petites antennes relais (small cells) ne seront plus mentionnées...

### **Déjouer l'addiction aux écrans avec la sobriété numérique !**

Sommes-nous hypnotisés par nos écrans? «*Oui, dans un certain sens, si l'on considère l'état d'hypnose comme un moment d'absorption, où nous sommes coupés de l'extérieur* », explique Aurélien Guihéneuf. Cet hypnothérapeute vient de publier *Vivez mieux avec vos écrans - Pour sortir de l'addiction au numérique*. Un livre fondamental pour rester un être humain libre et souverain face à l'invasion digitale. L'ouvrage est original car il inclut également un cahier d'activités sans écran, pour résister à la tentation de dégainer son smartphone dans une salle d'attente ou dans les transports.

Comment devenons-nous accro à l'ultra connexion? « *Le cerveau réagit très bien à la nouveauté et à l'information ! Les messages reçus, les notifications, les animations sur nos téléphones stimulent notre attention et envoient à notre cerveau l'impression d'une nouveauté perpétuelle, d'une*



*information quasi constante dont il faut prendre connaissance. Ces stratégies sont très bien intégrées dans les applications et réseaux sociaux à succès qui nous donnent toujours plus envie d'y retourner », ajoute l'auteur.*

Le numérique joue sur la notion de plaisir et de récompense en stimulant la dopamine, une molécule sécrétée dans le cerveau, responsable de la motivation et de l'addiction.

*« Le fonctionnement de Facebook, basé essentiellement sur l'amitié, l'échange et la réciprocité, répond précisément aux besoins vitaux de sociabilité et de validation sociale. Les mentions "J'aime", les commentaires, le nombre d'abonnés sont considérés comme une récompense et comme un signe de popularité. »*

Le chemin de pensée passe de « ce que je publie est aimé » à « je suis moi-même aimé ». Mais l'abus de plaisirs virtuels n'est pas sans impact sur notre santé physique et psychologique : difficultés de concentration, stress, tensions musculaires ou oculaires, problèmes de posture, troubles alimentaires, sommeil dégradé... L'hypnothérapeute rappelle que *« naturellement, nous ne sommes pas des êtres connectés aux écrans »*.

### **Repérer son niveau d'addiction**

Les adolescents sont particulièrement touchés par le plaisir instantané que fournissent les outils numériques, très faciles d'accès. À quels symptômes reconnaître qu'un ado est accro ? Aurélien Guihéneuf propose les critères suivants:

- Un sentiment de bien-être et une attitude euphorique provoquée exclusivement par la consultation d'un écran.
- L'incapacité à se poser des limites.
- Un besoin d'augmenter le temps passé sur les écrans et réseaux sociaux.
- Un sentiment de vide, d'ennui en l'absence d'écran.

Pour identifier son niveau de dépendance, l'auteur nous invite à questionner régulièrement nos pratiques:

- Qu'est-ce que je cherche ou fuis le plus souvent lors de mon utilisation des écrans?
- Si je ne devais utiliser mon téléphone que pour une seule circonstance importante, quelle serait-elle ?
- Ce qui est important dans cette publication, est-ce vraiment ce que j'y partage ou bien les retours que j'en attends? Et en quoi ces retours sont-ils importants pour moi dans cet instant? À quels besoins correspondent-ils?

L'idée est de devenir conscient et responsable, de prendre du recul pour redonner une place plus juste aux écrans dans nos vies, et ainsi rester libre de se connecter ou pas.

### **Favorisez les plaisirs réels !**

Peut-on vivre aujourd'hui sans écrans? *«Un régime numérique drastique n'est pas forcément une bonne solution car cela peut générer un sentiment de frustration contre-productif. Mais il est nécessaire de trouver un équilibre avec toutes les autres activités déconnectées qui nous procurent, aussi, beaucoup de plaisir, réel et non virtuel. »* Cultivez de bonnes ondes naturelles en: cuisine, écriture, peinture, jardinage, sport, bricolage, promenade, sieste, méditation, massage, lecture, danse, musique, jeux de société... *« Souvenez-vous des activités qui vous apportent du plaisir sans vous en rendre compte, qui font passer le temps à une allure folle tant vous êtes absorbé, qui apportent de l'énergie et vous font sentir en vie...»*

## **Sortez de l'âge de «faire»...**

Passer ses journées à cliquer, publier, visionner ou commenter nous plonge dans une illusion d'activité, qui est plutôt de l'hyperactivité exclusivement productive. À l'inverse, flâner, rêvasser, laisser du temps au temps, cultiver le vide « *fertile* », ce n'est pas forcément du temps perdu! Dans la société ultra-connectée, « *on peut finir par oublier que beaucoup de choses dans la vie se font tout sauf rapidement. Or les choses qui prennent du temps n'ont pas moins de valeur! Et ce n'est pas parce que l'on ne fait rien qu'il ne se passe rien, bien au contraire. Le cerveau a besoin de ces temps d'inactivité, notamment pour cultiver la mémoire et la créativité.* ».

## **Adoptez la «digital détox »**

Le principe de la "digital détox" est de s'éloigner des écrans, ponctuellement ou tout au long de l'année, à travers diverses actions visant à changer ses habitudes.

Les études scientifiques montrent de nombreux bienfaits sur le sommeil, la productivité, le bien-être. « *Il ne s'agit pas de tout couper, bien sûr, mais plutôt de trouver le juste milieu, une utilisation équilibrée et plaisante pour soi.* » Aurélien Guihéneuf compare notre relation aux outils numériques à notre rapport à l'alimentation, avec deux options d'action:

- Adopter une attitude « régime » : changer ou réduire ses habitudes.
- Adopter une attitude « nutrition »: chercher une meilleure consommation.

## **Se connecter est un choix !**

Pour adopter la sobriété numérique, il faut sortir du mode passif face aux écrans et adopter le mode actif.

Voici quelques trucs et astuces (au choix) proposés par Aurélien Guihéneuf:

- Supprimer les notifications
- Passer régulièrement en mode «ne pas déranger », voire couper les données mobiles et le Wifi ou éteindre son téléphone quand on souhaite se concentrer sans être perturbé.
- Charger un fond d'écran qui rappelle l'objectif de déconnecter, par exemple un texte qui dit: «Tu es libre de déconnecter! » ou «Pense à faire une pause ».
- Prendre le réflexe de ne plus poser son téléphone sur la table durant une réunion ou un dîner, même face cachée... pour donner plus d'attention à votre interlocuteur.
- Déposer systématiquement son téléphone dans un endroit dédié ou isolé le soir en rentrant ou le matin en se levant, pour faire ses activités sans téléphone dans la main ou dans la poche... il y a fort à parier que vous ne repenserez à votre smartphone qu'au bout de longues minutes, voire d'une heure ou plus.
- Établir des temps réservés aux réseaux sociaux très précis pour anticiper les moments de connexion et ceux de déconnexion, afin de prioriser ses activités et de mieux les compartimenter.
- À l'inverse, instaurer des règles ou des moments où l'on délaisse complètement les écrans, à la maison ou hors de la maison (par exemple au petit-déjeuner, dans la salle de bains, pour sortir acheter du pain, quand on fait le ménage ou les courses...).
- Revenir à des modes de fonctionnement non numériques pour certaines activités: acheter un agenda papier pour noter ses rendez-vous, une montre pour consulter l'heure, un réveil pour se lever, prévoir les itinéraires à l'avance pour se repérer dans l'espace, etc.
- Dans les lieux publics, s'autoriser à échanger avec des inconnus pour laisser place à la spontanéité et aux bonnes surprises qui en découlent parfois.

- Charger son téléphone dans une pièce séparée de sa chambre la nuit, ou éloigné du lit, pour éviter la tentation et dire symboliquement à votre cerveau que votre vie connectée est hors du lit. Cela permet aussi d'adopter un autre rituel au lever que celui de consulter son téléphone dans le lit.
- Passer son écran en noir et blanc pour atténuer l'attractivité du smartphone, pour rendre son contenu nettement moins plaisant.
- Supprimer les applications qui semblent les plus inutiles ou chronophages, pour éviter les tentations d'y retourner.
- Utiliser les limitations de temps d'utilisation (directement dans les téléphones ou via des applications dédiées), afin d'établir un temps d'écran limite à ne pas dépasser.

### **Les livres à se procurer pour se protéger**

***Le livre noir des ondes***, sous la direction du Pr Dominique Belpomme, aborde les dangers des ondes et comment s'en protéger. Ce livre s'adresse d'abord et avant tout aux personnes atteintes d'électrohypersensibilité, mais aussi aux médecins et aux professionnels de santé ainsi qu'aux associations de défense des malades, aux juristes et aux responsables administratifs et politiques. Éditions Marco Pietteur, novembre 2020,

***Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti!*** de Carl de Miranda, diplômé de l'École supérieure d'électricité (Supelec) et de l'École polytechnique. Cet ouvrage est un concentré d'informations précises et utiles pour améliorer le cadre de vie en limitant l'exposition aux basses fréquences, hautes fréquences, Wifi, téléphonie mobile, antennes relais, Bluetooth... Éditions Jouvence, 2016.

***La pollution électromagnétique, Santé – Législation – Protection dans l'habitat.*** Ce livre expose les points fondamentaux pour mettre en œuvre les solutions adaptées. Il est écrit par cinq auteurs – électricien, ingénieur, biologiste, responsable politique, représentante de la société civile, personne atteinte du syndrome d'électrosensibilité. Vous pourrez créer plus facilement une installation électrique biocompatible. Édition Terre Vivante, collection Conseils d'expert, 2018.

v Pryska Ducœurjoly