

Intolérance aux "ondes" : comment savoir si on est électrohypersensible?

Publié sur le blog électroprévention

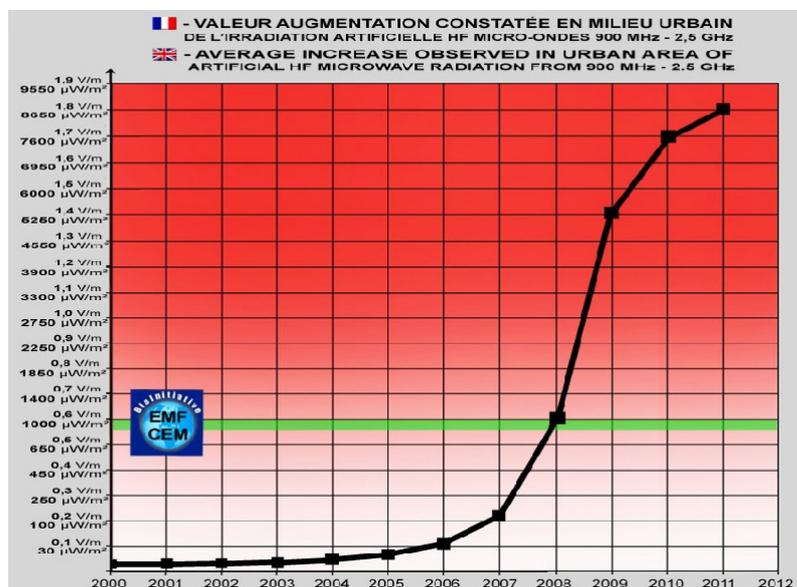
Electrosensibilité, électrohypersensibilité (EHS), électrohypersensivité, syndrome d'intolérance aux champs électromagnétique (SICEM), syndrome des micro-ondes... Autant de mots pour qualifier une souffrance plus répandue qu'on ne le pense !

Sommes-nous tous en train de devenir électrohypersensibles ?

- L'électrosensibilité est inhérente aux êtres vivants, en particulier chez les êtres complexes que nous sommes.
- La pollution électromagnétique est la cause de nombreuses pathologies, ou un facteur aggravant.

Maladie environnementale ou handicap ?

L'electrosmog est invisible mais pas imperceptible... Les rayonnements électromagnétiques sont à l'origine d'une véritable irradiation qui touche tout le monde. Alors que les objets connectés nous envahissent et que le nombre d'antennes-relais et leur puissance augmentent, de plus en plus de personnes devraient devenir intolérantes aux ondes. Les dernières zones blanches de France (où les téléphones portables ne captent pas), ou grises (où le niveau des champs électromagnétiques est bas) sont en train de disparaître.



Troubles du sommeil, fatigue, stress, douleurs ... Des symptômes extrêmement répandus. Il y a deux grandes familles de troubles attribués aux "ondes", neurovégétatifs et dermatologiques. La gravité des symptômes est fonction du degré d'exposition aux rayonnements électromagnétiques artificiels (REMA), du type de rayonnement et de son intensité, mais aussi naturellement de la sensibilité et de la vulnérabilité des personnes (âge, santé, nervosité ou émotivité, périodes difficiles, etc.). Savoir avec certitude si on est

oui ou non victime d'une forme d'intolérance aux champs électromagnétiques (SICEM) ou d'électrohypersensibilité (EHS), relève du parcours du combattant : **errance médicale qui peut conduire à une désinsertion professionnelle et sociale**. Passer par diverses étapes d'exams médicaux afin d'écarter les causes connues est un mal nécessaire (diagnostic par élimination). Il est cependant bien rare que le diagnostic soit posé par un médecin, qui dans son cursus en tout cas en France, n'a jamais été informé des dangers des REMA. Néanmoins, il semblerait qu'on commence à en parler dans certaines facultés de médecine... Généralement, la personne atteinte comprend par auto-diagnostic qu'elle souffre d'une intolérance électromagnétique. **La preuve la plus fiable étant que les symptômes diminuent, voir disparaissent, lorsqu'elle est moins exposée.**

A la maison, le test est simple : il suffit d'éteindre durant la nuit tous les appareils ou dispositifs émetteurs, électriques ou électroniques sans fil (portables, Wi-Fi, téléphones sans fil, écoutes-bébé). Une solution radicale étant de couper l'alimentation électrique générale. Ce test donne généralement une réponse immédiate ou rapide sur une période de moins d'une semaine, à condition que l'origine des pollutions soit essentiellement à l'intérieure du domicile.

Le test est plus difficile à réaliser **sur le lieu de travail** mais vous pouvez toujours demander à être éloigné des bases de téléphones sans fil et des modems en Wi-Fi. Si, par malchance, vous êtes assez sensible pour devenir victime du brouillard électromagnétique présent presque partout (surtout en ville), antennes-relais, smartphones actifs en permanence, Wi-Fi des voisins, ligne à haute tension, transformateur ERDF, etc., les choses deviennent plus compliquées. **Vous êtes peut-être intolérant ou EHS sans le savoir.**

Symptômes

Les manifestations cutanées les plus fréquentes dans les cas d'une exposition excessive sont les rougeurs et les brûlures (jusqu'au second degré). Ces manifestations dermatologiques sont temporaires et n'impliquent pas une intolérance durable. En revanche, les symptômes presque systématiquement rapportés par les personnes électrohypersensibles sont durables et se cumulent : une **grande fatigue**, des **maux de tête** (parfois extrêmement violents avec sensation de brûlure), une **raideur de la nuque**, une sensation d'**oppression** au niveau de la cage thoracique, des **douleurs** au milieu du dos ou articulaires. En bref, des troubles engendrés par un **stress sérieux**. Caractéristiques mais généralement non spécifiques, certains symptômes sont parfaitement banals et peuvent être reliés à bien des causes : **fatigue chronique, nervosité excessive, irritabilité, angoisse, dépression, troubles du sommeil, de la mémoire, de l'attention, troubles cognitifs ou de l'idéation, acouphènes, hyperacousie (intolérance aux bruits), oppression thoracique, difficultés respiratoires, pseudo-asthme, céphalées, déficit soudain du tonus musculaire, vertiges, sensation de brûlure, douleurs musculaires ou articulaires sans causes connues.**

Ces troubles sont néanmoins d'origine neurovégétative qui apparaissent lorsque se

manifeste le syndrome d'intolérance et disparaissent – ou sont fortement atténués – lorsque la personne intolérante se met à l'écart de toutes émissions électromagnétiques, y compris de très faibles puissances. Comme dans les cas d'allergie, le spectre des causes de l'intolérance peut s'élargir et la victime peut également devenir sensible à des rayonnements tels que ceux produits par les écrans, voir naturels comme la lumière du soleil. Dans les cas graves, ces troubles ordinaires peuvent conduire à l'hospitalisation, par exemple pour un **malaise** avec éventuelle perte de connaissance (un urgentiste a parlé de pseudo-infarctus), un **burnout**, une **dépression sévère**, une crise d'**arthrite** violente sans cause connue (idiopathique), des crises de **panique**, etc. Il existe de nombreux autres symptômes, dont certains plus rares comme la dysphonie (incapacité temporaire de parler), des hallucinations auditives ou visuelles, voir des troubles psychiatriques. Il est possible qu'il y ait chez les personnes souffrant de SICEM une sensibilité à l'environnement et aux personnes supérieure à la moyenne. Être sensible est-il devenu un handicap, une maladie honteuse?

Naturellement, l'homme est capable de s'adapter à de nombreux changements mais sa flexibilité est variable d'un individu à l'autre. Il se peut que celui qui utilise avec délectation son smartphone dernière génération (effet *placebo*) soit, en tout cas apparemment, moins atteint que celui qui se focalise sur la présence angoissante d'une antenne-relais près de chez lui et lit avec effroi les témoignages sur les forums d'électrosensibles (effet *nocebo*) ... Afin de demeurer objectif, **il faut s'interroger sur la variation des symptômes en fonction de l'exposition aux sources de REMA, quitte à tenir un petit journal**. Il faut aussi s'interroger sur les antécédents en la matière car **il y a un phénomène d'accumulation du stress électromagnétique par le corps**. Les symptômes apparaissent lorsque le corps est en quelque sorte saturé. Généralement les symptômes se manifestent après coup, non au moment de l'exposition.

Avons-nous beaucoup téléphoné, plus qu'à l'habitude, durant les derniers mois ? Passons-nous chaque jour de nombreuses heures devant un écran ? Y-a-t-il au domicile ou au travail une nouvelle installation susceptible d'augmenter notre degré d'exposition ? Est-ce que d'autres personnes dans notre entourage présentent les mêmes troubles ?

Si vous pensez être sensible aux "ondes":

- 1- Ne jamais téléphoner avec l'appareil collé à l'oreille** que ce soit un portable ou un fixe sans fil (sauf si on se sert d'un téléphone filaire mis à la terre).
- 2- Faire le test** de couper tous les appareils irradiants à la maison (modems, téléphones, objets connectés), en particulier la nuit.
- 3- Écarter toute autre maladie.**
- 4- Tenir un journal** où sont décrits les éventuelles corrélations entre expositions aux ondes électromagnétiques et état général. Décrire les symptômes, leur durée.
- 5- En parler à son médecin traitant.**
- 6- S'informer et informer...**

Il est important de savoir que le principal danger à la maison est souvent l'irradiation due à la base de [téléphone fixe sans fil \(DECT\)](#) qui rayonne **en permanence** jusqu'à 500 mètres

en terrain dégagé !!! Il faut absolument se débarrasser de cet appareil si vous pensez être sensible. Dans tous les cas, éloigner la base des personnes les plus fragiles, enfants, femmes enceintes, personnes âgées, malades. Les mêmes recommandations s'appliquent pour le modem Wi-Fi qui rayonne néanmoins moins fort donc moins loin que le DECT. A destination des professionnels : éviter autant que possible de vous servir d'un casque sans fil. Si vous connaissez des personnes atteintes de cette pathologie environnementale émergente, le mieux est de les interroger afin de bénéficier de leur expérience et de leurs conseils. **Plus vous réagissez vite, moins les symptômes seront sérieux!**

Et après... que faire ?

Une fois qu'on a repéré plusieurs des symptômes décrits précédemment, qu'on a réfléchi à l'occurrence des troubles, qu'on a fait le test de débrancher les installations suspectées, que les médecins spécialisés dans les types de troubles rencontrés ont écarté toutes autres pistes, on est alors à peu près sûr de souffrir d'une intolérance aux REMA. **Que peut-on faire avant de s'exiler loin de tout ?** Il est d'abord nécessaire de **revoir nos habitudes** en matière d'utilisation des technologies sans fil. **Faire preuve de la plus grande sobriété possible et "sanctuariser" sa chambre.** Il existe de nombreuses solutions pour rester connecté et préserver sa santé (mises à la terre des appareils, utilisation de câbles blindés, etc.). Tout un chacun est invité à s'informer sur les sites Internet spécialisés. [Attention aux fausses bonnes solutions ou aux solutions inadaptées !](#) Avant d'engager des dépenses qui peuvent s'avérer importantes pour se protéger, le mieux est de faire appel au préalable à un conseiller en environnement électromagnétique ou à un bioélectricien. Celui-ci pourra effectuer les mesures et proposer des solutions appropriées en fonction de la sensibilité des personnes et de budget. Le diagnostic coûte, pour les moins chers, entre 100 et 300 euros en fonction de la superficie des lieux à mesurer (hors déplacement ; le tarif horaire de cette prestation devrait varier généralement entre 50 et 80 euros). Dans cette fourchette de prix, il est possible d'acheter un appareil de mesure si on pense être capable d'interpréter les résultats. En comparaison, les solutions pour blinder une seule chambre à coucher peuvent atteindre plusieurs milliers d'euros.

Parallèlement à cette démarche de diagnostic de l'environnement, il est absolument nécessaire d'être suivi sur le plan médical, notamment pour écarter tout diagnostic d'une autre maladie qui présenterait la même symptomatologie et pourrait être grave (dermatose, migraines chroniques, hépatite, neuropathie dégénérative, polyarthrite, arthrose, sclérose en plaques, cancer, affection psychiatrique). Si le diagnostic écarte toutes maladies connues et que les médecins consultés refusaient d'admettre une possible cause électromagnétique, il y a [une consultation](#) à Paris à la clinique Alleray-Labrouste. Attention, si vous vivez loin de Paris, les transports en commun, en particulier le TGV peuvent poser un sérieux problème... En principe, la pathologie relève des services régionaux de médecine environnementale (en réalité ces services sont généralement incompetents). Il existe heureusement des médecins conscients du problème sans être forcément spécialistes et d'autres professionnels de la santé dits alternatifs, naturopathes, kinésithérapeutes, praticiens en médecines chinoises, magnétiseurs, etc. Faites preuve de discernement dans vos choix !

Le traitement consiste d'abord à se tenir le plus possible à l'écart de toute pollution électromagnétique et de protéger sa maison et sa chambre. Ensuite, votre médecin peut vous prescrire des antihistaminiques (par exemple *Polaramine*) et un remède pour favoriser la vascularisation cérébrale (par exemple à base de *ginkgo biloba*). Personnellement, j'essaie de ne prendre l'antihistaminique que si je sais que serais exposé dans la journée. En cas de crise, mon médecin m'a prescrit un anti-inflammatoire corticoïde (*Célestène*), un anti-douleur (type opiacé) et de l'aspirine. Dans le cas de nombreux intolérants aux "ondes" ce traitement médical et environnemental est efficace. **Dans les cas les plus sévères, le traitement permet tout juste de "survivre" mais ne garantit pas qu'on puisse retrouver une vie sociale et professionnelle normale.**

La diététique joue un rôle primordial pour soutenir nos mécanismes de défense naturels. Effectuer chaque année une cure d'un mois avec des compléments alimentaires ne peut pas faire de mal, entre autres des antioxydants, des substances ou plantes détoxifiantes du foie, des éléments réparateurs du système nerveux (vitamine D, oméga 3, magnésium, etc.). **L'exercice physique est fondamental.** Pratiquer autant que possible la marche à pied, si possible dans un environnement sain et apaisant. La sédentarité excessive aggrave les symptômes dus aux REMA.

Il ne s'agit ici évidemment pas de faire peur mais d'informer pour prévenir les risques. Dans une civilisation où l'information circule très vite, il faut être prudent quant aux phénomènes de panique collective... Interrogeons surtout nos sensations qui sont le langage du corps. N'est-il pas notre premier instrument de mesure ? Les électrosensibles se servent peut-être plus que les autres de ce don qu'est un corps sensible. A ce titre, [les EHS sont de véritables sentinelles environnementales](#), à l'instar des abeilles, qui, si elles venaient à disparaître... Les EHS sont des systèmes d'alarme, [des donneurs d'alerte sur une civilisation qui doit nécessairement se réinventer](#), au risque de s'effondrer sur elle-même à plus ou moins court terme.

Pour ceux d'entre vous qui désirent des données plus précises, des informations rigoureuses au plan scientifique peuvent être lues sur le site [EHS et MCS](#) développé par l'ARTAC, notamment à destination des professionnels de la santé.

[Dr Jean Pilette : Antennes de téléphonies mobiles, technologies sans fil et santé, 2008](#)
[Freiburger Appeal de médecins et chercheurs allemands, 2002](#)

Références scientifiques : [Rapports BioInitiative 2007 et 2012](#)

AGIR!

- [Signer la pétition internationale adressée à l'OMS! Pour plus d'informations et de contrôle sur les émissions de champs électromagnétiques. \(Version anglaise\)](#)