

# Électrosmog / E-smog

L'électrosmog est un "brouillard perturbateur" électrique, magnétique ou électro-magnétique, qui est souvent généré involontairement par l'utilisation de l'électricité. Dans notre environnement proche (appartement, maison), l'électrosmog est principalement causé par les téléphones portables, le Wi-Fi, les téléphones sans fil, les micro-ondes, les écrans d'ordinateur, les radioréveils.

S'y ajoutent divers appareils fonctionnant par radio, ainsi que les lignes électriques dans lesquelles circule ou se trouve du courant, les transformateurs, les lignes à haute tension, les pylônes de téléphones portables, etc. De plus, nous sommes exposés partout sur terre à l'électrosmog provoqué de manière ciblée par les stations d'émission pour la télévision, la radio, la téléphonie mobile, les faisceaux hertziens, les radars, etc. A cela s'ajoutent les innombrables satellites qui tournent autour de notre planète.

## **C'est un fait, l'exposition aux radiations a augmenté de manière fulgurante !**

Un champ électrique est généré dès qu'un appareil est branché sur une prise de courant. Il est présent même si l'appareil branché est éteint. Un champ magnétique est généré dès que l'appareil est mis en marche et que le courant circule. Les champs sont d'autant plus forts que la tension appliquée (champ électrique) ou le flux de courant (champ magnétique) est élevé. Ces deux champs diminuent nettement lorsque la distance à la source est grande.

Dans le domaine des hautes fréquences, les champs électriques et magnétiques sont physiquement étroitement liés, c'est pourquoi on parle de champs électromagnétiques. Les ondes électromagnétiques ne sont pas liées à un conducteur. Elles se détachent de leur

lieu d'origine (antenne) et se propagent dans l'espace. Elles traversent également les corps solides. Les ondes pulsées numériques constituent un cas particulier : Elles sont "hachées" en éclats et émises avec une grande intensité. Les impulsions permettent de transmettre davantage d'informations. Les sources les plus connues de rayonnement à haute fréquence sont les téléphones portables et leurs émetteurs.

## **Pourquoi l'électrosmog provoque-t-il des symptômes aussi importants dans notre corps ?**

La transmission physique des stimuli, tout comme les champs électromagnétiques, est basée sur des impulsions électriques. Les rayonnements électromagnétiques extérieurs font en sorte que les cellules se trouvent en état de stress.

les cellules se trouvent dans un état de stress permanent. Il est prouvé que même des ondes électromagnétiques très faibles provoquent des modifications significatives des ondes cérébrales après 10 minutes.

En outre, il est prouvé que les champs électromagnétiques pulsés à haute fréquence diminuent la fonction de barrière de la barrière hémato-encéphalique. Cela augmente la perméabilité aux substances toxiques et nocives pour les nerfs, qui peuvent ainsi pénétrer dans le cerveau.

Les champs électromagnétiques artificiels provoquent en outre une réduction de l'activité de la mélatonine (= la phase de sommeil profond n'intervient pas, donc aucune récupération du corps n'est possible pendant le sommeil). De plus, des dommages au niveau du patrimoine génétique peuvent en être la conséquence.

|                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>C'est pourquoi il faut éviter tout électrosmog qui peut être évité,<br/>en particulier pour les personnes souffrant de maladies chroniques.</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Quels symptômes de santé peuvent être causés par l'électrosmog ?**

- Maux de tête
- Sentiment de faiblesse
- Troubles du sommeil
- Vertiges
- Troubles de la concentration
- Etats d'épuisement
- Fatigue et irritabilité
- Dépressions
- Maux de dos / douleurs articulaires
- Troubles du comportement chez les enfants : hyperactivité, agressivité, troubles de l'apprentissage, "bébés hurleurs", troubles de la croissance et du développement
- Troubles du rythme cardiaque
- Hypertension artérielle
- Bourdonnements d'oreilles (acouphènes)
- Irritation des yeux et troubles de la vision
- Augmentation des réactions allergiques
- Troubles de la puissance et de la fertilité

## **Comment y remédier ? Que puis-je faire ?**

- Internet câblé au lieu du WLAN.
- En cas d'utilisation du WLAN, éteindre l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Utiliser des câbles électriques aussi courts que possible, éviter tout "enchevêtrement de câbles".
- Ne pas laisser les appareils électriques allumés en "mode veille".
- Se tenir à une distance aussi grande que possible des appareils électriques et des câbles électriques, en particulier des transformateurs des lampes halogènes.
- Ne pas utiliser de téléphones sans fil dont la station fixe émet en permanence (standard DECT), ceux-ci rayonnent comme une antenne de portable, même si l'on ne téléphone pas et que le combiné est posé. Un téléphone sans fil est comme une antenne de portable dans votre appartement. Ev. téléphone à fil au lieu d'un radiotéléphone
- Limiter autant que possible la durée d'utilisation des téléphones portables !
- Offrez-vous le plus souvent possible un séjour en pleine nature, où le corps peut compenser les carences de nombreux spectres de fréquences naturels par l'apport de rayonnement ambiant naturel.

### **En général, ces règles s'appliquent :**

- Débrancher : ne laissez pas apparaître de sources de rayonnement potentielles et débranchez les appareils et les rallonges inutilisés.
- Éteindre les appareils : Éteignez systématiquement les appareils électriques non utilisés. Ne les laissez pas en mode veille.
- Garder ses distances : C'est particulièrement important pour les champs magnétiques, car ils sont difficiles à protéger (répartiteurs électriques, chauffages électriques, chauffe-eau électriques, appareils avec bloc d'alimentation ou transformateur). Maintenez une distance d'environ un mètre, voire deux dans la zone de sommeil.

## **Le repos nocturne est particulièrement important**

La zone de sommeil est l'endroit où nous passons le plus de temps et où le corps doit pouvoir se reposer. Il est donc d'autant plus important de réduire au maximum les nuisances dans la chambre à coucher. Il convient donc de

- Retirer de la chambre à coucher tous les appareils électriques/électroniques (par ex. TV, ordinateur, chaîne stéréo, téléphone portable).
- Ne pas avoir d'appareils fonctionnant sur secteur près du lit, comme un radio-réveil, un babyphone, des lampes halogènes Nidervolt et des chargeurs. Ou au moins à deux mètres de la tête.
- Ne pas laisser le lit contre un mur derrière lequel se trouvent des appareils allumés (par ex. appareils de cuisine, chauffe-eau électrique, ordinateur, TV, téléphones sans fil, chargeurs, chaîne hi-fi, etc.)
- Ne pas avoir de pièces métalliques dans ou sous le lit. Ceux-ci agissent comme des amplificateurs (par ex. les matelas à ressorts !).
- Enlever toutes les rallonges électriques à côté ou sous le lit.
- Ne pas avoir de prises de courant ou d'installations électriques invisibles au niveau de la tête.
- Si possible, utiliser un interrupteur de réseau pour les chambres à coucher.

## **Que peut faire le professionnel ?**

Le blindage est une tâche réservée aux spécialistes. Le marché des matériaux de blindage est en plein essor. Certains fournisseurs promettent de "dévorer" l'électrosmog à l'aide d'amulettes ou de cristaux obscurs. C'est bien sûr une absurdité totale. Mais même ceux qui misent sur des produits de blindage judicieux et de haute qualité ne sont pas encore du côté de la sécurité, car les amateurs ne sont pas les seuls à commettre de graves erreurs lors de l'installation.

La raison : l'électrosmog ne peut pas être "détruit". Les champs et les ondes peuvent uniquement être bloqués et déviés. Si l'on ne sait pas exactement ce que l'on fait lors d'une mesure d'assainissement, on court rapidement le risque d'éliminer la source de pollution présumée, mais de permettre l'apparition d'autres pollutions, parfois beaucoup plus fortes, dues aux réflexions. Une erreur que l'on commet souvent est par exemple que les personnes concernées isolent avec trop de zèle des pièces entières et se créent ainsi une cage de Faraday. Dans cette cage, aucune

Certes, le rayonnement extérieur (par exemple les émetteurs de téléphonie mobile) ne peut plus pénétrer dans la cage. Toutefois, les rayonnements générés dans la pièce (par exemple par les câbles, les appareils électriques, les téléphones portables DECT Home) n'ont plus la possibilité de s'échapper et sont toujours réfléchis à la place. Il en résulte un véritable "barrage à l'électrosmog". Il faut également veiller à ce que la plupart des blindages soient correctement mis à la terre, car sans mise à la terre effectuée par un professionnel, le blindage a souvent des effets négatifs. Pour chaque type de blindage, il est important de procéder à une mesure de contrôle en aval. Un conseiller en biologie de la construction et de la santé effectuera donc toujours une nouvelle analyse après l'assainissement afin de vérifier si les mesures ont eu l'effet escompté.



Hauptstrasse 8a, 3186 Düringen  
079.215.37.72 [www.zumy.ch](http://www.zumy.ch)