



© Shutterstock

## QUELLES SOLUTIONS POUR CHEZ SOI ?

# Je passe à l'action !

**Face à tant d'irresponsabilité ou de collusion, il est temps d'agir. Pas de manifs ou de pétitions! Prenons en main notre santé par des mesures de préservation et de protection individuelles.**

**C**omplexe ? Peut-être, mais pas compliqué ! Le sujet requiert, certes, ce qui nous fait habituellement défaut dans tous les domaines de la vie quotidienne où nous nous retrouvons à la fois victimes et complices : la confiance et l'autonomie. Car il s'agit, en premier lieu, « de se mettre sur la route de l'électroconscience », comme aime à le rappeler Jean-Philippe Carrère. Une façon simple de prendre conscience des champs électriques basses fréquences générés par l'installation et les appareils électriques est d'acquérir un petit détecteur<sup>1</sup>. Le clignotement lumineux et l'alarme sonore stimulent nos sens principaux, sans lesquels le phénomène physique est difficile à conscientiser. C'est aussi un outil précieux pour communiquer avec ses proches et négocier les premières mesures de préservation.

### ÉTEINDRE, JETER

Par où commencer ? Par la chambre et tout spécialement le lit. « *La journée, nous pouvons tout encaisser, mais la nuit, il faut laisser le corps se régénérer. L'électricité la plus nocive est celle qui agresse nos cellules et nos organes pendant le sommeil* », indique J.-P. Carrère. Chez soi, comme précédemment à l'extérieur, quatre types d'action sont possibles. Tout d'abord, réduire les sources de pollution : éteindre, débrancher, supprimer rallonges et multiprises... Pour David Bruno, ingénieur spé-

cialisé sur ces questions et auteur d'un guide pratique sur le sujet, « *il faut éliminer sans état d'âme certains équipements, comme les boîtiers CPL ou les lampes fluocompactes. Et éteindre les appareils électroniques en veille, qui sont générateurs de perturbations importantes.* » Envisager, pour ceux qui pourront se passer d'une certaine modernité, de supprimer le téléphone sans fil (DECT), le rasoir électrique, la plaque halogène ou à induction, et surtout le radio-réveil. Deuxième mesure, s'éloigner d'au moins un bras des circuits et appareils sous tension : écarter le bureau du mur, la lampe de chevet du lit...

### METTRE À DISTANCE ET À LA TERRE

Et s'en éloigner, plus encore, quand ils sont en fonctionnement. Notamment pour ceux générant un fort champ magnétique, dont il est difficile de se préserver. Attention donc aux blocs d'alimentation (chargeurs de téléphone, de portables) et à l'électroménager à moteur (hotte aspirante, machine à laver, lave-vaisselle, aspirateur). Il faut aussi s'assurer que les fils d'une même ligne électrique restent accolés, car leur éloignement induit un champ magnétique, donc faire vérifier le tableau électrique et éliminer les spots suspendus sur câbles. Enfin, mettre à la terre ! Même si cette mesure est sans effet sur les champs magnétiques, elle permet de se préserver totalement des champs électriques et d'évacuer les courants induits dans les objets conducteurs environnants. Que mettre à la terre ? Tout ce qui n'y est pas. Les lampes, chaînes hi-fi, ordinateurs portables, box Internet... Sans oublier les radiateurs électriques, source majeure d'ondes BF<sup>2</sup>. Et même le mobilier >>>

métallique. Il est judicieux, également, de fabriquer des « écrans de Faraday<sup>3</sup> », pour se préserver des champs électriques de toutes fréquences.

## EARTHING

Encore faut-il que le logement soit équipé d'un circuit de terre de qualité<sup>4</sup> et que toutes les prises y soient raccordées. Mais se mettre à la terre est aussi un acte d'hygiène personnel : marcher pieds nus, dehors ou sur un sol conducteur, permet d'annuler les bio-courants et tensions induits dans notre corps et de se recharger en ions négatifs, les meilleurs antioxydants naturels. Se relier électriquement à la terre est un acte naturel et logique, une fois admis que notre corps est assimilable à une antenne. Ce constat est à la base des travaux du Dr Maschi et de ses guérisons miraculeuses. Mais, comme les occasions d'errer pieds nus dans l'herbe mouillée ne sont pas si fréquentes dans nos vies modernes, des produits de *earthing*<sup>5</sup> se sont développés : tapis de souris, de sol, drap... que l'on branche sur une prise de terre. « L'idéal serait de bénéficier de deux circuits de terre dans les bâtiments, un pour l'earthing, l'autre pour la sécurité électrique », observe David Bruno. Mais là encore, pas d'excès ! « L'earthing, oui, mais en forêt ! Je ne recommande pas l'earthing chronique dans un milieu électromagnétiquement pollué. Si la dégénérescence biologique provient essentiellement des courants induits dans le corps par les hautes et basses fréquences environnantes, est-ce bien sain à long terme d'évacuer constamment ces courants par earthing ? » avertit J.-P. Carrère.

## COUPER LE JUS

Pour lui comme pour d'autres, l'acte qui change réellement la vie consiste à couper le disjoncteur la nuit. Certes, ce n'est pas très pratique. Et le frigo ? Aussi, est-il intéressant de couper automatiquement l'électricité, dans la partie nuit de l'habitation, avec des interrupteurs automatiques de champ (IAC). Mais ce dispositif présente deux inconvénients. Un seul appareil en veille peut empêcher l'IAC de s'enclencher. Et le circuit électrique hors tension peut toujours jouer le rôle d'antenne pour des signaux parasites. Aussi, J.-P. Carrère a-t-il inventé un dispositif pour mettre à la terre l'ensemble du circuit électrique ouvert<sup>6</sup>. Les tenants des règles de l'art feront des bonds. Pour ceux qui ne se sentent pas une âme de pionnier, des filtres ou des absorbeurs peuvent être utilisés, mais leur effet est limité et pas toujours démontré<sup>7</sup>. Supprimer la pollution électromagnétique d'origine électrique la nuit présente un double bénéfice : le rayonnement 50 Hz est éliminé, en même temps que les hautes fréquences parasites qui lui sont superposées. Les témoignages convergent : c'est une cure de jouvence !

## LA VOIE DU MILIEU

Des maladies chroniques qui régressent en quelques semaines, l'énergie retrouvée et un meilleur moral dès les premiers jours. « Je dors mieux, je récupère plus vite, je ne me sens plus fatigué. Je fais des rêves détaillés. Je me réveille en forme et content », atteste Nicolas Negri, thérapeute et électrobiologue. Recommencer à rêver... une première étape pour vivre plus librement ? Alors, peut-on s'extraire de toute nuisance électromagnétique d'origine électrique ? Ce n'est ni réaliste, ni souhaitable. Éviter la paranoïa, comme le retour à l'âge de pierre. En privilégiant l'électroconscience et le bon sens, chacun peut réduire progressivement son exposition aux champs 50 Hz et à la *dirty electricity*. Apprenons à consommer l'électricité avec modération et en conscience. Et à ne pas nous jeter sur toutes les innovations technologiques<sup>8</sup>. Soyons confiants dans notre capacité à sortir d'un déni collectif de plusieurs décennies et n'augmentons pas les méfaits de l'électricité par une panique tardive.

MARIELSA SALSILLI

## NOTES

1. Type « stylo BF » utilisé par les électriciens pour identifier la phase. Prix : 20 € sur electroconscience.com.
2. Attention, pour les légalistes, ce n'est pas conforme aux normes.
3. Par référence à la cage de Faraday (enceinte métallique qui ne permet pas de recevoir ou d'émettre des ondes électromagnétiques). Ce peut être un simple drap, découpé dans un rouleau d'isolant mince multicouche métallique et surtout relié à la terre.
4. La résistance d'une prise de terre doit être inférieure à 50 Ω. Une terre idéale est à moins de 10 Ω. La Commission européenne disposerait (d'après les mesures d'une de nos sources) de prises de terre à 0 Ω !
5. D'après le livre de Clinton Ober, *Earthing*, 2010.
6. Debranch'earth, commercialisé par Les Pieds à la terre.
7. Filtres Stetzer (ou Stetzerizer), à placer sur chaque prise stratégique. 220 Absoplug de Joël Ratia, à placer au niveau du disjoncteur en cas de suspicion de pollutions HF externes, ou dans une prise de la chambre si les pollutions sont aussi d'origine interne. Attention, pas de résultat d'efficacité vérifié par une source indépendante sur ce produit.
8. Attention par exemple à l'arrivée massive des objets connectés.

## À lire

- Carl de Miranda, *Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !*, Éd. Jouvence, 2016.
- Claude Bossard, *Comment se préserver des pollutions électromagnétiques ?*, Éd. La Ligne pourpre, 2009.



## Coup de cœur !

- Un guide pratique : David Bruno, *Comment se protéger des ondes électromagnétiques ?*, 2015 et 2016. Parmi tous les ouvrages étudiés au cours de l'enquête, c'est certainement le document le plus complet et didactique pour prendre en main la question de la pollution électromagnétique chez soi.