

Souffrez vous des ondes électromagnétiques ?

Imaginez que la simple présence d'un téléphone portable, d'une antenne-relais, d'appareils électriques même, déclenche chez vous des douleurs, maux de tête, maux de dents, sonnerie dans les oreilles, sensations de brûlure sur la peau.

Vous ne pouvez plus entrer dans un bureau, une galerie commerciale... Vous devez dépenser des fortunes et consacrer un temps considérable à aménager votre maison pour vous mettre à l'abri.

Vous ne pouvez même plus sortir dans un centre-ville sans vous protéger la tête avec un casque recouvert d'aluminium... Mais au lieu de vous plaindre, tout le monde se moque de vous.

Côté médecine, vous ne rencontrez qu'incompréhension, sourires en coin, sarcasmes.

Les seules personnes qui s'intéressent à votre cas sont des journalistes télé qui cherchent à faire un documentaire sur la bête curieuse que vous êtes.

En fait, toute la société s'arc-boute pour nier une réalité incontestable : les ondes électromagnétiques nous ont envahis, et les conséquences sur le fonctionnement de nos cellules sont aussi certaines que le fait que la Terre tourne autour du soleil, ainsi que je vais l'expliquer dans un instant.

Une propagande massive pour nier la réalité

Les personnes qui s'inquiètent des ondes électromagnétiques sont victimes d'une propagande massive.

Tous les efforts sont faits pour les mettre dans la catégorie des fous ou des hypochondriaques (malades imaginaires).

Il est vrai que les enjeux financiers derrière ce débat sont énormes.

Si, demain, il était officiellement reconnu que les ondes électromagnétiques rendent les enfants hyperactifs, stressent les adultes, tuent les cellules, accélèrent le vieillissement et donnent le cancer... des pans entiers de l'économie s'écrouleraient.

Non seulement l'industrie des télécommunications mais aussi tous les secteurs qui recourent au wifi, aux téléphones mobiles, aux radios, aux communications par satellite pour fonctionner.

Dans les pays riches, inutile d'insister : c'est toute la société qui serait à réorganiser. Mais ce qu'on ignore en général, c'est que c'est encore plus vrai dans les pays pauvres.

Ces pays n'ont jamais développé d'infrastructures de télécommunication terrestres (par les câbles et les fils électriques).

Ils sont par contre couverts par des relais de téléphonie mobile, devenus indispensables aux populations pour leurs activités quotidiennes : commerce, transport, information et même services bancaires. Sans cela, ce serait la catastrophe.

Omerta sur l'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques

Il ne faut donc pas s'étonner de l'omerta qui pèse aujourd'hui sur les cas d'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques.

Il s'agit de cas cliniques, décrits par des médecins, de personnes souffrant des symptômes les plus divers en présence d'ondes électromagnétiques : maux de crâne, maux de dents et de gencives, acouphènes (sonneries dans les oreilles), troubles du rythme cardiaque, douleurs articulaires, sommeil agité, fatigue, irritabilité...

Pour se protéger des ondes, ces personnes sont obligées de vivre dans les rares forêts, montagnes, grottes qui sont encore préservées des ondes électromagnétiques artificielles.

En ville, là où les ondes sont omniprésentes, elles doivent se couvrir de protections métalliques.

Magda Havas et David Stetzer, dans une célèbre étude de cas publiée en 2004, ont décrit la situation de cinq personnes ayant installé chez elles un appareil permettant de diminuer les courants électromagnétiques dans l'air (filtre Havas/Stetzer).

Entre autres cas de personnes ayant témoigné d'une forte baisse de leurs maux de tête, problèmes de sommeil, anxiété, etc., ils rapportent le cas, plus spectaculaire encore, d'une dame de 80 ans souffrant de diabète.

Pour traiter sa maladie, elle devait mesurer son niveau de sucre sanguin (glycémie) chaque matin à 7 heures, avant de prendre son petit-déjeuner, et prendre de l'insuline.

Avant l'installation du filtre, sa glycémie à jeun le matin variait entre 152 et 209 mg/dL, avec une moyenne de 171 mg/dL. Le diabète est défini par un taux supérieur à 126 mg/dL, le prédiabète par un taux de 100 à 125.

Le lendemain du jour où le filtre fut installé, son taux de sucre à jeun était normal, à 87 mg/dL. Elle ne prit donc pas son insuline (sans quoi elle serait tombée en hypoglycémie).

Durant la première semaine, sa glycémie à jeun fut en moyenne de 119 mg/dL. Le filtre n'eut pas d'effet sur sa glycémie à 5 heures de l'après-midi.

Les jours où elle sortait et se rendait dans des lieux publics susceptibles d'avoir de hauts niveaux d'ondes, son niveau de glucose augmentait de façon significative [1].

Toutefois, malgré ces études, malgré les spectaculaires émissions régulièrement diffusées par les télévisions, la réalité même de l'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques reste vigoureusement contestée.

Il est de bon ton de souligner que les études sur ces personnes ont montré qu'elles étaient incapables de savoir, en fonction des symptômes qu'elles prétendent ressentir, si elles étaient réellement soumises à un rayonnement électromagnétique.

Les compagnies d'assurance se couvrent

Les ondes électromagnétiques sont officiellement encore « inoffensives », mais les assureurs, eux, ont pris leurs précautions depuis longtemps.

Depuis 2003, ils ont pris soin d'inscrire en toutes lettres dans leurs contrats qu'ils se désengagent des « dommages de toute nature liés aux champs et ondes électromagnétiques » vis-à-vis des opérateurs de téléphonie mobile [2].

Les dégâts liés aux ondes ont donc acquis le même statut que ceux causés par l'amiante : ils sont inassurables, même dans la catégorie « grand risques ».

Les ondes figurent d'ailleurs aussi aux côtés de l'amiante dans la catégorie 2B des agents cancérigènes possibles définie par le Centre international de recherches sur le cancer de l'OMS, tout comme le plomb et le DDT [3].

Et pour cause : médicalement parlant, il y a de très bonnes raisons de penser que le fonctionnement de nos cellules est fortement influencé, et même perturbé, par les ondes électromagnétiques qui circulent autour de nous [4].

Les champs magnétiques jouent un rôle fondamental dans notre biologie

Les ondes électromagnétiques, comme leur nom l'indique, interfèrent avec tous les courants électriques et les champs magnétiques.

Or, l'électricité et les champs magnétiques jouent un rôle fondamental dans notre biologie et il est impossible qu'il n'y ait pas d'interférence.

Par exemple, toutes les cellules vivantes ont un « plus » et un « moins », comme un aimant.

C'est cela qui leur permet de faire entrer et sortir des substances, en les attirant ou en les repoussant, comme les ions sodium et potassium qui sont en flux permanent, ou les ions calcium et magnésium.

Les scientifiques savent même mesurer avec des électrodes le potentiel électrique des membranes cellulaires.

L'électricité sert aussi à nos cellules nerveuses (neurones) pour communiquer : quand vous touchez quelque chose avec votre main, un récepteur dans votre peau produit un petit choc électrique.

Il passe d'une cellule nerveuse à l'autre par les synapses, qui sont les connecteurs électriques entre les cellules, jusqu'à votre cerveau.

L'électricité est même utilisée pour penser : quand vous réfléchissez ou ressentez des émotions votre cerveau s'active, on pourrait presque dire qu'il s'allume comme une ampoule ! Il est possible de suivre cette activité en faisant passer des ondes magnétiques à travers votre cerveau.

Ces ondes sont perturbées par les courants électriques internes et c'est en mesurant ces perturbations qu'on sait quelle est la partie du cerveau qui travaille.

C'est ce qui permet la technique de l'IRM, ou imagerie par résonance magnétique. L'IRM est un énorme électro-aimant qui fait passer à travers votre corps des ondes électromagnétiques et qui mesure ainsi ce qui se passe en vous.

Ce n'est donc pas une « théorie » d'expliquer que le corps humain est influencé par les ondes électromagnétiques de l'environnement, c'est un fait avéré.

Ces ondes ont toujours existé mais elles étaient historiquement faibles.

Dans la nature, les plus notables proviennent du champ magnétique terrestre qui explique le phénomène de la boussole, où une aiguille aimantée s'aligne spontanément sur l'axe nord-sud.

Depuis l'invention et la diffusion de l'électricité, par contre, des ondes électromagnétiques incomparablement plus fortes ont envahi notre environnement.

Nous sommes aujourd'hui inondés de fréquences électromagnétiques variant de 20 Hertz (train électrique) à un milliard de Hertz (communication sans fil).

Elles ont commencé à se multiplier avec la radio dans les années 1920, le radar dans les années 1940, la télévision dans les années 1950, les ordinateurs dans les années 1970, les téléphones portables dans les années 90 et le wifi dans les années 2000.

Se pourrait-il que ces ondes perturbent le métabolisme de nos cellules, accélérant le vieillissement et favorisant certaines maladies ? Se pourrait-il qu'elles aient des conséquences sur notre système nerveux, en provoquant maux de tête, fatigue, stress ?

Il semble bien que oui, malheureusement.

Les ondes électromagnétiques hâtent la mort des cellules

En 2007, des scientifiques américains ont exposé des cultures de neurones et d'astrocytes (cellules humaines) à un téléphone mobile GSM.

Au bout de deux heures seulement, les gènes de ces cellules ont commencé à s'exprimer différemment.

En particulier les gènes associés à l'apoptose, c'est-à-dire le « programme informatique » qui prépare la mort de la cellule, se sont mis en route [5].

C'est une étude évidemment très inquiétante, qui recoupe les résultats d'une étude finlandaise : exposant des cellules à des ondes de téléphone mobile, ces chercheurs ont eux aussi constaté un changement dans les protéines fabriquées par ces cellules [6], ce qui n'est pas étonnant quand on sait que, ultimement, tous les mécanismes biochimiques reposent sur des échanges électriques.

À noter toutefois que ces études ont été réalisées sur des cultures cellulaires, non sur des organismes vivants.

Ondes électromagnétiques et stress

Suite à ces résultats, des études ont été réalisées sur des organismes vivants, à commencer par des plantes.

Le Pr Gérard Ledoigt, de l'Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand, a publié les résultats d'une expérience sur des plants de tomate, exposés eux aussi à un champ électromagnétique équivalent à celui d'un téléphone portable.

Au bout de dix minutes seulement, les cellules ont commencé à produire d'importantes quantités de « molécules du stress » : calmoduline, inhibiteur de la protéinase, calcium-dependent protein kinase [7].

Ces molécules sont les mêmes que dans les cellules humaines, on peut donc supposer qu'elles réagissent de la même manière.

Il est possible que la présence de téléphones portables et d'ondes wifi dans les lieux publics, les bureaux et les habitations, favorise un état de stress généralisé.

« Il y a de l'électricité dans l'air », remarquaient les Anciens : juste avant l'orage, en effet, l'atmosphère est chargée d'électricité statique, et les troupeaux s'agitaient, se bousculaient, les bêtes paraissant même ressentir une certaine angoisse.

Pourquoi les êtres humains seraient-ils immunisés contre ce phénomène ? Les professeurs le constatent aussi dans les salles de classe.

Quand finalement éclate le tonnerre et tombent des torrents de pluie, un soulagement, une joie même gagne les cœurs, tandis que l'électricité qui appesantissait l'atmosphère est nettoyée.

Les enfants y sont particulièrement sensibles car leur boîte crânienne est moins épaisse et plus molle.

Elle absorbe 60 % de rayonnements électromagnétiques de plus que celle des adultes.

Une étude publiée dans la revue *Epidemiology* a montré que l'utilisation intensive du téléphone portable chez les enfants, et donc l'exposition aux ondes, était associée à un risque 80 % plus élevé de souffrir d'hyperactivité et de troubles du comportement [8].

Les ondes électromagnétiques favorisent les tumeurs au cerveau

En 2011, des chercheurs ont tiré la sonnette d'alarme après avoir étudié l'ensemble des données disponibles sur l'usage du téléphone portable.

Ils ont conclu que l'usage du téléphone portable sur le long terme double le risque de tumeur au cerveau [9].

Une autre étude publiée dans la revue *Pathophysiology* en octobre 2014 a étudié deux populations d'adultes ayant été victimes d'une tumeur du cerveau.

Ils ont constaté que le risque augmentait avec l'intensité d'utilisation du téléphone portable.

Le risque est plus élevé encore pour les personnes ayant commencé à l'utiliser avant l'âge de 20 ans.

Cette augmentation va de 10 à 60 %, avec une moyenne de 30 % [10].

Il s'agit d'informations publiques.

Elles semblent avoir été entendues par une partie de la population qui utilise une oreillette ou un kit main-libre pour téléphoner.

Mais la réalité est que cette précaution n'est pas suffisante.

Comment prendre ses précautions

C'est donc à mon avis une précaution élémentaire que de limiter son exposition aux ondes électromagnétiques.

La première mesure à prendre, qui est de loin la plus importante pour sa santé, et pas seulement sur le plan des ondes d'ailleurs, est de déménager et de changer de métier si nécessaire.

Cela semble radical, impossible même à la plupart d'entre nous qui vivons avec cette conviction, que l'on nous a enfoncée dans le crâne, que nous n'avons pas le choix.

Je ne dis pas que ce soit facile.

Mais je dis qu'il existe des cas innombrables de personnes qui ont fait le choix de vivre loin des centre-villes, souvent au prix d'une moindre rémunération, mais dont la qualité de vie au bout du compte a augmenté.

Je n'en dirai pas plus sur cet important sujet que je reprendrai à une autre occasion.

- D'une façon générale dans votre maison, placez vos appareils électriques contre les murs donnant sur l'extérieur.
- Ne gardez aucun appareil électrique dans votre chambre, et veillez aussi qu'il n'y en ait pas non plus de l'autre côté du mur contre lequel est placé votre lit.
- Evitez les lampes basse consommation bon marché dites « fluocompactes ». Leur culot contient un ballast électronique renfermant un générateur d'ondes à basse fréquence. Vérifiez en particulier que vous n'en avez pas dans vos lampes de chevet, et remplacez-les par des ampoules LED lumière chaude.
- Utilisez un ordinateur à écran plat et éloignez-vous au maximum du moniteur, en le plaçant le plus loin possible sur votre bureau. Utilisez un clavier et une souris avec fil.
- Évitez le wifi pour connecter votre ordinateur à Internet, et utilisez un fil.
- Si vous avez un ordinateur portable, ne le posez pas sur vos genoux ou contre vous. Utilisez un clavier, une souris et si possible un écran externe quand vous pouvez. Utilisez au maximum la batterie, plutôt que de le brancher. Lorsque vous devez le recharger, mettez-le dans un endroit isolé de votre maison.
- Limitez l'usage de la lumière électrique. Vous redécouvrirez le plaisir de vivre au rythme naturel du cycle du soleil. Si vous téléphonez le soir ou recevez des amis, une lumière très tamisée peut non seulement suffire, mais aussi créer une ambiance plus conviviale.
- Débranchez votre borne wifi la nuit.
- Limitez au maximum les radios, scanners, IRMs, échographies. Essayez de trouver un médecin désireux et capable de faire un maximum de diagnostics sans se couvrir avec des examens superflus.
- Si vous avez un bébé, évitez le babyphone : il émet des micro-ondes pulsées particulièrement nocives pour le cerveau des petits.
- Ne dormez pas à côté de votre téléphone portable. Non seulement il faut l'éteindre et le mettre à charger à l'autre bout de la maison, mais il faut qu'il soit le plus loin possible de vous, car un téléphone portable contient un aimant si puissant qu'il continue à émettre des ondes, même éteint ; d'ailleurs, si vous le pouvez, passez-vous de téléphone portable !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Si vous souhaitez commenter cet article, **je vous invite à le faire ici.**

Sources de cet article :

- [1] [Dirty Electricity and Electrical Hypersensitivity: Five Case Studies](#)
- [2] [Les assureurs n'assurent plus 'les dommages de toute nature causés par les champs et ondes électromagnétiques' - 19/02/2003](#)
- [3] Classification 2B des hyperfréquences par l'OMS : communiqué n°200 et 208 de l'OMS/IARC.
- [4] [Dirty Electricity and Electrical Hypersensitivity: Five Case Studies](#)
- [5] [Exposure to cell phone radiation up-regulates apoptosis genes in primary cultures of neurons and astrocytes](#)
- [6] [Mobile phone radiation causes changes in gene and protein expression in human endothelial cell lines and the response seems to be genome- and proteome-dependent](#)
- [7] [Les tomates souffrent sous l'effet des ondes](#)
- [8] Divan HA, Kheifets L, Obel C, Olsen J., Prenatal and postnatal exposure to cell phone use and behavioral problems in children, *Epidemiology*. 2008 Jul;19(4):523-9
- [9] [Mobile phones and head tumours. The discrepancies in cause-effect relationships in the epidemiological studies - how do they arise?](#)
- [10] [Mobile phone and cordless phone use and the risk for glioma – Analysis of pooled case-control studies in Sweden, 1997–2003 and 2007–2009](#)

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment homologués auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

La Lettre Santé Nature Innovation est un service d'information gratuit de *Santé Nature Innovation* (SNI Editions).
Pour toute question, **rendez-vous ici.**

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE