

Les technologies sans fil

dangers et bonnes pratiques

Confinés par sécurité, vous êtes certainement plus que jamais sur votre smartphone, tablette, ordinateur en WiFi ou console de jeu. Or, 4G, WiFi et Bluetooth sont invisibles mais pas anodins du tout. Les technologies sans fil nous soumettent à des champs électromagnétiques faramineux. Nous le savons bien depuis plusieurs décennies, fumer deux paquets de cigarettes par jour est dangereux pour la santé. L'usage exagéré et chronique des technologies sans fil l'est aussi. En attendant que ce soit officiellement reconnu et que les gouvernements communiquent sur le sujet, se protéger est indispensable et, bonne nouvelle, facile !

A savoir pour commencer : on ne peut pas se fier aux normes officielles

Les valeurs limites officielles d'exposition aux ondes électromagnétiques artificielles sont environ 100 fois supérieures aux normes indépendantes et aux préconisations du parlement européen en terme d'exposition chronique pour préserver la santé du grand public.

Le parlement européen demande leur réévaluation depuis 2011, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation et du travail) aussi. Médecins et associations s'insurgent depuis des années.

Les normes officielles françaises (et de quasiment tous les pays) sont en effet une farce :

- Elles sont **fondées sur les effets immédiats** sur la santé et non les effets à moyen et à long terme d'une exposition chronique.
- Elles sont **basées sur la valeur moyenne** et non maximale de l'amplitude des ondes. Or, l'effet biologique sur le vivant dépend de la valeur maximale.
- Elles sont **calculées par bande de fréquence et non en global** (un peu comme si le taux d'alcoolémie autorisé pour prendre le volant était calculé par type d'alcool). 2G, 3G, 4G, WiFi, Bluetooth, DECT (émissions téléphones fixes sans fil) ont des bandes de fréquence différentes et leurs effets se cumulent.

Nous nous exposons à des intensités dangereuses pour notre santé

28 à 61 v/m	Normes officielles selon la fréquence
6 à 20 v/m	Devant un smartphone en activité sur internet en 4G et/ou en WiFi.
6 à 20 v/m	Devant un smartphone non utilisé, allumé en 4G et/ou WiFi, snapchat, instagram, whatsapp ou twitter installé.
6 à 8 v/m	Oreillette Bluetooth/Électrosmog ambiant dans un wagon de TGV à moitié plein.
6 v/m	Mitochondrie endommagée. Problèmes de mémoire.
10 à 20 v/m	A proximité d'un téléphone fixe sans fil sur sa base principale, non utilisé. Rayonnement continu.
20 v/m	A proximité d'une box en WiFi.
5 v/m	Dommages à l'ADN cellulaire.
0,6 v/m	Recommandation du parlement européen depuis 2011 : premier seuil de la valeur maximale d'exposition chronique pour protéger la santé
0,4 v/m	Maux de tête, problèmes de comportement et de concentration chez les enfants.
0,2 v/m	Recommandation européenne, seuil cible à moyen terme. Seuil de la norme indépendante Bio-initiative 2012 pour une exposition chronique.

V/m signifie volt/mètre, unité de mesure du rayonnement électromagnétique de haute fréquence

En rouge : effet biologique sur l'homme pour une exposition chronique à plus ou moins long terme.

Sources : bioinitiative.org – powerwatch.org.uk – La maison de 21ème siècle hiver 2016.

En bleu : mesures effectuées par David BRUNO, diagnostiqueur indépendant, ou par moi-même.

En vert : seuil d'exposition chronique pour préserver la santé selon les normes de référence. La norme Bio-initiative 2012, établie par les plus grands spécialistes du sujet au monde, est la référence des diagnostiqueurs indépendants.

Un smartphone en 4G, une box en WiFi et un téléphone fixe sans fil suffisent classiquement à créer dans un deux-trois pièces un électrosmog largement supérieur aux normes préconisées pour préserver la santé. C'est sans compter la pollution issue des voisins et des antennes relais.

Des symptômes signalent l'abus d'exposition aux champs électromagnétiques artificiels

Maux de tête, fourmillements dans la main, faiblesse d'un bras, nuque raide, vertiges, sensation de brûlure sur le visage, douleurs oculaires, acouphènes, irritabilité, problèmes de mémoire ou de concentration devant les écrans signalent clairement l'urgence de se protéger des ondes électromagnétiques artificielles.

Les 3 millions d'électro-hypersensibles en France le savent : si on ne fait rien, les symptômes s'aggravent avec le temps, surviennent lors d'expositions de moins en moins intenses et s'élargissent à des fréquences variées comme l'électricité ou la lumière du jour.

Même en l'absence de symptôme net, éviter la surexposition chronique aux rayonnements électromagnétiques artificiels est important : avant de s'exprimer, le corps encaisse et s'épuise.

50 % d'électro-hypersensibles d'ici 50 ans si on n'agit pas : c'est la prévision des médecins spécialistes, sans même prendre en compte les effets de la 5G.

Se protéger des effets délétères des technologies sans fil est pourtant facile !

Première clé : couper les émissions de champs électromagnétique par défaut et les activer quand on en a besoin, comme on le fait machinalement avec l'eau du robinet.

- **Régler le téléphone fixe sans fil sur le mode ECO+** via le menu, si le modèle le permet. Ainsi, il ne rayonne que quand on l'utilise (parfois davantage qu'un téléphone portable d'ailleurs). Mieux : ressortir le téléphone filaire. Toute la famille peut alors téléphoner avec un minimum d'exposition.
- **Désactiver WiFi, réseau de données et Bluetooth** du smartphone quand on ne les utilise pas - ça prend 5 secondes. On peut toujours téléphoner ou être appelé.
- **La nuit, éteindre le smartphone** ou le mettre en mode avion (WiFi et Bluetooth désactivés). Pendant le sommeil, le cerveau se régénère et doit être protégé des nuisances électromagnétiques.
- **La box internet** : si vous utilisez le WiFi, le désactiver la nuit ou couper la box. De plus, désactiver définitivement le WiFi communautaire (ou hotspot) à partir du site de votre opérateur. Les opérateurs utilisent souvent les box privées à notre insu comme relais du WiFi public. Il faut aller sur « Mon compte » onglet « WiFi ».
- **Eteindre voire débrancher l'imprimante** quand on ne l'utilise pas. Les imprimantes en veille, même WiFi désactivé, rayonnent en continu parfois plus qu'une box internet.

Seconde clé : éviter trois conduites à risque

- **Protéger à tout prix les foetus, bébés et enfants** en raison de leur extraordinaire sensibilité aux champs électromagnétiques.
- **Utiliser tablette, ordinateur en WiFi et smartphone sur une table**. Sur les genoux ou le ventre, le risque est important pour les organes génitaux ou digestifs.
- **Proscrire l'oreillette et les casques Bluetooth** ainsi que tous les objets connectés type montre.

Troisième clé : relier les appareils en filaire

- **Se passer au maximum du WiFi** : relier en filaire les ordinateurs à la box internet ; surfer sur l'ordinateur plutôt que sur le téléphone. Il faut alors couper le WiFi sur la box et sur l'ordinateur. Un câble RJ45 est nécessaire et permet même de surfer plus rapidement qu'en WiFi.
- **Relier la box internet à la terre** grâce à un fil USB-terre : la box, le téléphone fixe et les ordinateurs en filaire ne rayonnent alors plus du tout. Ces câblages sont fortement conseillés en cas de télétravail et pour les enfants.

Geotellurique.fr et Navoti co-éditent « Réduire son exposition aux ondes électromagnétiques », livret synthétique très bien fait disponible gratuitement sur le net. Pour aller plus loin, le guide pratique complet « Comment se protéger des ondes électromagnétiques » de David BRUNO est une référence.

- **Enfin, manger des aliments frais**, riches en anti-oxydants !

Pour en savoir plus

Pourquoi les technologies sans fil sont-elles dangereuses pour la santé ?

Elles utilisent des **technologies pulsées**, là où les ondes électromagnétiques naturelles sont continues. C'est un peu comme un stroboscope, bien moins supportable qu'un éclairage continu. De plus, les ondes artificielles sont **polarisées**, donc également bien plus nocives qu'une onde naturelle qui n'est pas dirigée.

Par ailleurs, le corps n'est pas adapté à la **densité aujourd'hui faramineuse de champs électromagnétiques** : un trillion de fois supérieur qu'il y a quelques décennies. Et ça continue de croître de façon exponentielle ! C'est vertigineux : **les antennes 5G** installées en test dans 13 villes de France ont des puissances d'émission doubles des antennes 2G,3G,4G réunies. Soit une puissance globale triplée si la 5G n'est pas stoppée.(ref : ondes-expertise.com)

Comment impactent-elles le corps ?

Les champs électromagnétiques artificiels provoquent la production de radicaux libres, générateurs d'inflammation dans tout le corps et en particulier dans le cerveau. Le corps encaisse jusqu'à un certain seuil de tolérance. Au bout d'un moment, l'inflammation se fait sentir ponctuellement. Si on continue à s'exposer des années, le phénomène inflammatoire s'emballe inéluctablement vers des déséquilibres biologiques avérés avec pour dernier stade des lésions irréversibles si on ne fait rien.

Les champs artificiels **endommagent aussi la barrière hémato-encéphalique** destinée à protéger le cerveau des éléments toxiques circulant dans le sang.

Comme en même temps les ondes électromagnétiques **attaquent la barrière intestinale** et la rendent poreuse, métaux lourds issus de l'alimentation, virus, parasites intestinaux, bactéries ou autres passent dans le sang, puis dans le cerveau. Il y amplifient l'inflammation. C'est redoutable.

Enfin, sous l'effet des ondes artificielles, **le débit sanguin dans le cerveau diminue par endroits**, d'où des douleurs, pertes de mémoire, confusion, déséquilibres émotionnels...

Quels en sont les effets sur la santé ?

Alzheimer, infertilité, cancers, infections froides favorisées (Lyme), globalement baisse du système immunitaire, mais aussi troubles cardiaques, dépression, fatigue chronique, troubles du comportement, insomnie...Les champs électromagnétiques ont des effets biologiques bien étudiés (par exemple, 1800 études rassemblées dans le rapport Bio-initiative, validé par le parlement européen en 2012). Les médecins spécialistes constatent de plus en plus de cas d'Alzheimer chez des adolescents hyper-connectés et voient même des nourrissons en souffrance manifeste devant une box en WiFi. Toujours plus de couples rencontrent des difficultés à procréer.

L'électro-hypersensibilité, considérée comme un handicap en Suède et comme une maladie en Angleterre, est reconnue par l'ANSES en France depuis 2018 sans toutefois faire l'objet d'une reconnaissance de la Sécurité sociale.

L'électro-hypersensibilité, une pathologie troublante

Un électro-hypersensible est une personne qui, à la suite d'une exposition chronique pendant des années ou une exposition intense et brutale (installation d'une antenne relais 4G devant son bureau par exemple), développe un ensemble de **symptômes invalidants en présence de très faibles champs électromagnétiques variés** : électricité domestique et ses appareils électriques, téléphonie mobile, téléphones fixes sans fil, WiFi, CPL Linky en particulier. Par exemple, la personne a des maux de tête, tachycardies, oppressions thoraciques, raideurs musculaires, vertiges à 10 mètres d'un téléphone portable ou à proximité d'une lampe de bureau.

Les conséquences dans la vie quotidienne sont importantes : perte de travail, impossibilité de fréquenter les lieux publics, les transports collectifs et ainsi de suite. Certains sont contraints de quitter leur domicile trop difficile à protéger des ondes environnantes. Le documentaire « *Cherche zone blanche désespérément* », disponible sur le net, est parlant.

Environ 50 % des personnes arrivent, après plusieurs années de protection maximale de la pollution électromagnétique et d'un traitement, à reprendre une vie presque normale.

Des sites internet pour aller plus loin

Robin des Toits : une mine de documentation sur tous les aspects du sujet des ondes électromagnétiques artificielles

PRIARTEM : une association fer de lance de nombreuses actions en justice et auprès du gouvernement.

POEM26 : document "Santé et ondes électromagnétiques artificielles 2019"

EHS-MCS : site de l'ARTAC et du prof. Belpomme. Tout savoir l'électro-hypersensibilité et la chimico-sensibilité.

Auteure : Alice Pouilloux, ingénieure de formation, formatrice en communication en entreprises pendant 20 ans. Aujourd'hui atteinte d'électro-hypersensibilité, je me consacre à la sensibilisation aux dangers des champs électromagnétiques artificiels. Témoignage et enquête dans le prochain numéro du magazine Nexus.