

Peut-on se protéger des ondes?

[Publié le 4 septembre 20174 par Jérémie Foëx](#)

Les rayonnements électromagnétiques artificiels sont (presque) partout. Ils rebondissent dans tous les sens à la vitesse de la lumière et il est très compliqué de leur barrer le passage. La longueur d'onde des divers rayonnements artificiels les plus intenses auxquels nous sommes soumis varie entre 2 cm (Wi-Fi 5) et 1 m (fréquences des services de sécurité). Les fréquences d'or qui traversent le mieux les murs (entre 700MHz et 1GHz) utilisés pour la téléphonie mobile ont une longueur d'onde voisine des 30 cm.

Pour se protéger des ondes, on va se servir des propriétés réfléchissantes, conductrices ou absorbantes de certains matériaux, en particulier des métaux. Pour les hautes fréquences, l'argent, le nickel ou le fer, par exemple, sont efficaces. On choisira la maille la plus fine possible, beaucoup plus petite que la plus courte longueur d'onde que l'on cherche à bloquer (l'idéal est qu'un moustique ne puisse pas passer). Les solutions proposées dans le commerce peuvent être efficaces si elles sont bien mises en œuvre. Généralement, il faut penser à effectuer une mise à la terre des dispositifs. Parfois, en fonction des niveaux de pollution et de la sensibilité des personnes, plusieurs couches sont nécessaires. Les niveaux d'atténuation donnés sur les produits du commerce sont parfois fantaisistes et ont toujours été testés dans des conditions de laboratoire bien différentes des conditions réelles.

Comment se protéger si on est sensible ou prudent?

1- Les tenues de protection

Attention, ces tenues métalliques peuvent produire l'effet contraire de celui escompté car toutes les ondes qui y entrent ont tendance à y rester en rebondissant ce qui augmente leur effet. Le métal attire les ondes, fait antenne. Les techniciens qui interviennent sur des antennes-relais actives doivent porter une lourde combinaison qui ne laisse presque rien passer. Faudrait-il se promener, travailler, vivre, dormir avec une tenue lourde et étouffante de cosmonaute?

Je déconseille fortement les bonnets qui accentuent l'effet parabole de la boîte crânienne. Quand on souffre de symptômes cardio-respiratoires, un T-shirt manche longue peut atténuer les effets des ondes. Certains électrohypersensibles doivent sortir avec un voile anti-ondes qui recouvrent tout leur corps. Là aussi il faut être prudent lorsqu'on s'approche de champs électriques de haute puissance et savoir que tout ce qui rebondit par le sol va demeurer plus longtemps à l'intérieur du voile et être largement absorbé par le corps. En règle général, la plupart des ondes traversent en bonne partie le corps et mieux vaut les laisser passer. Les tenues de protection sont à tester avec précaution et peuvent être efficaces dans certaines situations mais ne doivent pas être portées systématiquement.

2- Le baldaquin anti-onde

Installer son lit dans une cage de Faraday est une solution efficace. Des voiles anti-ondes tendus sur un baldaquin et des tissus posés au sol sous le lit peuvent permettre de retrouver un sommeil réparateur lorsqu'on est particulièrement exposé. Attention, la cage doit être parfaitement étanche et aucun dispositif susceptible d'émettre des rayonnements ne doit y entrer. Ne jamais installer de baldaquin sans tissus au sol!

Il faut savoir que les tissus métalliques anti-ondes ont tendance à s'oxyder et qu'il faut les changer environ tous les cinq ans. De plus ces tissus et voiles sont assez fragiles (le chat, les enfants). Les solutions proposées dans le commerce coûtent pour les moins chères environ 1000 euros. Les bricoleurs peuvent fabriquer une cage avec du grillage métallique à moustiquaire pour beaucoup moins cher mais aussi généralement moins efficace. Encore moins cher, une vingtaine d'euros, les couvertures de survie avec le côté argenté vers l'extérieur. Les couvertures de survie sont très moyennement efficaces, néanmoins ce peut être la première chose à faire si par exemple votre voisin a posé sa box ou son téléphone sans fil juste de l'autre côté de la cloison de votre chambre.

Dans une cage de Faraday parfaite le portable ne passe plus.

3- Le blindage de la maison

La solution du baldaquin n'est pas toujours satisfaisante lorsqu'on est sensible et qu'on ne se résout pas à vivre dans un espace confiné de 4 m². Mais c'est là que les choses deviennent nettement plus compliquées et coûteuses!!! D'abord, il faut se concentrer sur les chambres. Deux solutions. On blinde partiellement du côté où les ondes entrent et on laisse ouvert au moins un côté pour permettre aux ondes de s'échapper. Cette solution peut être progressive. On commence par un mur, puis un autre. On peut, en première intention, faire un test en tendant des couvertures de survie avant de passer aux tissus ultra-performants à 60 euros du mètre carré. Ce peut être une solution lorsqu'on est victime d'une installation chez un voisin. Mais lorsqu'on habite en ville, *a fortiori* dans un appartement, cette solution ne convient plus toujours car les émissions peuvent passer par tous les côtés. Pour ceux qui souffrent de troubles du sommeil, il se peut que soient en cause [les pics de synchronisation nocturnes des émetteurs de téléphonie mobile](#).

Le plus simple serait de déménager dans une maison de plain-pied sans voisins à moins de vingt mètres et éloignée d'au moins 1 km des antennes-relais (voir site [Cartoradio](#) pour la France). Si on ne veut (ou peut) pas quitter son cher chez soi, il reste la solution de transformer sa chambre, voir son logement en cage de Faraday avec tous les risques qu'une moindre entrée permettent aux ondes de passer et de ne plus pouvoir sortir. Si vous ne disposez pas du matériel de mesure et des compétences pour le faire mieux vaut éviter de se lancer dans cette vaste entreprise. Pour les bricoleurs têtus et équipés des appareils de mesure des hautes et basses fréquences, compétents en matière de sécurité électrique, il existe des peintures ou des tissus qu'on peut poser comme une tapisserie, des voiles pour les fenêtres. Compter au minimum 40 euros du mètre carré. Attention, plus on protège son domicile, plus les appareils émetteurs dont on se sert deviennent dangereux et consomment de courant. Transformer sa chambre, *a fortiori* son logement, en cage de Faraday est compliqué. Le test du portable ne devrait pas être concluant, sauf si le réseau est déjà faible.

4- Vivre sous terre

Plus on descend sous le niveau du sol, moins les ondes passent. D'abord parce que les émetteurs rayonnent à l'horizontal, ensuite parce que la terre et tous les matériaux denses absorbent les rayonnements. Une solution peut être d'aménager un sous-sol si on en a un. On sait que l'endroit est parfaitement sain du point de vue électromagnétique lorsque le téléphone portable ne passe plus (dans aucuns réseaux 2G, 3G, 4G et Wi-Fi).

En cas de crise, vous pouvez vous immerger dans l'eau qui fait barrage aux ondes!

5- S'offrir un appareil de mesure

L'intensité des champs électromagnétique est très variable d'un endroit à l'autre. Parfois quelques mètres d'écart font une grande différence. Personnellement, j'ai appris à me déplacer de manière à éviter de passer dans le faisceau principal d'une antenne-relais. De même, je m'éloigne systématiquement de quelques mètres des personnes qui téléphonent ou pianotent sur Internet avec leur smartphone. J'ai appris à repérer les bases de téléphones sans fil et les modem en Wi-Fi.

Avec un appareil de mesure, ces stratégies d'évitement sont plus simples à mettre en œuvre car les dispositifs émetteurs ne sont pas toujours visibles, ce qui ne les rend qu'à peine moins efficace pour vous nuire (si on voit une grosse antenne et qu'on est sensible il ne faut pas négliger le facteur émotionnel). La mode est à l'intégration paysagère des antennes-relais qui deviennent faux sapins (faciles à repérer) ou fausses cheminées (plus difficile, si ce n'est qu'aucune fumée n'en sort jamais).

Je n'ai aucun intérêt à vendre un appareil plutôt qu'un autre et chacun est libre de passer des heures sur Internet à tenter de faire un choix qualité/prix. Pour les personnes qui cherchent à se protéger, je déconseille les supers appareils pro ultra coûteux qu'utilisent les experts. Ils ne sont pas fiables sur de basses puissances puisqu'ils ne servent qu'à démontrer que la norme, très largement excessive, est respectée. Ces appareils sont donnés pour fiable jusqu'à $0,3\text{V/m}$, soit $300\mu\text{W/m}^2$. Or, nos organismes sont sensibles à $100\mu\text{W/m}^2$, à 10, voir $1\mu\text{W/m}^2$ et moins. Personnellement faisant partie des intolérants aux champs électromagnétiques artificiels, je ne supporte pas plus de $10\mu\text{W/m}^2$ en permanence. Je me sens bien en dessous de $1\mu\text{W/m}^2$. Passer devant un émetteur hautes fréquences qui m'expose quelques secondes à $1000\mu\text{W/m}^2$ ($0,6\text{V/m}$) peut suffire à déclencher une crise.

Pour certains, posséder son propre appareil de mesure et le transporter avec soi est une nécessité. Aux plus sensibles, je conseillerai un appareil néerlandais tout-en-un Envionic FA735 (640 euros sur le [site officiel](#)) qui demande un peu d'expérience mais qui présente le grand avantage d'intégrer une fonction sonore très pratique, de donner la fréquence dominante (approximativement) et possède une carte mémoire permettant de lire après coup les enregistrements sur l'appareil ou sur un ordinateur (logiciel type Excel). Très intéressant pour mesurer les pics de synchronisation nocturnes des antennes-relais.

Sinon, les appareils de la marque allemande [Gigahertz-Solutions](#) sont réputés fiables avec un très bon rapport qualité-prix. La marque américaine [Cornet](#) propose également des appareils de petite taille, légers, fiables et peu chers, entre 100 et 300 euros. C'est probablement Cornet qui a le plus vendu ses produits aux électrohypersensibles. J'utilise aussi des appareils de ces deux marques et je n'ai pas rencontré de problèmes.

6- Les fausses bonnes solutions

Vous trouverez sur Internet ou dans votre boutique bio des tas de patches, pierres, plantes et autres dispositifs anti-ondes vendus quelques dizaines d'euros. Ces choses sont sensées absorber, "déphaser" les ondes ou même émettre des "contre-ondes". C'est peut-être efficace pour atténuer les inquiétudes de certains. Si ces dispositifs fonctionnent dans votre cas alors c'est que peut-être vous n'êtes pas intolérant aux rayonnements électromagnétiques.