

# Ces ondes qui rendent malade

## Ils sont victimes de maux de tête, d'acouphènes et de troubles du sommeil

**L'hypersensibilité électromagnétique, un sujet très controversé. Si les symptômes sont reconnus, aucun lien de causalité n'est établi avec les ondes. Maladie psychosomatique ou physique ? La question divise les scientifiques. Mais les « électrohypersensibles » sont de plus en plus nombreux et leur souffrance, elle, est belle et bien réelle.**

PAR ÉLODIE DEBIÈRE

**C**hez Ghislain Myllecán, vous ne trouverez pas le smartphone dernier cri pour réaliser les célèbres selfies. Vous ne pourrez pas regarder le dernier match de la Pro League à la télévision. Il n'y a pas non plus de radio pour écouter le flash info de 8 heures et le Wi-Fi est inexistant. À l'heure de l'hyperconnectivité, ce Nivellois vit totalement débranché. Un choix de vie ? Ce serait plutôt une obligation. Ghislain Myllecán est ce qu'on appelle un électrohypersensible (EHS). Il souffre de nombreux symptômes qui seraient, selon lui, causés par des champs

ou des ondes électromagnétiques. « Tout a commencé lorsque j'étais aux études. Je kotais à Bruxelles. Au début, je n'avais pas de téléphone, je me rendais dans la station de métro pour passer mes coups de fil. Par facilité, j'ai acheté un gsm et j'ai commencé à avoir des picotements à l'oreille », se souvient l'EHS. Il a investi dans une oreillette afin de diminuer ces désagréments et a ensuite décidé de

supprimer son téléphone mobile. Il utilise un téléphone filaire afin de rester joignable. Victime de maux de tête, d'acouphènes ou de difficultés de sommeil, Ghislain a peu banni tout appareil émettant des ondes électromagnétiques. Un handicap réel dans la société actuelle. Heureusement, son patron s'est montré très compréhensif et Ghislain a la possibilité de travailler 3 jours par semaine à domicile. Il utilise un

projecteur pour pouvoir bâcher sur ses dossiers tout en maintenant son ordinateur à distance pour éviter les désagréments. Au travail, ses collègues se sont montrés plutôt compréhensifs. « Je souffrais de maux de tête et j'ai demandé à mon voisin de bureau si son Wi-Fi était allumé. Il m'a répondu qu'il ne l'était pas, mais je me sentais toujours mal. Finalement, une fois de retour chez lui, mon voisin a réalisé que si le Wi-Fi n'était pas branché sur son smartphone, l'appareil recherchait constam-

ment un réseau. Cela a prouvé que mon mal-être n'était pas psychosomatique », explique le Nivellois. Malheureusement, tout le monde n'est pas aussi tolérant. Sa famille a difficilement accepté son hypersensibilité : « J'ai dû emmener ma

mère de force chez le spécialiste qui s'occupe de moi afin qu'elle réalise que ce n'était pas un charlatan, mais elle pense toujours que mon mal-être est provoqué par autre chose. » L'incompréhension et la

solitude sont des aspects souvent abordés par les électrosensibles, pour qui toute sortie à l'extérieur devient précaire. Peu à peu, ils se coupent du monde.

En l'absence de preuves objectives, l'électrohypersensibilité ne bénéficie pas d'un appui de la communauté médicale. Pour Isabelle Demaret, chercheuse en santé publique à

l'unité de psychoneuro-endocrinologie de l'Université de Liège, si la souffrance des patients atteints d'EHS est réelle, « leurs symptômes sont trop différents et pas assez spécifiques pour être liés aux ondes électromagnétiques ». Elle ajoute qu'une crainte existe concernant la responsabilité des ondes dans les leucémies infantiles, certains cancers et les maladies neurodégénératives, mais qu'aucun lien n'a été établi. Un avis partagé par l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement et du travail (Afsset).

### ELECTROHYPER-SENSIBILITÉ : L'OMS NE RECONNAÎT PAS

Cependant, en 2011, le Centre international de recherche sur le cancer (Circ), créé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a classé les ondes dans la catégorie 2B, c'est à dire potentiellement cancérigène pour l'homme. Mais elle ne reconnaît pas l'électrohypersensibilité et explique les symptômes des patients par des facteurs environnementaux comme les papillonnements prove-

nant de lampes à fluorescence, des reflets et problèmes associés aux écrans, une mauvaise ergonomie du matériel de bureau ou encore une médiocre qualité de l'air des locaux de travail. Pour l'OMS, la crainte inspirée par les éventuels effets des ondes sur leur santé renforcerait également ces symptômes. Mais le sujet ne met pas tous les scientifiques d'accord. Pour le chimiste et consultant en biophysique Jean-Marie Danze, l'électrohypersensibilité est une réalité. « *Chaque EHS est en réalité électrosensible à une fréquence spécifique et cette sensibilité provient à la base d'une allergie multiple dont le patient est rarement au courant.* » GSM, 4G, Wi-Fi, il ne faudrait donc pas mettre toutes les ondes dans le même sac et en faire une globalité. Les EHS seraient agressés par une substance toxique primaire, par

exemple les implants ou les matériaux radioactifs, ce qui diminuerait leur tolérance et les rendrait plus sensibles à des stimuli environnementaux comme le pollen, certains aliments ou, dans le cas qui nous occupe, les champs électriques. Cette théorie porte le nom de « Perte de tolérance induite par un agent toxique » (TILT). La désensibilisation et l'éloignement de l'allergène constituerait, en partie, la solution.

## VIVONS HEUREUX, VIVONS SANS ONDE

Même si les électrosensibles tentent d'éviter toute onde nocive au sein de leur habitation en éliminant les technologies de confort moderne, ils ne peuvent l'exiger de leurs voisins. Pour vivre en toute sérénité, Ghislain Myllecane a lancé un projet ambitieux : un habitat groupé avec pour projet commun de vivre

sans onde électromagnétique. Les habitants ont le loisir de mettre au point une charte avec les règles qui leur conviennent à tous, contrairement à un habitat classique. Au programme : un usage du GSM réduit à quelques minutes par jour, un circuit bioélectrique, des câbles blindés et connectés à la terre pour éviter tout champ électromagnétique, des biorupteurs installés pour couper l'électricité automatiquement en cas de non-utilisation, des murs doublés de briques en argile, etc. En Belgique, quatre personnes ont montré leur intérêt pour le projet. Une initiative similaire a déjà été mise en place en Suisse. Zurich accueille le premier refuge européen pour électrohypersensibles. Un projet qui les coupe, encore un peu plus, du monde qui les entoure. Etre déconnecté à cause de l'hyperconnectivité, quel paradoxe. ■ ÉLODIE DEBIÈRE

## Ils sont souvent victimes d'incompréhension et de solitude, disent-ils

### *Un refuge pour électrohypersensibles*

**S**on électrosensibilité, Elisabeth Lambert l'a découverte il y a 5 ans. C'est dans sa voiture, véritable cage de Faraday grâce à sa carrosserie en métal, qu'elle se réfugiait pour échapper aux sensations de brûlures, vertiges, palpitations et autres symptômes. Après le départ de ses enfants, cette biologiste à la retraite a décidé d'ouvrir sa maison et de la transformer en chambres d'hôtes pour électrohypersensibles. Deux chambres sont à disposition pour venir se ressourcer loin de la pollution électromagnétique. Un coaching en alimentation est également proposé pour renouer

avec une bonne hygiène de vie. Ici, le Wi-Fi n'est pas disponible, le modem est enfermé dans une boîte recouverte d'aluminium et les lits sont entourés de baldaquins en tissu métallique. « *Beaucoup d'électrosensibles sont incompris. J'ai moi-même perdu de nombreux amis, car ils ne comprennent pas* », soupire Elisabeth. A la Sourcerie, les gens viennent se reposer, mais aussi trouver une oreille attentive et qui partage leur handicap. ■ E.D.

La Sourcerie. Rue du Grand Babin 82, 5020 Malonne – 081/44 1897 – lambertelisabeth@gmail.com

## Comment réduire son exposition ?

**M**ême si vous ne ressentez aucun effet négatif, les ondes, invisibles, perturbent votre quotidien à chaque instant. Quelques gestes simples peuvent permettre de réduire votre exposition.

● **Votre téléphone sans fil (DECT) émet des ondes à haute fréquence, même quand vous ne l'utilisez pas. Remplacez-le par un téléphone filaire.**

● **L'utilisation d'une oreillette est vivement recommandée afin d'éloigner un maximum le GSM de votre oreille.**

● **Concernant le Wi-Fi, vous pouvez éteindre votre routeur avant d'aller dormir, cela vous prendra une minute et vous évitera un rayonnement inutile durant votre sommeil.**

**Il est également conseillé de fermer votre GSM pendant la nuit et de l'éloigner d'au moins 50 centimètres de votre lit. Idéalement, il ne devrait pas se trouver dans votre chambre à coucher.**

● **Ne placez jamais votre ordinateur portable sur vos genoux.**

● **Si vous devez changer de téléphone portable, optez pour un modèle avec un faible débit d'absorption spécifique (DAS) (inférieur à 0,7 W/kg). ■ E.D.**

# *Quand les ondes nous soignent*

**L**es ondes électromagnétiques ne doivent cependant pas être associées uniquement à des effets néfastes. Notre corps génère des champs magnétiques et chacun de nos organes à sa propre fréquence physiologique propre. Notre estomac n'a pas la même fréquence que notre cœur. Les ondes qui nous entourent seront donc nocives ou curatives selon leur forme, leur fréquence et leur intensité. Une fois qu'elles sont maîtrisées, elles peuvent avoir un véritable effet thérapeutique. Pour les migraineux, par exemple, un appareil a été mis au point pour

réduire les maux de tête grâce à une électrode adhésive placée sur le front. Cette électrode produit des impulsions qui agissent sur les terminaisons nerveuses du nerf trijumeau, la cinquième paire des nerfs crâniens. Mais n'est-ce pas dangereux pour la santé, me direz-vous ? Pas de risque en vue, le champ

magnétique dégagé par l'appareil est largement inférieur à celui d'un rasoir ou d'un sèche-cheveux. Les champs magnétiques pulsés, signal électromagnétique dans lequel les impulsions sont asymétriques, sont également utilisés dans un but curatif. Les pays de l'Est ont été les précurseurs de la magnétothérapie pulsée : ils l'utilisent depuis des dizaines d'années. Les États-Unis, le Japon ou encore l'Allemagne sont devenus des adeptes, mais chez nous la méthode peine à être reconnue. Elle reste logée à l'enseigne de la médecine non conventionnelle. Cette thérapie utilise des ondes millimétriques à des fréquences très précises qui vont pénétrer à l'intérieur des cellules. Elle permet d'améliorer la circulation, de réoxygéner les tissus et donc d'obtenir une meilleure cicatrisation. Elle lutte également contre les inflammations comme l'arthrose, la tendinite ou encore l'arthrite et plus généralement contre le stress, les insomnies ou encore la dépression. ■ E.D.