

L'Électro-HyperSensibilité ou Hypersensibilité électromagnétique

©2005 - Pilvi Verhasselt

www.next-up.org

"La sensibilité vis-à-vis des champs électromagnétiques a reçu la dénomination générale : "Hypersensibilité électromagnétique" ou EHS. Elle comprend des symptômes exprimés par le système nerveux comme les maux de tête, la fatigue, le stress, les troubles du sommeil, des symptômes cutanés comme des picotements, des sensations de brûlure, des démangeaisons, des douleurs et des crampes musculaires ainsi que beaucoup d'autres problèmes de santé. Quelles que soient les causes, la sensibilité électromagnétique est un problème invalidant pour les personnes qui en sont affectées, alors que le niveau de Champs ElectroMagnétiques dans leur environnement n'est habituellement pas plus élevé que celui rencontré dans le cadre de vie normal". **OMS - 24 Octobre 2004**

I - INTRODUCTION

De nos jours, et particulièrement depuis ces toutes dernières années, nous sommes littéralement plongés dans un bain électromagnétique 24H/24.

En effet, aujourd'hui sur notre lieu de travail, dans les magasins, notre foyer, dans la rue, où que nous soyons, nous sommes environnés par une dense « brume électromagnétique » invisible mais bien réelle produite par tous les objets nous procurant le confort moderne et nous permettant de communiquer.

De plus, « grâce » au développement des technologies sans-fil, la majorité d'entre nous porte désormais sur soi à tous moments sa propre source de Champs ElectroMagnétiques (CEM): le téléphone portable.

Dans ce contexte sans précédent dans l'histoire de l'humanité, un nombre croissant de personnes reporte des troubles liés à leur exposition aux CEM. On parle de sensibilité électromagnétique, d'hypersensibilité électrique ou d'électrosensibilité.

II - QU'EST-CE QUE L'ÉLECTROSENSIBILITÉ ? QUELLES EN SONT LES CAUSES

L'Electrosensibilité est un désordre physiologique caractérisé par des symptômes dont l'apparition est directement liée à l'exposition aux Champs ElectroMagnétiques. C'est un grave problème de santé publique dont l'importance est croissante.

Certains troubles sont d'origine neurologiques, d'autres s'apparentent à des réactions allergiques, on constate également des troubles du système immunitaire et de l'équilibre hormonal (Ces symptômes de l'hypersensibilité ont une ressemblance avec ceux des réactions rhumatismales associées au système auto- immunitaire. Des indices amènent à penser à l'implication du système auto-immunitaire lui-même).

Les processus en action ne sont pas encore compris dans leur totalité (d'où polémique), mais ont été maintes fois constatés (voir notamment les études du Prof. Cyril W. Smith de l'Université de Salford, du Dr Ray V.S Choy, du Dr Jean A. Monro, du Prof. W. Rea de l'Université de Dallas, et enfin du Professeur Olle Johansson- considéré comme le spécialiste de l'électrosensibilité- du célèbre Karolinska Institute de Stockholm).

Les symptômes varient en intensité d'un individu à l'autre, et parfois certains réagissent beaucoup plus fortement que d'autres à un type particulier d'émission, (par exemple un électrosensible peut être très affecté par les radiofréquences, et très peu par les simples champs électriques, et vice-versa).

De même, la sensibilité d'un électrosensible peut varier dans le temps.

Les causes – c'est-à-dire les éléments considérés comme ayant déclenché l'électrosensibilité - rapportées par les électrosensibles sont les suivantes :

- Une forte électrocution (foudre, courant électrique du secteur).
- La présence d'amalgames dentaires.
- Une exposition prolongée ou répétitive à une source de CEM.

Il est intéressant de noter que dans les années 90, la plupart des personnes devenant électrosensibles étaient des personnes mures ou âgées, disant souvent l'être devenues suite à l'utilisation d'ordinateurs à écran cathodique, alors qu'actuellement, des jeunes, voire très jeunes le deviennent.

La cause qu'ils avancent dans la plupart des cas est soit l'utilisation de téléphones portables, soit l'exposition prolongée aux antennes relais.

Un électrosensible entend souvent : « Comment se fait-il que toi tu ressentes les champs électromagnétiques et pas moi ? », ou : « pourquoi tout le monde ne les ressent pas ? ».

De la même façon que tout le monde n'est pas allergique au pollen (qu'on ne voit pas mais qui est bien réel aussi), tout le monde ne réagit pas de la même façon aux Champs ElectroMagnétiques.

Tous les organismes ont leurs similarités mais aussi leurs différences. Placées dans les mêmes conditions environnementales, des personnes différentes auront des réactions différentes.

Ce qui explique par exemple que certains gros fumeurs n'auront jamais le cancer du poumon et que d'autres, fumeurs passifs, malheureusement, en développeront un.

De plus, il serait étonnant que notre organisme, avec son système nerveux fonctionnant par impulsions électriques (dont on peut mesurer l'activité notamment par un électroencéphalogramme), ne soit pas affecté par des émissions comme les micro-ondes pulsées de la téléphonie mobile, qui sont connues pour créer des interférences avec des systèmes électroniques (dans les avions, hôpitaux, stations services, où les téléphones doivent être éteints).

III - SIGNES ET SYMPTÔMES

- Maux de tête (allant d'une pression sourde et constante à des douleurs soudaines aiguës et localisées)
- Nausées
- Problèmes visuels (irritations et troubles visuels)
- Problèmes de peau : tâches, irritations, herpès
- Sensation de chaleur anormale, électrisation, ou picotement du visage et/ou d'autres parties du corps.
- Chocs électriques fréquents
- Dérèglement hormonal
- Palpitations cardiaques, arythmie

- Maux de dents et des mâchoires (sensation qu'un courant électrique les parcourt et goût métallique)
- Douleurs à la poitrine avec sensation d'oppression
- Douleurs musculaires et des articulations (souvent accompagnées de craquements très forts)
- Troubles du sommeil
- Symptômes ressemblant à la grippe
- Sécheresse de la peau et des muqueuses
- Acouphènes
- Irritabilité
- Grande fatigue non dissipée par le sommeil.

Ces symptômes qui peuvent être dus à d'autres pathologies, ne sont souvent pas immédiatement imputés par les personnes concernées à leur véritable cause. Il est fréquent qu'un électrosensible erre de spécialiste en spécialiste pendant des mois voire des années, tout en voyant son état s'aggraver, jusqu'à ce que ses symptômes soient si intenses qu'il les attribue de façon évidente à une exposition à des Champs ElectroMagnétiques (CEM). Par exemple par une sensation de brûlure au dessus du crâne quand il passe sous une rangée de néons, ou lors d'apparition de rougeurs de la peau lorsqu'il utilise un ordinateur et de leur disparition quand il s'arrête, etc... Il est possible que le premier bon diagnostic soit alors un auto-diagnostic.

IV - QUELS APPAREILS DECLENCHENT CES SYMPTÔMES ?

- Ordinateurs portables utilisant leurs principaux adaptateurs.
- Écrans d'ordinateurs (cathodiques CRT ou plus faiblement LCD)
- Téléphones mobiles (le notre et ceux des gens qui nous entourent, évidemment !).
- Stations émettrices et réceptrices de téléphonie mobile (antennes relais)
- Émetteurs et relais hertziens
- Champs électriques des installations domestiques.
- «Brouillard» électrique dans les trains, le métro, et les cars.
- Appareils fonctionnant sur piles ou batteries.
- Téléphones, répondeurs et fax.
- Téléphones DETC
- Lampes fluorescentes, halogènes
- Wi-Fi
- Wlan
- Réfrigérateurs, congélateurs, cuisinières électriques, aspirateurs.
- Lignes à Haute et Très Haute Tension (THT)
- Boucles d'induction des prothèses auditives
- Alarmes diverses, radars
- etc....

V - RAPPEL DE QUELQUES NOTIONS

Courant, tension et différents types de champs

La plupart des appareils électriques génèrent des champs alternatifs, aussi bien électriques que magnétiques. Souvent, ils émettent aussi des ondes radio (c'est-à-dire : des Champs ElectroMagnétiques de la fréquence radio). Dès qu'un cordon d'alimentation est connecté à une prise femelle murale, un champ électrique apparaît. Le cordon est alors un fil sous tension et va, en conséquence, générer un champ électrique. Tant que le fil est sous tension, le champ électrique existe.

Ensuite, lorsqu'un appareil électrique est connecté au cordon, puis allumé, un courant électrique va circuler, qui à son tour va générer un champ magnétique autour du cordon. C'est le courant circulant dans le fil sous tension qui va générer un champ magnétique autour du fil. Cependant,

les champs magnétiques générés par des fils individuels sont peu importants. (Les sources génératrices de puissants champs magnétiques sont celles qu'on trouve par exemple dans les équipements électriques contenant des fils conducteurs enroulés des milliers de fois pour intensifier les champs magnétiques. Les moteurs électriques, les transformateurs, les haut-parleurs et les écrans de contrôle sont des exemples d'équipements contenant de tels enroulements de fils).

Tout cela signifie que lorsqu'un appareil électrique, par exemple une lampe standard, est simplement connectée à une prise (qui n'a pas été mise à la terre), elle va immédiatement générer un champ électrique. Quand cette lampe sera allumée, un faible champ magnétique va également apparaître. Les deux champs vont disparaître dès qu'elle sera débranchée.

Oscillations et fréquences

Dans les réseaux électriques, nous utilisons un courant alternatif (A.C.) ce qui signifie que le courant change continuellement de direction. En Europe, la norme standard est fixée à 50 changements de direction du courant par seconde, c'est-à-dire que la fréquence est de 50 cycles par seconde (C/S). La norme standard américaine est de 60 cycles par seconde. Quand on utilise un courant alternatif, les champs électriques et magnétiques vont changer continuellement de direction, et en conséquence, des champs électriques et magnétiques alternatifs vont apparaître.

Cependant, des équipements électroniques modernes, ainsi que des lampes d'un modèle récent sont pourvus de convertisseurs de fréquence afin que le voltage change de direction beaucoup plus rapidement que les 50 cycles par seconde émis à l'origine dans les conducteurs. Nous parlons maintenant de milliers de cycles par seconde (kilo cycles : KC/S) et même dans certains cas, de millions de cycles par seconde (méfia cycles : MC/S). En ce qui concerne les satellites et les câbles de T.V., nous sommes confrontés à d'incroyables milliards de cycles par seconde (giga cycles : GC/S).

Mise à la terre

On trouvera souvent dans ce texte le terme «mise à la terre». «Mettre à la terre» signifie que l'équipement est connecté à une prise de terre ; les travaux incluant la mise à la terre sont soumis à des risques considérables en ce qui concerne la sécurité et de telles tâches devraient toujours être exécutées par des électriciens qualifiés. Quand un nombre croissant d'équipements est connecté au sol, il faudrait avoir recours à un système de sécurité de fuite à la terre. Ce système doit aussi être installé par un électricien qualifié.

Il n'est pas certain que les champs électriques soient totalement éliminés par la mise à la terre, car l'origine et l'extension d'un champ électromagnétique peuvent être très difficiles à maîtriser. En raison des perturbations locales et des conditions individuelles, il peut être difficile de réduire les champs à un niveau où ils cessent de causer des problèmes.

VI - MESURES À PRENDRE

Avant tout, il est indispensable d'avoir un suivi médical rigoureux, tout d'abord car l'électrosensibilité est une affection potentiellement grave, mais aussi car il ne faut pas passer à côté d'une éventuelle autre pathologie qui présenterait les mêmes symptômes. Il est souhaitable pour cela de consulter un médecin connaissant les effets des CEM sur la santé ou tout au moins ne les niant pas et s'y intéressant, ce qui n'est pas toujours simple.

Ensuite, les diverses mesures à prendre pour limiter l'apparition des symptômes sont pour la plupart des mesures de bon sens. La seule mesure réellement efficace est de s'écarter ou d'éviter les Champs ElectroMagnétiques. Cela est possible soit par l'arrêt de l'utilisation de certains appareils, par des mesures de réduction de l'émission des champs nous entourant, et quand cela n'est pas possible, en dernier recours, il reste l'éloignement physique qui peut dans certains cas extrêmes éviter de dépérir (dans le cas d'antennes relais installées proches de son domicile par exemple).

a) Limiter les Champs Electriques

Pour information: ces recommandations (tout au moins les moins radicales) sont bonnes pour tous, électrosensibles ou non, la réduction des champs électromagnétiques apportant plus de confort, réduisant la fatigue et le stress. Pour les riverains d'antennes relais, cela peut éviter d'aggraver leurs symptômes.

De façon générale, il convient de limiter l'utilisation d'appareils électriques : utiliser une cuisinière à gaz plutôt qu'électrique, ne pas utiliser de sèche-cheveux si possible, éviter de laisser des appareils allumés si ce n'est pas nécessaire, éliminer toutes les lampes halogènes, fluorescentes, ou à économie d'énergie et privilégier les ampoules classiques. Très souvent cette limitation se fera de façon naturelle chez les sujets déjà électrosensibles, compte tenu des symptômes que les appareils déclenchent.

Si l'on doit tout de même utiliser des appareils électriques, on peut choisir de les blinder c'est-à-dire de les enrober complètement dans une enveloppe de matière conductible (faite d'une feuille de métal) qui est ensuite mise à la terre (le principe est appelé « cage de Faraday »). Peu importe que l'enveloppe protectrice soit faite d'une feuille de métal épaisse ou très fine, un filet très serré de métal sera également suffisant. Si l'enveloppe est constituée d'un assemblage de différentes parties, celles-ci doivent toutes être en contact les unes avec les autres et également être mises à la terre. L'enveloppe doit être reliée à la terre, sinon elle n'aura aucun effet protecteur. Au contraire, l'effet sera en général opposé, car les champs seront renforcés. Tous les appareils mêmes non blindés devraient être reliés à des prises mises à la terre.

Sachant que les appareils qui sont éteints mais qui sont encore branchés au secteur peuvent générer de puissants champs électriques, mais que cette démarche de blindage sera compliquée pour certains, il suffit de débrancher le cordon de ces appareils lorsqu'on ne les utilise pas.

Les objets métalliques

L'idéal est de s'entourer d'un minimum d'objets métalliques.

En effet, les objets métalliques qui se trouvent dans le voisinage d'un champ électrique peuvent « ramasser » le champ électrique (ils font « antenne »), de sorte que l'objet métallique va générer un champ électrique.

Ce phénomène est appelé : « couplage capacitif ». Exemple : un cordon connecté au secteur est placé tout près d'une table en métal ; si la table est placée sur un sol isolant, toute la table en métal va générer un champ électrique. Il faut débrancher le cordon (ou le remplacer par un cordon blindé) ou bien mettre la table à la terre.

Le même phénomène fait que les vieux câbles électriques, les fils pour les haut-parleurs, les fils de téléphone, les fils d'antenne, les lits métalliques, les radiateurs, les conduits de ventilation, les feuilles de métal des devantures, les toits en fer blanc, les renforts en fer, etc. génèrent des champs électriques alternatifs.

Les installations électriques

Les fils électriques dans les murs fonctionnent comme de longues antennes de transmission pour les champs électriques.

Les champs proviennent en grande partie du voltage initialement émis de 50 cycles par seconde du secteur, mais aussi des perturbations de haute fréquence du secteur. Les tubes fluorescents, les lampes qui économisent l'énergie, les ordinateurs, les postes de T.V., etc. émettent des hautes fréquences qu'ils renvoient au secteur.

Ainsi les appareils électriques peuvent provoquer des champs de perturbation qui sont distribués via le secteur et emportés loin de la source initiale de perturbation ; on soupçonne que l'hypersensibilité à l'électricité est déclenchée en partie par des champs de hautes fréquences.

Les fils électriques blindés qui sont des fils qui ont été enrobés dans une enveloppe métallique mise à la terre (que l'on peut acheter dans les magasins proposant des matériaux biologiques par exemple), peuvent remplacer les fils classiques dans la maison. Toutefois, c'est une opération onéreuse.

Si cela n'est pas possible, il faut au moins éviter de subir des champs électriques ou magnétiques pendant les heures de sommeil, pour cela, on peut soit :

- enlever les fusibles de la chambre à coucher avant de dormir (sans oublier ceux qui commandent un éventuel plafonnier à l'étage en dessous, dont le fil serait alors juste sous le sol de la chambre) ;
- ou installer un bio-rupteur, qui est un boîtier que l'on installe en aval des fusibles desservant la pièce concernée, et qui coupe le circuit automatiquement 5 secondes après que le dernier appareil consommateur d'électricité soit éteint.

De façon générale, éliminer les radios-réveils branchés au secteur et les remplacer par des modèles à piles. Il faut éviter d'avoir des appareils électroniques dans une chambre à coucher.

Pour les électrosensibles très malades, ou les riverains d'antennes relais réveillés brutalement au cours de la nuit, il est possible de commander soit une « moustiquaire » en tissus isolant, soit une cage de Faraday à placer autour du lit (avec système d'aération ne laissant pas passer les CEM).

Les prises de courant

Les prises femelles des murs et les douilles des plafonds doivent permettre une mise à la terre, autrement il sera impossible de mettre à la terre les appareils pour se protéger des champs électriques. Les prises mâles et les cordons devraient également être conçus pour permettre une mise à la terre de telle sorte que la mise à la terre protège l'appareil.

b) Limiter et se protéger des Champs ElectroMagnétiques :

On ne peut se protéger des champs magnétiques qu'avec les plus grandes difficultés. Pour diminuer les champs magnétiques générés par un appareil, il est nécessaire de le déplacer, le reconstruire ou changer l'appareil. Cependant, contrairement au champ électrique, un champ magnétique va disparaître lorsque l'appareil sera éteint.

Mais les champs magnétiques (CEM) ne sont pas arrêtés par les murs, les planchers ou les plafonds, d'où le fait que l'éloignement soit souvent la seule solution quand la source ne peut pas être éteinte. Leur diminution étant proportionnelle au carré de la distance. Des blindages en mu métal (alliage à base de fer, de nickel et de cobalt) fonctionnent partiellement, mais sont très chers. D'autres mesures de protections efficaces d'un lieu précis comme un

bureau, une chambre, un lit peuvent être prises, voir le dossier : PROTECTIONS INDIVIDUELLES contre les CEM.

Enfin, il y a quelques mesures qui ont prouvé empiriquement leur efficacité. En voici quelques-unes :

c) Autres mesures:

- éviter de porter du métal sur soi: (il fait « antenne » comme nous l'avons vu plus haut). Cela veut dire pas de bijoux, des soutiens gorges sans armatures, et pas de robes "Paco-Rabanne " pour ces dames !
- les amalgames dentaires doivent être remplacés par des matériaux ne contenant pas de métaux lourds. Plusieurs électrosensibles ont vu leurs symptômes disparaître après avoir fait cette démarche.
- éviter de porter des matières synthétiques: Elles favorisent l'électricité statique et un mieux-être est tout de suite constaté lorsque l'on remplace ses habits synthétiques par des habits en tissus d'origine naturelle.
- éviter de porter des montures de lunettes en métal: Elles accentuent les symptômes, car elles font "antenne": elles attirent les CEM vers la tête. Il faut les remplacer par des montures en TITANE.
- porter des chaussures à semelles en cuir: Les semelles en caoutchouc nous isolent du sol et favorisent les chocs d'électricité statique. Un mieux-être sera là aussi immédiatement constaté.

Ces mesures peuvent paraître un peu loufoques, mais il s'agit de pure physique !.

VII - SITUATION OFFICIELLE / POSITION DES AUTORITES

La Suède est pour l'instant le seul pays à reconnaître un statut officiel à l'électrosensibilité. L'électrosensibilité est considérée comme un handicap, ce qui donne accès aux malades à différents services facilitant. Dans la municipalité de Stockholm, les électrosensibles peuvent recevoir des aides pour éliminer la pollution électromagnétique dans leur maison ou appartement (blindage des fils, couverture des murs et des fenêtres d'un revêtement spécial, etc..). si cela ne suffit pas, ils peuvent louer des maisons spécialement aménagées pour eux en dehors de la ville. Un projet de construction d'un village entier dans une zone qui restera faible en émissions de CEM est en cours. Plusieurs hôpitaux (Umea, Skelleftea, Karlskoga) ont installé des chambres aménagées pour pouvoir accueillir des électrosensibles.

En France actuellement, absolument aucune reconnaissance officielle. La plupart des médecins généralistes n'ont même jamais entendu parler de l'électrosensibilité. Effectivement l'électrosensibilité, de toute évidence, ne faisait pas partie de leur programme d'étude Universitaire. Les seuls médecins connaissant le problème sont ceux qui ont lu les études (souvent en langue anglaise) parues ces dernières années dans les revues scientifiques.

Toutefois, les choses évoluent petit à petit :

En Octobre 2004 a eu lieu à Prague le premier colloque sur l'Electrosensibilité organisé par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

D'ailleurs, l'ancienne directrice de l'OMS, Mme Gro Harlem BUNDTLAND, qui est également ancien premier ministre de Norvège et médecin de formation, est électrosensible, et a donné une interview à ce sujet au journal « DAGBLATET » en date du 9 Mars 2002.

Il y a cependant fort à parier qu'il nous faudra attendre encore avant la reconnaissance par tous de l'électrosensibilité, et d'un consensus total sur le sujet,

compte tenu de son caractère inopportun et anti-commercial pour les industries de l'énergie, de l'électronique et des télécommunications.

Industries qui par ailleurs sont les principaux financiers de nombreuses études en cours sur la question (par exemple l'étude actuelle menée par l'Université d'Essex en Grande Bretagne, financée en grande partie par le lobby industriel des télécommunications, et confiée au département...de Psychologie !!!!).

Les doutes sur l'intégrité des personnes dirigeant le Programme International sur les Champs ElectroMagnétiques (EMF en Anglais) (organisé par l'OMS - organisateur du colloque de Prague également) ont poussé les scientifiques et associations de défense des victimes à lancer une pétition cet été pour que l'OMS destitue de ses fonctions M. Michaël Repacholi, le coordinateur général du projet.

De quoi méditer à nouveau sur l'indépendance de ces scientifiques financés par l'industrie...

VIII - PRINCIPAUX PROBLEMES RECONTRES PAR UN ELECTROSENSIBLE :

D'ordre physique

Le problème principal est la douleur physique qu'il subit à chaque fois qu'il est exposé aux CEM. Il est rare qu'un électrosensible puisse vivre dans des conditions optimales pour garder une bonne santé (s'il veut préserver un minimum de vie sociale et professionnelle, il sera toujours exposé à des CEM). (L'exposition aux CEM pourrait expliquer en partie l'expression récurrente de ces dernières décennies: "Les Gens sont Fatigués").

De réduction de mobilité et d'isolement

Compte tenu de ses symptômes, l'électrosensible réduira tout de même sa vie sociale. Sa vie sera toujours transformée de façon radicale. Certains lieux familiers deviennent inaccessibles. Notamment les lieux où se rassemblent beaucoup de gens (car ils portent tous des portables sur eux), ou encore les supermarchés (avec leurs interminables rangées de néons), les trajets en trains ou en métro peuvent devenir trop douloureux (champs magnétiques du train + voyageurs passant des appels), les systèmes Wi-Fi dans les lieux publics réduisent de plus en plus les possibilités de déplacement, etc...Les sorties seront limitées (restaurant, bars), et souvent le plaisir d'un moment convivial sera gâché par les douleurs qui apparaîtront. En résulte toujours un isolement plus ou moins grand.

Précarité

Il ne lui sera pas toujours possible de continuer à travailler au même endroit. Souvent, il perdra ou devra quitter son travail. Mais comme il est très difficile de trouver un travail où l'on ne soit pas exposé aux CEM, il ne pourra peut-être pas travailler du tout, sans espérer pouvoir percevoir des indemnités dues à son incapacité. De même, il doit parfois quitter son domicile (temporairement ou définitivement) s'il y est trop exposé aux Champs ElectroMagnétiques, ceci est couramment rencontré pour les Riverains des antennes relais de téléphonie mobile. En France, les très nombreux procès, (souvent perdus à ce jour), contre les opérateurs de téléphonie mobile en attestent.

Tout cela arrivant en général en même temps, c'est-à-dire au pire de la maladie, lorsque les symptômes sont les plus forts et que la personne est très fragilisée physiquement et psychologiquement (ne trouvant parfois pas de soutien ou d'explication de la part des médecins, réalisant avoir des

symptômes dont ni lui ni son entourage n'ont entendu parler, et ne trouvant personne pouvant lui dire comment ses symptômes vont évoluer), il arrive que des électrosensibles se retrouvent dans une situation de précarité grave (devoir s'installer dans une caravane en dehors des villes, dormir dans sa voiture, etc...).

Problèmes en milieu hospitalier et médical

Tout d'abord, il se retrouvera confronté à des erreurs de diagnostics. Il consultera beaucoup de spécialistes qui ne trouveront pas d'explications aux symptômes. En fin de parcours, on lui suggèrera de consulter un psychiatre, d'autant plus si le patient a expliqué (parfois maladroitement) qu'il « sent » les Champs ElectroMagnétiques.

Si toutefois l'électrosensible a la chance de connaître un ou des médecins connaissant cette pathologie, il craindra tout de même de devoir passer un séjour à l'Hôpital (chose qui a pourtant de grandes chances d'arriver lorsqu'on est très malade !). En effet, les hôpitaux sont pleins d'électronique et éclairés aux néons. Les chambres ont toutes une télévision, et si l'on n'a pas les moyens de prendre une chambre individuelle, cela peut être très problématique. Un électrosensible ressort souvent d'un séjour à l'Hôpital plus sensible aux CEM que quand il y a été admis.

Problèmes relationnels

Compte tenu des modifications énormes que l'électrosensible devra effectuer tant au niveau de son mode de vie que de son milieu, mais aussi du contexte parfois tourmenté dans lequel ces changements s'effectuent (l'électrosensible ne saura pas toujours expliquer clairement ce qui lui arrive, ne le sachant pas vraiment lui-même ; tout cela pouvant être aggravé par un médecin disant que « c'est dans la tête »), sa vie familiale et relationnelle peut traverser une forte crise. De nombreux divorces ont été reportés. Il n'est pas facile de vivre avec un(e) électrosensible.

IX - LES ASSOCIATIONS & CONTACTS :

Voici des liens vers 4 associations d'électrosensibles consultables par le net : (liste non exhaustive des associations) :

- www.electrosensibles-victimes.be (Belgique)
- www.feb.se (Suède)
- www.electrosensitivity.org.uk (Grande-Bretagne)

Vous pouvez également me joindre par mail pilvi@voila.fr pour toutes questions ou conseils.

X - CONSEILS & CONCLUSIONS :

Si vous êtes électrosensible, ou pensez être en train de le devenir, prenez tout de suite des mesures pour ne pas aggraver vos symptômes. Si vous connaissez un électrosensible, prenez ses symptômes au sérieux. Ensuite, il est nécessaire d'en parler autour de vous, à votre famille, à vos amis, aux médecins, à l'aide de ce document si besoin, car il faut diffuser l'existence de l'électrosensibilité.

Premièrement pour défendre la cause des personnes déjà malades. Et deuxièmement, pour prévenir les autres afin qu'ils ne le deviennent pas. Comme nous ne pouvons voir les Champs ElectroMagnétiques, (CEM) sont loin d'être un sujet de préoccupations au quotidien.

Toutefois, nous y sommes tous exposés constamment, il faut donc que les gens sachent que les objets qui nous entourent et qui nous facilitent la vie (téléphones portables, par exemple) peuvent avoir des effets néfastes sur leur santé et celle de leurs enfants. Subir leurs champs de façon

active ou passive (proximité d'antennes relais, par exemple) et sans avoir été informé de leurs effets, peut développer des troubles, tel l'électrosensibilité.

Actuellement force est de constater que des milliers de simples citoyens, en particulier dans les mouvements associatifs, sont bien mieux informés que certains responsables.

XI - TEMOIGNAGES

Un Témoignage exemplaire d'Électrosensible

Je m'appelle xxxxxxx, née le xxxx 1977, j'habite à Paris depuis 1998, j'exerce la profession d' xxxxxxxxxx. Je n'ai aucun antécédent médical, aucune allergie connue. Je ne fume pas. Je pratiquais régulièrement jusqu'en automne 2003 un exercice physique (jogging et natation).

J'ai développé courant 2003 ce que je ressens comme une sensibilité aux champs électromagnétiques et aux radiofréquences.

Voici la description de mes symptômes, par ordre chronologique d'apparition :

Courant 2001

Douleurs vives, soudaines et brèves au dessus de l'oreille, coté portable, lors de communications (utilisation journalière du téléphone portable depuis 97), parfois accompagnées de rougeurs et de picotements au visage pendant la conversation, perdurant quelques minutes, voir plus, après la conversation. Je m'équipe d'un « kit piéton » ou « oreillette », pour éloigner l'appareil de ma tête. Disparition des symptômes.

Parallèlement : apparition d'une sensation entièrement nouvelle pendant et après mes appels téléphoniques : un chatouillement non douloureux mais très gênant localisé dans ma tête, quelque part entre mon oreille droite et mon amygdale (coté portable).

Courant 2002

Apparition d' « absences » inexplicables au bureau. Caractérisées par une soudaine impossibilité de continuer une phrase, comme si je n'arrivais plus à penser pendant quelques instants.

J'utilise toujours mon portable avec l'oreillette, et lorsque je ne le fais pas, j'ai une sensation de fourmillement et d'échauffement dans la tête.

Mars et juin 2003

-Deux malaises similaires : Une douleur extrêmement vive et soudaine dans le crâne, comme un décharge électrique, suivie d'une période d'environ une heure pendant laquelle je me sentais « sonnée ». (depuis, j'ai souvent eu ce genre de « flashes », et j'ai constaté qu'ils se déclenchaient lorsque j'étais à proximité d'un portable en fonctionnement ou d'une antenne relais de téléphonie mobile. Mais à l'époque, je ne pouvais pas envisager une telle hypothèse)

Juin-juillet 2003

Apparition d'étranges sensations brèves et isolées, à raison de quelques fois par semaine. Une sensation nouvelle, pas vraiment douloureuse, mais très gênante et inquiétante : c'était comme un craquement, ou comme une petite « convulsion » dans le crâne. Comme si quelque chose dysfonctionnait dans ma tête ou s'arrêtait quelques instants. Ce n'était pas occasionné par un mouvement (ce n'était ni musculaire, ni cervical), c'était réellement dans mon crâne.

Ces sensations ont commencées à me réveiller la nuit (pendant les premières heures du sommeil généralement), Puis elles sont devenues de plus en plus fréquentes, mais comme elles étaient brèves, et qu'elles ne m'empêchaient

pas de fonctionner au quotidien, je tendais à espérer qu'elles disparaîtraient un jour, comme elles étaient apparues.

Fin août-début septembre 2003

Vacances. Je passe mon temps en plein air, et je n'utilise pas mon portable : tous les symptômes cessent.

A partir de mi-septembre 2003

Les sensations décrites plus haut (« craquements dans la tête ») font place à de vives douleurs, assez semblables à celles que j'avais deux ans auparavant lors de l'utilisation de mon portable sans oreillette, mais à présent la douleur était moins localisée. Elle était partout dans ma tête et beaucoup plus forte.

D'autres symptômes apparaissent et s'intensifient très rapidement :

- sensation de pression et de brûlure dans la tête pouvant durer plusieurs heures d'affilée.
- paralysie du cou constante.
- craquements très sonores des cervicales si je force sur la raideur de mon cou. Puis, petit à petit : craquements de toutes les articulations (en particulier : mâchoires, genoux, coudes, poignets, hanches, chevilles)
- douleurs musculaires (comme lors d'une grippe)
- tiraillements, ou « pointes » au niveau de la poitrine et le milieu du dos.
- picotements sous cutanés dans les membres
- rougeurs et picotements au visage
- douleurs dans les dents, comme si elles étaient parcourues par un faible courant électrique.
- tension soudaine dans les veines du cou.
- réveils en sursaut, avec sensations de « flashes » douloureux dans la tête.
- à partir de fin septembre : dérèglement du cycle menstruel
- tous les jours : réveils la mâchoire totalement crispée ou bloquée, comme si j'avais serré les dents très fort toute la nuit.
- claquements (très forts) involontaires de la mâchoire pendant la nuit.
- petit à petit : absence de rêves (alors qu'habituellement je me souviens de plusieurs rêves par nuit).
- fatigue grandissante que le sommeil ne dissipe pas.
- irritabilité grandissante.

L'intensité des symptômes et leur fréquence s'accroissant, j'ai commencé à distinguer de plus en plus clairement quelles situations les déclenchaient :

- les sensations vives ou « flashes » dans ma tête ainsi que les brûlures et sensations de pression apparaissaient lors de mes conversations sur mon portable (car je n'ai pas cessé de l'utiliser pendant toute cette période), et persistaient après les conversations. Bientôt je réagissais également lorsque quelqu'un était en communication près de moi.
- les picotements sous-cutanés, les rougeurs au visage et les douleurs musculaires apparaissaient plutôt sur mon lieu de travail, lorsque j'étais face à mon ordinateur, sous l'éclairage aux néons. C'était pire lorsque je parlais simultanément au téléphone fixe
- j'ai également remarqué que je développais un mélange de tous les symptômes lorsque je prenais quotidiennement le métro.

30 novembre 2003

Dans le métro en fin de journée, sensation de pression et de brûlure dans la tête cette fois insupportable, ainsi qu'un engourdissement grandissant du corps, avec impression que j'allais perdre connaissance.

Je me suis rendue aux Urgences Céphalées de l'Hôpital xxxxxxxxxxxx à Paris. Compte tenu de mes symptômes et de la raideur constatée de mon cou, on m'a fait passer un scanner et une échographie du crâne, qui ne révélèrent rien d'anormal.

Toutefois, lors du scanner, j'ai ressenti comme des « faisceaux » brûlants me traverser la tête par tranches depuis le menton jusqu'en haut du crâne. C'était très douloureux et cela provoquait un clignement involontaire de mes paupières et mes yeux tournaient dans leurs orbites. J'avais l'impression que tout tremblait dans ma tête.

J'ai décrit cela à la neurologue qui m'auscultait. Elle me demanda de revenir en consultation pour investiguer plus avant. Ce que je n'ai pas eu le temps de faire car je dû partir précipitamment de Paris deux semaines plus tard.

Deux dernières semaines de novembre 2003

Aggravation des symptômes: J'ai dû complètement arrêter d'utiliser mon téléphone portable et même de le laisser en veille, car les douleurs qui apparaissaient dès que je l'allumais étaient devenues insupportables.

Jour après jour, j'ai dû réduire mon temps de présence sur mon lieu de travail. Il m'était devenu très difficile de rester à l'intérieur, car à présent je sentais même les téléphones portables en veille de mes collaborateurs. Les imprimantes, photocopieurs, ordinateurs, déclenchaient des fourmillements et des rougeurs lorsque je passais à leur proximité. Dans cet environnement, je me sentais très vite nauséuse, et j'étais prise de vertiges et de pression à la poitrine.

J'ai également arrêté d'utiliser le métro durant la deuxième semaine de novembre.

Chez moi, le soir, j'éteignais tous les appareils électriques.

J'étais de plus en plus souvent réveillée en pleine nuit. Je soupçonne que ces réveils correspondaient à l'instant où mes voisins les plus proches passaient un appel sur leur portable, puisque c'était la sensation que je ressentais généralement lorsque s'établissait la connexion d'un appel.

15 novembre 2003

Je suis rentrée chez moi épuisée, ayant mal partout, et me couchai tôt. A une heure du matin environ, je fus à nouveau réveillée en sursaut, mais cette fois par une douleur extrêmement vive dans la tête et une très forte douleur au cœur. Je décidai alors de quitter Paris.

15 novembre 2003 -15 janvier 2004

Séjour à la campagne. Arrêt maladie.

Durant les premiers jours, c'était comme si je faisais un rejet total de tout champ électromagnétique et toutes radiofréquences. Si l'on allumait une télévision (tube cathodique) même dans une autre pièce que celle dans laquelle je me trouvais, je sursautais et je ressentais une tension dans ma tête et tout mon corps qui ne cessait que si on l'éteignait.

Tous les appareils électriques et électroménagers déclenchaient des malaises. Je ne dormais bien que si le courant de la pièce dans laquelle je dormais (voire des pièces voisines) était coupé.

Petit à petit, à force d'évitements soigneux, j'ai comme recouvré une certaine tolérance. Mon état général s'est amélioré.

Mon dos et mon cou se sont « débloqués », les symptômes sont devenus moins intenses. Ma mâchoire craquait toujours autant, mes autres articulations un peu moins.

Deux nouveaux symptômes sont apparus : chaque matin, j'avais des acouphènes, et ma peau, qui avait toujours été normale était devenue très sèche.

Depuis le 15 janvier 2004

Retour à Paris. Mesures prises pour éviter d'être exposée constamment à des champs électromagnétiques et radiofréquences :

- déménagement à Neuilly sur Seine dans un appartement choisi car il n'a qu'un voisin direct, donc moins de sources d'émission de champs électromagnétiques.
- achat d'une voiture pour ne plus avoir à prendre le métro.
- adaptation de mon lieu de travail : un bureau a été créé en sous-sol pour limiter mon exposition aux CEM produits par les portables de mes collaborateurs, néons, appareils électriques etc...
- limitation de mes sorties au strict nécessaire : en effet, j'ai compris (ressenti) une chose à laquelle je n'avais évidemment jamais pensé auparavant : à présent, où que l'on se trouve, s'il y a une personne, il y a un téléphone portable en veille ou en communication.

Malheureusement, mon état de santé s'est à nouveau dégradé peu après mon déménagement à Neuilly sur Seine. Je n'arrivais plus à dormir, et j'étais à nouveau réveillée en pleine nuit par des « flashes » dans la tête. Je ne comprenais vraiment pas pourquoi. Puis, j'ai découvert qu'il y avait 3 antennes-relais de téléphonie mobile sur le toit de mon immeuble.

J'ai donc bricolé une cage de Faraday dans laquelle j'ai dormi pendant plusieurs mois. Le fait de dormir à l'abri de ce qui causait mes symptômes m'a permis de bien récupérer pendant mon sommeil, de ne plus être réveillée, et mes symptômes en général ont baissé en intensité. J'ai acheté en début octobre 2004 une cage de Faraday professionnelle dans laquelle j'ai installé mon lit. La récupération est encore meilleure.

Le bilan en août 2005 est le suivant

Je peux à nouveau travailler et habiter en ville, au prix de nombreuses adaptations contraignantes. Je rêve à nouveau.

Tous les symptômes décrits plus haut sont beaucoup moins forts, mais toujours existants : par exemple, si je me trouve dans un lieu où je suis « exposée » pendant assez longtemps, les flashes dans la tête apparaissent à nouveau, et je ressens une grande fatigue qui dure plusieurs jours.

Je suis en général toujours très fatiguée, et je n'ai pas encore pu reprendre la pratique d'un sport. Mes douleurs et craquements articulaires persistent. Mes acouphènes persistent. Ma peau est de plus en plus sèche, au point de peler sur le visage, dans les oreilles, autour des yeux. Mes problèmes hormonaux perdurent ;

Le seul symptôme qui s'est aggravé sont les douleurs au cœur : je ressens de plus en plus souvent de forts tiraillements à la poitrine lorsque quelqu'un passe un appel sur un téléphone portable à côté de moi.

Témoignage

Introduction

Je m'appelle David A. , j'ai 29 ans. Depuis deux ans environ, je pense avoir développé une sensibilité aux radiofréquences des téléphones portables et antennes relais GSM. Voici mon témoignage personnel.

Sensibilité

Au tout début, lors d'un passage chez des amis à Paris en décembre 1999, je me suis aperçu que je pouvais savoir si un mobile placé à proximité était allumé ou éteint, selon certaines sensations. Les sensations étaient analogues à des fourmillements dans les mains, les bras, ou une sensation de chaleur au niveau de la tête. Je pouvais également dire dans quelle pièce (dans quelle direction dans la maison) se trouvait le mobile.

Ces petits jeux étaient amusants, sans gêne, et mes « prédictions » loin d'être fiables à 100%. Depuis, cette sensibilité s'est accrue, et en ce début 2002 je ressens maintenant très fortement et très rapidement si un téléphone mobile allumé est placé près de moi (dans les 10 m). Lorsqu'on éteint l'appareil, il me faut un certain temps avant de ne plus ressentir, ou « d'oublier », ces effets : environ une demi-heure.

En environnement baignant dans les radiofréquences, comme certaines réunions où les intervenants ont laissé leur mobile allumé, la sensation diffuse au départ se transforme rapidement en gêne — en quelques heures —, et il m'est alors difficile de me concentrer. La même réunion sans les portables, ne me pose aucun problème. Cette sensibilité s'étend aux antennes relais des réseaux GSM, et à d'autres installations, voir ci-dessous.

Gêne

Depuis mars 2000, date à laquelle j'avais pris un emploi dans une société à La Défense, donc en environnement baigné dans les radiofréquences, la perception des téléphones portables est devenue une gêne réelle. Cela se traduit par un échauffement persistant de certaines régions de la tête, ce qui est très fatiguant au bout de quelques heures, et par des difficultés à se concentrer.

J'ai déménagé au bout d'un an, et me suis installé à Bordeaux. J'ai remarqué que cette sensibilité se manifestait plus fortement en état de fatigue. C'est également à cette époque que j'ai compris que les antennes relais jouaient un rôle, car certaines portions d'autoroute me sont devenues insupportables (échauffements de la tête), ainsi que certains boulevards.

À une époque, le simple fait de me balader en ville était abominable. Selon les passages empruntés, j'étais plus ou moins soumis aux radiofréquences, avec plus ou moins de souffrance.

Évidemment, j'ai mis au courant mes amis, qui font l'effort d'éteindre leur portable lorsque nous nous voyons, mais hélas certains endroits publics me sont désormais très difficiles.

« Preuve » du phénomène

Mis à part leur confiance dans ma bonne foi, rien n'oblige mes amis ou mes collègues à éteindre leur portable quand je le leur demande. D'ailleurs, la responsabilité des radiofréquences a longtemps été une simple hypothèse à mes propres yeux, hypothèse à mettre en rapport avec une gêne, réelle, elle, mais dont la cause n'était pas formellement établie.

Jusqu'à ce voyage à La Réunion... Début 2001, je suis allé faire un voyage, loin du bruit, loin des antennes et de la pollution.

Au bout de quelques jours sans souci, nous décidons de passer une nuit à St Gilles. En nous garant en ville, je ressens, et fais état d'une gêne semblable à ce dont je me plaignais régulièrement en Métropole. C'est en montant les marches de l'hôtel que la gêne s'intensifie, jusqu'à devenir insupportable. L'antenne relais était en fait implantée dans la cour même de l'hôtel, que nous décidons de quitter. Plus tard, lors du séjour, il m'était très facile de dire s'il y avait une antenne à proximité, d'autant plus facile que dans les terres il y en a peu. Sur le total des nombreux essais menés,

le taux d'erreur fut nul. Bien que d'un caractère tout à fait amateur, cette expérience fut pour moi la « preuve » personnelle que les antennes relais étaient délétères, au moins pour moi.

Échos

Si, il y a deux ans, j'hésitais à en parler, et si, il y a un an, mes collègues ne me prenaient pas au sérieux, je rencontre aujourd'hui de plus en plus de personnes ouvertes à mon discours. Mieux, je constate de plus en plus d'échos de tels témoignages dans la presse grand public et sur internet.

Appareils incriminés

J'ai constaté être sensible à peu près de la même manière aux appareils suivants : mobiles GSM ; antennes relais GSM ; liaisons sans fil entre ordinateurs : technologie Airport chez Apple, norme 802.11b (Wi-Fi). Je me suis également aperçu être sensible aux lignes haute tension, mais dans une moindre mesure que pour les GSM.

Faits marquants

J'ai la conviction que, mi-2001, j'ai dû abandonner un projet informatique parce que le bureau était placé dans l'axe d'une antenne relais (non visible depuis le bureau).

En intégrant les locaux, au tout début du projet, j'avais déjà senti la présence « éventuelle » d'une telle installation à proximité, et en ai parlé à mes collègues, mais sans y prêter plus d'attention, sachant qu'on est en permanence, de toute façon, plus ou moins immergés dans cette soupe électromagnétique.

Au bout de trois mois, mes relevés d'activité personnels parlaient d'eux-mêmes : il m'était devenu impossible de travailler sur le projet. Les principaux indices, vont dans le sens d'une gêne causée par les radiofréquences ; notamment le fait que j'ai réussi sans aucun souci, dans le même cadre professionnel, à mener le même type de projet quelques semaines plus tard dans d'autres locaux, éloignés seulement de deux kilomètres... Je fais désormais beaucoup plus attention dans mes choix géographiques.

Position du corps médical

Deux généralistes et une neurologue, ont été incapables d'envisager que les GSM pouvaient avoir une telle influence. Les troubles décrits ne correspondent pas à des migraines au sens clinique du terme, ni à des troubles neuraux. Le diagnostic a porté sur des céphalées tensives (maux de tête dus à la fatigue ou au stress). J'ai également consulté un ophtalmo, qui n'a rien décelé d'anormal, et un psy, avec qui il n'a pas été trouvé d'explication à cette sensibilité.