

## UNE INDISPENSABLE RETRAITE DIGITALE

Certaines personnes sont devenues EHS (électro-hypersensibles). Elles surréagissent à des expositions minimales aux champs électromagnétiques (CEM) – minimales par rapport aux seuils communément admis.

D'autres personnes sont « intolérantes » aux CEM, ce qui est le cas de la toute grande majorité des victimes de SFC. Aïe, ça se complique ! Car, tout comme les intolérances alimentaires ne sont pas détectées par le mangeur puisqu'elles s'expriment à bas bruit et qu'il faut arrêter la consommation d'un réactogène pour en ressentir un mieux-être, les intolérants aux CEM ne le sentent pas de prime abord. La pollution CEM peut agir comme un verrou bloquant la stratégie.

En revanche, si on les invite à pratiquer une détox' digitale de quelques jours, quel monde de différence ! Dès qu'ils auront vécu le calme intérieur qui peut découler de cette sage retraite, il ne faudra plus de grandes envolées lyriques pour les convaincre que les CEM sont un agent stressant majeur.

Ci-dessous les mesures qu'il faudrait instaurer, une par une ou toutes à la fois, chez un épuisé chronique.

La toute première mesure serait de dormir loin de toute exposition CEM : éteindre le wifi pour la nuit, éloigner les téléphones portables et portatifs, faire vérifier la mise à la terre et les nuisances de basse fréquence dans la chambre.

### Antennes de téléphonie

- \* Vérifier que le lieu de vie se situe à plus de 300 mètres (à 600 mètres pour les plus sensibles) d'une antenne relais ou d'une ligne à très haute tension.

### Téléphone portable et portatif

- \* Limiter l'utilisation du téléphone portable à 15 minutes par jour.
- \* Ne pas dépasser 3 minutes de conversation à la fois.
- \* Préférer l'utilisation du haut-parleur, à défaut employer les oreillettes. Ne pas utiliser bluetooth.

- \* Ne pas laisser le téléphone allumé dans un véhicule en marche (voiture, train, métro, etc.)
- \* Ne pas porter le téléphone sur soi. Le laisser à deux mètres. Le mettre en position « avion » dès que possible.
- \* La nuit, s'il faut le laisser allumé, le laisser à plus de deux mètres de la tête de lit.
- \* Le DAS faible (débit d'absorption spécifique) n'est pas indicatif d'une protection.
- \* Remplacer les téléphones mobiles sur socle (DECT) par des téléphones filaires.

### Wifi

- \* Lorsque la famille ne peut pas se passer de wifi, elle accepte souvent au moins l'extinction la nuit.
- \* Ne pas lire pour s'endormir sur tablette connectée au wifi
- \* En immeuble à appartement, les EHS francs se protégeront avec tous les outils disponibles (marquise isolante pour le lit, etc.)
- \* Faire installer de préférence une connexion filaire à la place du wifi.

### Ordinateur

- \* Limiter l'utilisation à une heure à la fois, trois heures par jour
- \* Utiliser un écran plat plutôt que cathodique.
- \* Ne pas placer le téléphone portable sur les genoux.
- \* Éteindre systématiquement la fonction « recherche de wifi » (souvent un bouton bien visible).

### Cuisine

- \* Bannir les plaques de cuisson à induction, les remplacer par le gaz ou de la vitrocéramique.
- \* Ne pas rester dans la cuisine lorsque le micro-ondes fonctionne.

### Télévision

- \* Limiter l'utilisation de télé à une heure par jour, en la plaçant à une distance égale à cinq fois la diagonale de l'écran (qui ne devrait pas être cathodique).