

Comment savoir si on est électrohypersensible?

Publié sur le blog électroprévention

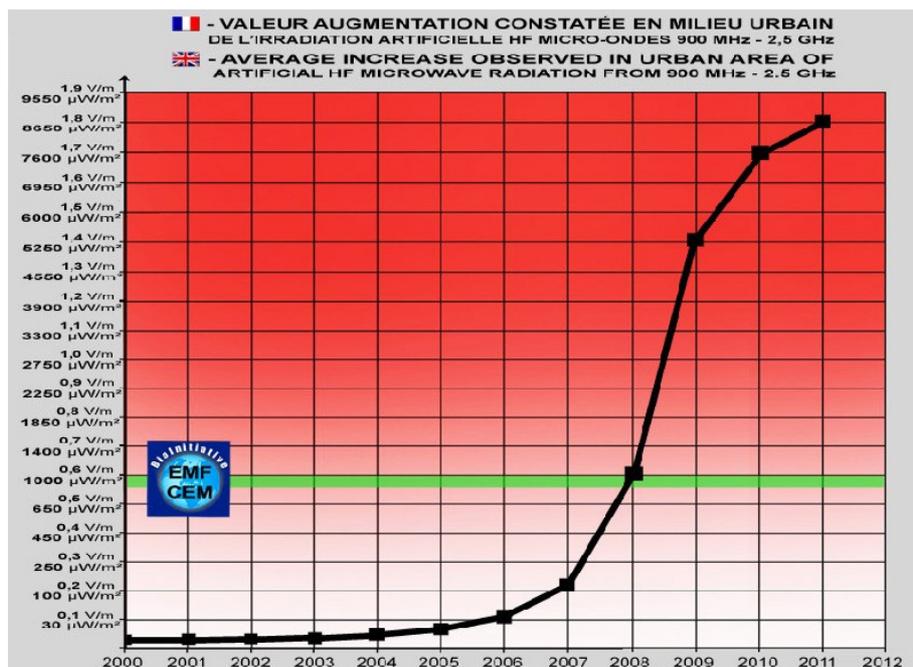
Electrosensibilité, électrohypersensibilité ou hypersensibilité électromagnétique (**EHS**), syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques (**SICEM**), syndrome des micro-ondes... Autant de mots pour qualifier une souffrance plus répandue qu'on ne le croit puisqu'elle toucherait, à des degrés très divers, entre 5 % et 15 % des personnes dans les pays développés.

Sommes-nous tous en train de devenir électrohypersensibles ?

- L'électrosensibilité est inhérente aux êtres vivants. Cela a été démontré chez les bactéries, les insectes, les oiseaux, ou les rats comme le reconnaît le [dernier rapport de l'ANSES](#) sur le sujet.
- La pollution électromagnétique est la cause (ou un facteur aggravant) de nombreuses pathologies. En effet, elle affaiblit nos systèmes de défenses naturelles, par exemple en ouvrant la [barrière hémato-encéphalique](#) qui protège notre cerveau ou en excitant les agents pathogènes, ce qui les conduit à se développer plus vite.

Maladie environnementale ou handicap ?

L'*electrosmog* est invisible mais pas imperceptible... Les rayonnements électromagnétiques sont à l'origine d'une irradiation permanente 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) peut relever du parcours du combattant du fait de l'incompétence en la matière de la plupart des médecins. Cette situation entraîne souvent une errance médicale qui peut conduire à une désinsertion professionnelle et sociale. Passer par diverses étapes d'examens médicaux afin d'écartier les causes connues peut être nécessaire (diagnostic par élimination). Bien qu'on commence à évoquer la pathologie dans certaines facultés de médecine, les personnes atteintes sont généralement forcées d'établir un auto-diagnostic...

La preuve la plus fiable est que les symptômes diminuent, voir disparaissent, lorsque le degré d'exposition est réduit.

À 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, écouteurs-bébé). Une solution radicale étant de couper en plus l'alimentation électrique générale. Ce test donne 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

Outre la sensation d'échauffement que l'on ressent généralement lorsqu'on téléphone trop longtemps (plus de 10 minutes) avec l'appareil collé à l'oreille, 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, certains 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, un état d'hyper-vigilance permanent qui cause de graves troubles du sommeil. En bref, des souffrances engendrées par un stress sérieux. Caractéristiques mais généralement non spécifiques, certains symptômes sont parfaitement banals et peuvent être reliés à bien des causes.

Vous arrive-t-il encore par exemple de souffrir sans que la cause soit claire ou reconnue médicalement d'irritabilité, d'angoisse ou de dépression injustifiées, de troubles de la mémoire ou de l'attention, de désorientation temporaire, de troubles cognitifs ou de l'idéation passagers, d'acouphènes, d'hyperacousie (intolérance aux bruits), de dysphonie (incapacité temporaire de parler), de pseudo-asthme, d'un déficit soudain du tonus musculaire, de vertiges, d'arythmie cardiaque, de sensations de brûlure ?

Ces troubles d'origine neurovégétative sont peut-être causés par une exposition excessive aux émissions électromagnétiques qui apparaissent lorsque se manifeste le syndrome d'intolérance et disparaissent, ou sont fortement atténués, lorsque vous mettez à l'écart de toutes émissions électromagnétiques, y-compris de très faibles puissances.

Comme dans les cas d'allergie, si on ne prend pas de mesures d'évitement, le spectre des causes de l'intolérance peut s'élargir et on peut alors 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, des troubles psychiatriques. Les personnes EHS ou souffrant de SICEM sont avant tout des hypersensibles qui possèdent une sensibilité à l'environnement et aux personnes supérieure à la moyenne.

Naturellement, l'homme est capable de s'adapter à de nombreux changements mais sa flexibilité est variable d'un individu à l'autre. 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 ?

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, baldaquins anti-ondes, etc.). Tout un chacun est invité à s'informer sur les sites Internet spécialisés. [Attention aux fausses bonnes solutions ou aux solutions inadaptées !](#)

Diagnostic de l'environnement électromagnétique

Avant d'engager des dépenses qui peuvent s'avérer importantes pour se protéger, on peut faire appel au préalable à un conseiller en environnement électromagnétique ou à un bio-électricien. Celui-ci pourra effectuer les mesures et proposer des solutions appropriées en fonction de la sensibilité des personnes et du 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 protéger une seule chambre à coucher peuvent atteindre plusieurs milliers d'euros.

Pour ce qui est du **diagnostic médical** il existe [une consultation](#) de référence à Paris à la clinique Allera-Labrouste. Attention, si vous vivez loin de Paris, les transports en commun, en particulier le TGV peuvent poser un sérieux problème... D'autres consultations sont proposées en France comme celles des Dr Béatrice Milbert ou Alain Collomb (dans le sud), tous deux généralistes, ou encore la consultation du Dr Chevallier, nutritionniste. En principe, la pathologie relève des services régionaux de médecine environnementale (en réalité ces services sont généralement incompetents). [Voici encore une liste officielle](#). Heureusement il y a des médecins conscients du problème sans être forcément spécialistes et d'autres professionnels de la santé dits alternatifs, naturopathes, kinésologues, 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 surtout 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), un anti-inflammatoire type corticoïde et un anti-douleur à condition que la prise ne soit pas quotidienne et durable. Malheureusement, 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.

Attention aux incompatibilités si vous devez déjà prendre des médicaments sur une longue durée ou en permanence. Soyez prudents en particulier si vous devez suivre un traitement psychiatrique car de nombreux EHS traversent des périodes transitoires psychotiques ou bipolaires qui nécessitent une médication à base de régulateurs de l'humeur, d'anxiolytiques ou de somnifères.

La diététique joue un rôle primordial pour soutenir nos mécanismes de défenses naturelles. Il est conseillé de réduire la consommation de viande, de manger chaque jour des fruits et des légumes frais et d'éviter les excitants. 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 nos sensations. Notre corps n'est-il pas notre premier instrument de mesure ?

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](#)

[Bibliographie thématique avec les conclusions en français](#)