

Bonnes pratiques pour les EHS

Cette liste est une suggestion de pistes à explorer pour limiter et évacuer au mieux les différentes pollutions auxquelles nous sommes soumis dans notre monde moderne, car leurs toxicités s'additionnent et se renforcent les unes les autres. Par ailleurs, certaines règles de vie simples peuvent apporter un mieux-être. Il est bien entendu que les conditions de la vie moderne ne permettent pas d'appliquer toutes ces règles d'hygiène de vie, mais cette liste donne des directions ou des objectifs que chacun adaptera en fonction de ses possibilités.

La première partie de cette fiche donne des pratiques « simples », la seconde partie « technique » la complète.

Première partie

L'électrohypersensibilité (EHS) est une réaction inflammatoire de l'organisme aux champs électromagnétiques artificiels. Il faut donc essayer de diminuer cette réaction au maximum, grâce à une hygiène de vie dont voici les principales règles.

Cette liste nous a été donnée par un représentant d'une association anglaise œuvrant pour les EHS. Elle se décline en 10 points :

1. **A**void = Evitement
2. **B**reathe = Respiration
3. **C**reative = Créativité Convivialité
4. **D**estress
5. **E**arth = Mise à la terre
6. **F**ood = Nourriture et hydratation
7. **G**arment = Vêtements, cosmétiques, produits d'entretien
8. **H**ealth = Santé
9. **I**nformation
10. **S**ports - Sun - Sleep

1. Evitement

des champs électromagnétiques, que ce soit dans les environnements extérieurs, intérieurs, vie quotidienne, domicile, travail. Voir la Fiche de Robin :

https://www.robindestoits.org/POLLUTION-ELECTROMAGNETIQUE-LIMITER-SON-EXPOSITION_a2661.html

1. Les appareils électriques :

Faire vérifier la qualité de la mise à la terre (idéal : entre 10 et 30 ohms, jusqu'à 50 ohms si vous êtes proche d'un transformateur, d'une ligne électrique enterrée ou autre dispositif très émetteur de basses fréquences). Mettre tous ses appareils électriques à la terre y compris les lampes, luminaires. Voir plus bas et Partie technique

Eteindre les appareils et lampes qui ne fonctionnent pas, enlever la prise du mur quand c'est possible, enlever le fusible pour les gros appareils (machine à laver, four...). Eviter la lumière bleue : elle est émise par les tubes fluorescents, les lampes fluocompactes, certaines ampoules LED et évidemment tous les écrans d'ordinateur, le smartphone... Supprimer les potentiomètres, limiter au maximum les prises multiples, éviter les ampoules basse tension.

Réserver le micro-ondes débranché pour stocker les téléphones portables et autres objets connectés éteints : c'est une excellente cage de Faraday. Abandonner définitivement les tables de cuisson à induction et si possible, les chargeurs à induction. Mettre réfrigérateur et congélateur hors de la cuisine (garage, cellier...).

Utiliser un batteur, presse-agrumes etc. manuel plutôt qu'électrique.

2. Protection du logement :

Mettre des moustiquaires aux fenêtres, à fabriquer/acheter en acier ou inox (rayon bricolage). Accrocher une couverture de survie devant les carreaux (rayon randonnée des magasins de sport), face dorée vers l'extérieur, clouée sur des baguettes en haut et en bas et suspendue à deux crochets pour pouvoir ouvrir les fenêtres. Attention : c'est fragile.

Pour s'isoler de la box ou autres appareil émettant des champs électromagnétiques d'un voisin : après avoir identifié l'endroit précis avec un appareil de mesure, fixer un isolant type multicouches mis à la terre sur le mur (isolant thermique en rayon bricolage, 9 couches minimum).

3. Les vêtements

Choisir les fibres naturelles, coton, lin, soie, qui n'ont pas d'accumulation de l'électricité statique.

Attention aux semelles de chaussures en plastique qui occasionnent de l'électricité statique.

Le cuir a un certain effet protecteur.

4 Les « objets anti-ondes » type « correcteurs de champs » (pierres, pyramides etc.) ne protègent pas les personnes électrosensibles.

2. Respiration

En présence des champs électromagnétiques, le cerveau se retrouve en manque d'oxygène. Il faut donc améliorer l'oxygénation de nos cellules (celles du cerveau et les autres) en faisant des exercices de respiration, en plein air de préférence : inspirer sur 5 ou 6 secondes, expirer sur 5 ou 6 secondes trois fois par jour trois minutes au moins. Cela ressemble à l'exercice de la cohérence cardiaque.

Sont recommandés aussi les exercices physiques en aérobic, ce qui fait augmenter le rythme cardiaque, par exemple saut à la corde, trampoline, vélo, etc.

Marcher dans le forêt ou à côté d'une cascade, d'un ruisseau : la qualité de l'air en ions négatifs y est particulièrement bénéfique.

3. Faire marcher son cerveau

1. Créativité :

Faire des choses qu'on n'a encore jamais faites, cela stimule le cerveau et permet de vivre un moment positif. Par exemple apprendre une langue étrangère, la peinture, le tricot, un instrument de musique, se servir de sa main gauche pour les droitiers (ou droite pour les gauchers) etc.

2. Convivialité

Conservé des liens avec les gens, faire des choses ensemble, rechercher les activités conviviales, fréquenter d'autres gens et garder une vie sociale (même à distance).

3. Connaissances : voir plus bas § 9.

4. Réduction du stress

Les pratiques de la méditation en pleine conscience, de la pensée positive (voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide), d'une religion ou d'une spiritualité, sont recommandées.

Yoga, qi-gong, relaxation... contribuent aussi à faire baisser le niveau de stress et donc de l'état inflammatoire de l'organisme.

5. Mise à la terre

Pour évacuer l'électricité statique que l'on amasse dans son corps, il faut se mettre à la terre :

Mettre en contact ou relier sa peau à un matériau conducteur, à l'eau, à la terre. Prendre une douche, tête comprise, dix minutes, au moins une fois par jour et après une exposition trop forte. On peut renforcer l'effet déchargeant de cette douche en se mettant dans une bassine (à confiture) en cuivre, elle-même mise à la terre.

Le plus souvent possible, marcher pieds nus dans l'herbe, sur le sable mouillé, dans la mer, les ruisseaux.

On reliera ses appareils électriques et luminaires à la terre. Il est important avant de se brancher sur une mise à la terre du circuit électrique, de s'assurer que la prise de terre du logement est de bonne qualité, entre 10 et 30 Ohms. Si elle est de plus de 40 ohms, évitez le circuit électrique. Voir partie technique.

6. Nourriture

Il est important de veiller à la qualité de sa nourriture. D'abord pour éviter les produits chimiques, les additifs, on privilégie les produits bio et les produits non industriels = faits maison.

Certains aliments, même bio, favorisent l'inflammation plus ou moins forte de tous nos organes. Ce sont :

- a. le sucre ajouté, sirop de glucose et autres sirops compris,
- b. la viande rouge (agneau, bœuf),
- c. le gluten (SABO = seigle, avoine, blé, orge),
- d. les produits laitiers, surtout de vache, à éviter dans la mesure du possible.

On peut prendre les légumes et les fruits sous forme de jus (à l'aide d'un extracteur si possible, ou d'une centrifugeuse). Leurs sels minéraux et vitamines sont alors directement assimilables.

A éviter également : café, alcool (thé ?), préférer les tisanes.

Consommer 1 cuillère à soupe d'huile végétale 3 fois par jour (huile de colza riche en oméga 3 par exemple) pour le bon état des membranes cellulaires.

Pour la boisson, il convient de boire 1,5 litres minimum par jour (plus si canicule ou activité physique) afin d'aider le fonctionnement des reins. Choisir une eau de bonne qualité : l'eau du robinet uniquement si c'est de l'eau de source ou alors filtrée par une fontaine (le filtre Brita n'est pas suffisant), privilégier par exemple les fontaines EVA ou BERKEY, ou de l'eau non gazeuse en bouteille peu minéralisée (vérifier le taux de résidus à sec sur l'étiquette).

7. Les vêtements et accessoires

Dans la mesure du possible, porter des matières naturelles qui ne se chargent pas en électricité statique : coton, lin, laine, soie, cuir. Bien se couvrir pour avoir chaud, cela économise l'énergie de notre corps. De même, choisir plutôt des chaussures en cuir.

Eviter tout métal (boutons, fermetures éclair, rivets...) sur ses vêtements et chaussures et éviter les bijoux, montres, barrettes en métal : le métal fait antenne !

Choisir des lunettes sans métal (même les charnières ne doivent pas comporter de métal). On peut trouver des lunettes 100% plastique chez Général Optique (une chaîne d'opticiens) et chez Plasticdeluxe (fabricant de lunettes en France).

A l'extérieur, porter des lunettes de soleil à effet miroir (premier prix dans les magasins de sport), le miroir réfléchit le soleil ET les ondes des antennes.

Produits cosmétiques et d'entretien

L'EHS s'accompagne assez souvent de chimico-sensibilité (le fait d'être sensible aux produits chimiques). Pour l'éviter, bannir les produits chimiques de son environnement proche, ainsi que les parfums.

Pour la peau, il faut utiliser des produits bio : shampooing, savon, dentifrice, maquillage. Attention aux huiles essentielles, les personnes chimico-sensibles les tolèrent pas ou mal.

Pour la maison, on prend les produits d'entretien bio : bicarbonate de soude, vinaigre, savon noir. La lessive pour le linge sera bio aussi. Comme assouplissant, utiliser du vinaigre blanc.

8. Accompagnement pour restaurer sa santé

Il est possible d'améliorer son état de santé et sa sensibilité EHS-MCS.

Attention cependant à éviter l'automédication. Trouver un médecin ou un naturopathe qui vous aide à restaurer un bon équilibre dans votre organisme et qui vous accompagne pour trouver des bonnes pratiques qui vous conviennent :

- a. Corriger les manques (carences).
- b. Se débarrasser des toxiques (métaux lourds, produits chimiques).
- c. Lutter contre d'éventuels parasites, microbes, virus et leurs toxines, assainir le microbiote (les bactéries de l'intestin).
- d. Coaching du mode de vie.

Votre thérapeute peut se référer au document « Lignes directrices pour la prévention, diagnostic et traitement de l'électrohypersensibilité » de l'EUROPAEM (2016).

Quand ça va mieux, continuer à suivre une hygiène de vie assez stricte, selon les 10 points de cette liste, pour ne pas risquer de rechuter.

9. Information et connaissances scientifiques et techniques

S'efforcer de bien comprendre ce qui nous arrive en allant chercher les connaissances scientifiques et techniques, en les approfondissant petit à petit. Suivre le fil d'actualité de Robin des Toits, aller sur le site de l'ARTAC, EHS-MCS.

Signalons que travailler au sein d'une association permet d'allier plusieurs objectifs : mettre à jour ses connaissances, faire fonctionner son cerveau, échanger dans un groupe convivial.

Informez de son handicap son entourage, son médecin, ses collègues de travail, sa famille, ses connaissances et amis. Certains comprendront mieux ce qui se passe pour vous et en tiendront compte. Et de toute façon, il est bon de sensibiliser la population aux effets toxiques de l'exposition aux ondes.

10. Sport - soleil - sommeil

Sport : l'activité physique est essentielle, que ce soit la pratique d'un sport sportif, ou de la marche. On recommande de 20 à 30 minutes chaque jour. Certaines personnes se trouvent mieux de pratiquer une activité « intense » quand elles ne se sentent pas trop bien (vélo, rameur, corde à sauter), cela réoxygène l'organisme.

Soleil : le soleil nous fait du bien. Profitez-en au maximum et exposez-vous en choisissant les heures matinales ou en fin de journée.

Sommeil : avoir une bonne qualité de sommeil récupérateur.

Les règles de base sont : se lever et se coucher à heures régulières, sans essayer de raccourcir ses nuits, stopper les écrans deux heures avant le coucher, avoir une activité physique suffisante dans la journée.

Si le sommeil est plus difficile en automne et en hiver, essayer la luminothérapie (1/2 heure le matin à heure fixe pour pallier au manque de soleil).

Supprimer de sa chambre tout appareil électrique et rallonges électriques. Utiliser une lampe de poche et un réveil mécanique ou à piles. Si possible, disjoncter la pièce la nuit (repérer le fusible sur le tableau électrique). Eteindre les radiateurs électriques la nuit.

Choisir comme chambre la pièce :

- la plus éloignée possible des sources importantes d'électricité (tableau électrique, colonnes techniques, ascenseur)
- la moins exposée aux antennes relais et dans cette pièce le coin le plus éloigné de la fenêtre.

Localisation du lit dans la pièce : cibler l'emplacement de la tête puis du corps en l'éloignant suffisamment des murs comportant des fils électriques (60 cm minimum d'éloignement).

Certaines personnes dorment mieux après avoir fait faire un quart de tour à leur lit ou permuté la tête et les pieds.

Le sommier et le matelas sans métal (cadre de lit, ressorts métalliques), avec des tissus en fibres naturelles de préférence (jute, coton, laine). Pensez-y quand vous remplacerez votre literie.

* * * * *

Il est d'une importance capitale de savoir que même si les symptômes d'électrohypersensibilité diminuent, cela ne met pas la personne à l'abri de la toxicité des champs électromagnétiques : leurs dangers et leurs risques pour la santé sont toujours là. Il faut continuer à les éviter.

* * * * *

Seconde partie technique

Voici tous les moyens techniques utilisables, plus ou moins coûteux. La Maison du handicap – MDPH – peut financer l'acquisition de ces moyens de protection.

1. Evitement

Les appareils de mesure des champs électromagnétiques

Ils permettent d'identifier les sources de pollution et de vérifier l'efficacité des dispositifs mis en place. On peut aussi faire venir un diagnosticien en champs électromagnétiques qui effectuera les mesures et fournira des conseils d'amélioration.

Il est souhaitable de se protéger des sources électriques, magnétiques et hautes fréquences qu'on ne peut pas supprimer. Pour cela, on peut s'aider de matériaux anti-ondes, en ayant bien en tête que certaines personnes supporteront mieux un type de matériaux qu'un autre, l'idéal étant de pouvoir tester un tissu ou une matière avant de l'acheter.

1. Les vêtements :

Les tissus anti-ondes sont portés par-dessus un tissu en fibres naturelles (coton, lin...). On les recharge régulièrement après utilisation, en les posant sur l'herbe ou sur un sol non isolant (carrelage par exemple, pas sur un sol plastifié). Certains EHS supportent mieux les derniers tissus spéciaux aux fils métalliques enrobés de plastique.

La tête : tissu anti-ondes (bonnet, fichu...) protégeant le haut du crâne, la nuque, les oreilles.

Foulard autour du cou pour protéger la thyroïde, à remonter sur le nez si besoin pour protéger la bouche et le nez. Lunettes de vue sans métal et par-dessus, des lunettes miroir (au rayon sport) contre le rayonnement des antennes : le nerf optique est un bon conducteur

Le thorax : tissu anti-ondes : chemise, tee-shirt, veste..., bien couvrant jusque sous les hanches. Chaque personne étant unique, certains trouveront un net bien-être en protégeant les jambes, les pieds, les mains avec des tissus anti-ondes, éventuellement reliés à la terre.

2. Protection du logement :

Les fenêtres à double vitrage (vérifiez avec un appareil si le modèle de vitrage proposé est bien isolant, différent selon le gaz entre les vitres). Ou mieux : vitrage athermique.

Tissu anti-ondes pour se fabriquer des rideaux, qui existent aussi tout faits.

Il existe aussi des tissus, papiers peints à coller aux murs.

Eviter les peintures anti-ondes : elles peuvent causer des hypersensibilités chimiques violentes et on ne peut pratiquement plus les enlever une fois posées.

Mettre des filtres anti CPL (courants porteurs en ligne), que l'on branche soi-même sur une prise murale, au plus près du tableau électrique, faire blinder son électricité.

3. Mise à la terre

Mettre ses vêtements de protection anti-ondes à la terre : les poser sur une surface conductrice, par exemple sur un carrelage ou sur l'herbe, pour qu'ils se déchargent de l'électricité statique accumulée. Installer un drap de mise à la terre sur son matelas ou porter un bracelet de mise à la terre, pour décharger pendant la nuit.

Principe de la mise à la terre d'un appareil électrique ou d'un tissu anti-ondes

On peut mettre à la terre sur l'installation électrique du logement, à condition que la prise de terre soit de bonne qualité. On peut également mettre à la terre en plantant une tige de métal dans le sol à l'extérieur du logement en testant le résultat : si on est trop près d'installations électriques ou d'un câble enterré, cela ne fonctionne pas. Il faut alors s'éloigner et mettre un fil plus long. Des dispositifs tout faits sont commercialisés sur les sites spécialisés.

Matériel : 2 pinces crocodile, du fil électrique à un seul fil (que le jaune et vert par exemple) Dénudez le fil sur 1,5 cm de chaque côté et raccordez-le au fil électrique. Accrochez la pince à une partie métallique de l'objet à mettre à la terre et l'autre pince à la fiche de terre de la prise électrique (l'élément métallique qui sort de la prise) ou au piquet en métal planté dans le sol à l'extérieur. Vous pouvez aussi relier directement le fil électrique, sans pince crocodile, à une partie métallique de l'objet à mettre à la terre, ce qui est souvent plus simple, en entortillant le fil électrique ou en le fixant avec une vis et deux rondelles métalliques.

Faire baisser l'émission de champs électriques d'un appareil électrique ou d'un luminaire, à l'aide d'un appareil de mesure, en faisant faire un demi-tour à la prise électrique de l'appareil si elle n'a pas de prise de terre.

7. Les vêtements et accessoires

Essayez les chaussures ESD (*electrostatic discharge*) : chaussures professionnelles antistatiques. Certaines personnes en ressentent les bienfaits.

10. Sommeil

La cage de Faraday est une enceinte en métal ou en tissu anti-ondes, qui isole l'intérieur de cette enceinte des champs électromagnétiques, exemple : le four micro-ondes empêche les micro-ondes d'aller à l'extérieur. Pour améliorer son sommeil, on utilise une cage de Faraday en tissu anti-ondes qui peut avoir différentes formes : du baldaquin (« lit de princesse ») avec tapis de sol dans lequel se trouve le lit, à la mini-tente et au sac de couchage posés sur le matelas. Cette cage de Faraday sera reliée à la terre (voir indications du fabricant). On peut aussi se la fabriquer soi-même.

L'important est d'avoir une enceinte close, les ondes entrant dans la cage de Faraday ne pouvant plus en sortir.