

10.

Limitu l'onde electromagnétique

Je limite les ondes électromagnétiques



Notre univers, depuis la nuit des temps, foisonne de champs électro-magnétiques qui régissent les phénomènes physiques, biologiques et météorologiques de la vie sur Terre. Les ondes naturelles sont constantes et continues mais leur intensité est en général très faible et n'interfère pas ou peu avec les ondes internes des organismes vivants dont les humains font partie.

Les ondes artificielles s'installent en catimini...

Invisibles, inodores et silencieuses, elles prolifèrent dans nos maisons, sur notre lieu de travail, de loisirs, dans les transports et même dans les endroits isolés. Téléphonie, radio, internet, wifi, bluetooth, radio-réveils, chaînes hifi, tablettes, babyphones, smartphones, consoles de jeux, appareils électroménagers, fours micro-ondes, alarmes, etc., la liste est infinie !

Les preuves de la dangerosité des ondes électromagnétiques s'accumulent, mais il est pourtant très compliqué de s'y opposer. Aujourd'hui, il y a une addiction sociale à toutes ces technologies. On s'est habitué à avoir tout, partout et tout le temps. Le modèle du tout connecté nous est vendu par les puissants lobbies comme le chemin incontournable du progrès. Osez la limitations des ondes dans votre structure d'hébergement ! Les vacances sont faites pour rompre avec les habitudes. La limitation des ondes participe au repos des hôtes et peut être un atout à mettre en avant pour communiquer sur votre structure d'hébergement. Proposez un séjour e-detox (*voir page 55*)

A sapiate

En France, la norme est fixée à 100 microTesla. Pour les lieux sensibles comme les crèches, à 0,4 microTesla et, pour l'accord des permis de construire, il faut que le champ d'induction ne soit pas supérieur à 1 microTesla. Au delà de 0,4 microTesla, l'OMS observe un risque plus important de leucémies infantiles.

■ Quelles normes ?

C'est un organisme privé, l'ICNIRP, mandaté par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), qui a défini les normes à ne pas dépasser. Mais il n'a pris en compte que les effets thermiques des ondes, c'est à dire les effets immédiats.

Or on sait que la dangerosité des ondes dépend de leur intensité, de leur fréquence, mais aussi de leur chronicité. Une onde, même très faible, peut devenir nocive pour la santé si l'on y est exposé très longtemps.

Tesla (symbole : T), nommé en l'honneur du physicien serbe Nikola Tesla, est l'unité dérivée d'induction électromagnétique du Système international d'unités (SI).

■ Quelles sont les principales sources d'émission d'ondes autour de nous ?

Les ondes haute fréquence sont émises principalement par la téléphonie mobile, le wifi, le téléphone sans fil DECT, la radio FM, le bluetooth, les ordinateurs, les jeux vidéos, le paiement par carte bancaire, le four à micro-ondes, les plaques à induction, le compteur électrique numérique, etc.

Les ondes basse fréquence sont émises principalement par les lignes à haute tension d'ERDF et par notre réseau électrique ainsi que par les appareils qui y sont raccordés.



• Si ponu parà ? Peut-on s'en protéger ?

➔ Quelques solutions simples pour tous

- **Débrancher ce qui est inutile**, un geste simple qui permet de supprimer la plupart des nuisances.
- **Mettre hors tension** les appareils lorsque l'on ne les utilise pas, permet de réduire les émissions.
- **Installer des prises multiples blindées** avec interrupteur bipolaire.
- **Utiliser** des rallonges blindées.
- **Poser un filtre** sur le tableau électrique si vous avez un compteur communicant (Courant Porteur en Ligne).
- **Privilégier** une installation électrique biocompatible avec fils, câbles, boîte de dérivation et boîtiers de prises blindés en cas de compteur électrique numérique.
- **Eloigner les équipements émetteurs** des pièces de repos et de vie.
- **Privilégier des radiateurs électriques à inertie**, les placer loin de la tête du lit et couper leur alimentation hors période de chauffage.
- **Eteindre la wifi** quand vous ne l'utilisez pas.
- **Eviter les téléphones sans fils domestiques DECT**, ils émettent 24h/24h. Remplacez-les par des téléphones filaires.
- **Connecter** tous les équipements informatiques et téléphoniques **en filaire** si possible.
- **Supprimer plaque à induction et micro-onde.**
- **Ne pas utiliser** de radio-réveil ou smartphone pour vous réveiller.
- **Utiliser des babyphones basses radiations**, à fréquence radio autour de 40 MHz en mode analogique avec piles pour un usage près des bébés.
- **Eteindre votre portable la nuit.**
- **Ne pas porter le portable** près du cœur, la hanche, les parties génitales.
- **Ne pas téléphoner en voiture**, l'effet « cage de faraday » emprisonne et répercute les ondes très fortement.
- **Limiter le nombre d'appels** (5 à 6/jour) et **la durée** des appels (3mn/appel)
- **Utiliser** le mode **haut parleur** ou **main libre.**
- **Eviter l'oreillette bluetooth**, c'est comme avoir une petite antenne dans l'oreille.

Infos CPL

Le principe des Courants Porteurs en Ligne (CPL) consiste à superposer au courant électrique alternatif de 50 ou 60 Hz un signal à plus haute fréquence et de faible énergie. Ce deuxième signal se propage sur l'installation électrique et peut être reçu et décodé à distance.



WiFi



• L'Eco-alloghju e u sghjornu e-detox

L'Eco-hébergement et le séjour e-detox

De plus en plus de gens deviennent sensibles aux ondes électromagnétiques et pour certains vraiment électro sensibles. L'Association «Zones Blanches» travaille à la création de zones d'habitats très peu exposées aux ondes pour que ces personnes puissent vivre normalement sans souffrir de problèmes de santé. Certains lieux d'hébergement éco-touristiques commencent à proposer un accueil à faibles émissions d'ondes électromagnétiques. Le séjour e-detox est un choix touristique de plus en plus recherché.



Ce sont des lieux qui ont fait d'autres choix en équipement :

- Le point cuisson est équipé de **plaques de cuissons au gaz**, de **fours électriques classiques**, ou de **cuisinière à gaz**.
- **Bois** ou **pellets** sont utilisés pour le **chauffage**
- **Pas de télévision**
- **Pas de téléphone sans fil**
- **Pas de climatisation**
- Dans un lieu de plusieurs hébergements (type camping ou résidences touristiques ou gîtes), **un seul point wifi** sur le site est mis à disposition, dans un espace collectif et parfois le wifi est limité à certains horaires indiqués aux résidents. **La connexion wifi est éteinte la nuit.**
- Il est **conseillé aux résidents de couper leur portable la nuit**, voire le jour aussi.

Le bien-être est immédiat pour les résidents.

Ils redécouvrent le bonheur d'un sommeil réparateur, une décompression douce et profonde, un repos régénérateur, la sensation de bien-être dans l'habitat et à l'extérieur. Dans leur quotidien, la majorité des vacanciers sont soumis à un brouillard d'ondes en permanence qui génère une fatigue chronique insidieuse. Et des vacances sans écran ça marche ! Les plus jeunes lâchent leurs tablettes et smartphones et retrouvent le plaisir des jeux et des conversations en famille, de l'empathie vers les autres...

Se retrouver dans un lieu peu exposé aux ondes, c'est comme faire une cure e-detox !

Nos cellules se nettoient et se reposent de cette agitation permanente et cela apporte un grand bien-être.



Pè cunnoce nè di più / Pour en savoir plus :

- La revue « L'âge de faire » n°127 /février 2018 - www.lagedefaire-lejournal.fr
- La revue Que choisir n°562/oct 2017
- Association POEM 26 : www.poem26.fr
- Association Nationale Robin des Toits : www.robindestoits.org
- Association PRIARTEM : www.priartem.fr
- Association Zones Blanches : www.asso-zonesblanches.org
- www.geobioenergies.com