

Voici une liste d'informations et de matériel dont des personnes EHS et des professionnels de santé peuvent avoir besoin.

Les références indiquées pointent souvent sur le site français "www.geotellurique.fr" car il est très complet. Mais on peut aussi trouver ce genre d'articles ailleurs !

Problématique WiFi : voir la présentation diapositive n°53 et/ou page web "[WiFi - Solutions](#)"

Pour les EHS, le WiFi est à proscrire. S'il est absolument indispensable d'en utiliser un, ne le faire que sporadiquement, et avec un WiFi faible ([ECO-WiFi](#) ou WiFi avec antennes recouvertes d'aluminium). Sinon privilégier le [câble réseau plat](#). Si la distance est trop grande ou qu'on ne veut pas de câble, on peut utiliser des modules type "[PowerLine](#)" (ici les TP-LINK AV1000) pour transmettre internet via le réseau électrique de la maison. On peut avoir plusieurs de ces modules, un dans chaque pièce par exemple. **NOTE** : cela crée des hautes fréquences sur le secteur mais cela est beaucoup moins impactant que le WiFi sur des personnes sensibles.

Protection des murs : attention, les murs de brique et de béton (même armé) ne sont pas de bons isolants vis à vis des hautes fréquences. Les meilleurs isolants sont les murs de pierre épais, style anciennes maisons, anciennes fermes etc. Et souvent aussi les maisons très modernes répondant au standard Minergie, qui ont fréquemment de l'aluminium sur une face des panneaux de laine de verre ou de pierre, pour éviter la transmission de chaleur en réfléchissant les infrarouges.

Pas forcément nécessaire de connecter les blindages à la terre du secteur.

C'est cependant conseillé si on ne dispose pas d'un appareil de mesure de champs électriques BF pour vérifier que la mise à terre n'est pas nécessaire.

Babyphones : à noter qu'il n'existe pas d'ECO-DECT sur les babyphones, cette norme est exclusivement pour les téléphones mobiles d'intérieur. **La règle est d'éviter absolument Wifi et Bluetooth. L'appareil ne doit émettre que si l'enfant crie et surtout pas en permanence.** Préférer un modèle à transmission analogique et non numérique (si cela existe encore...).

Blindages magnétiques :

<https://www.geotellurique.fr/121-protection-champs-magnetiques->

Blindages électriques hautes et basses fréquences

<https://www.geotellurique.fr/toiles/1323-959-toile-anti-ondes-pro-g80-.html#/97-longueur-1m>

<https://www.geotellurique.fr/toiles/941-590-toile-hng80-de-protection-anti-ondes-contre-les-hautes-et-basses-frequences-hf-bf.html#/97-longueur-1m>

Groupe FB « EHS MCS Entraide »

<https://www.facebook.com/groups/898474500229819>

<https://www.facebook.com/groups/511061267062450>

Vidéo de Sophie Schauber

Son histoire de personne devenue EHS et sa quasi-rémission

<https://www.facebook.com/sophie.schauber/videos/329355049176559>

Système limbique : DNRS (Dynamic Neuro-Retraining System) et Gupta

DNRS (vidéo, en anglais) <https://www.youtube.com/watch?v=KVSR7bdvt3A>
<https://clesdesante.com/la-reeducation-neuronale-dnrs-dynamic-neural-retraining-system-ou-la-neuroplasticite-au-secours-des-pathologies-chroniques/>

PROGRAMME GUPTA : <https://guptaprogram.com/fr/>

Quel mesureur d'ondes choisir ?

Personnellement, j'ai une préférence pour le [CORNET ED98QPro5G](#), qui en plus permet de mesurer le scintillement des ampoules (particulièrement les ampoules LED). Néanmoins, du fait de son côté "couteau suisse" avec beaucoup de possibilités il a un aspect assez "technique" qui pourrait rebuter certaines personnes, bien qu'on puisse tout à fait se contenter des indicateurs de niveau par LEDs et ignorer l'affichage numérique.

Il permet en effet de mesurer les champs électromagnétiques haute fréquences, électriques basse fréquence, magnétiques basse fréquence. Il a un affichage par LEDs du niveau, il affiche le diagramme temporel des rayonnements, et il a une fonction de démodulation audio, sauf que le haut-parleur ne rend pas bien les sons, il faut utiliser un casque filaire sur la sortie prévue pour cela.

L'appareil suivant est plus simple mais ne permet pas de mesurer les champs basse fréquence (électriques et magnétiques): <https://www.geotellurique.fr/detecteurs-hautes-frequences/1277-detecteur-rf-safe-and-sound-classic-2.html>. En revanche, la démodulation audio est un modèle du genre, et on peut assez facilement identifier le type de source à laquelle on est confronté.

Une version plus complète et plus professionnelle est le Safe & Sound Pro2 : <https://www.geotellurique.fr/detecteurs-hautes-frequences/1047-mesureur-d-ondes-electromagnetiques-hautes-frequences-safe-and-sound-pro-ii.html>

POUR DES PERSONNES EHS : une possibilité intéressante est le "[Micro RF Detector](#)", qui ressemble à une montre et qui se porte au poignet.

Grigris anti-ondes : attention !

On trouve de nombreux "grigris" anti-ondes sur le marché, via internet principalement.

Clairement, ces dispositifs n'ont pas d'effet sur les ondes physiques, puisqu'on ne mesure aucune différence avec des appareils. Néanmoins, notre science étant limitée, on ne peut exclure des effets bénéfiques à d'autres niveaux plus subtils. Le problème est qu'il y a de nombreux effets physiologiques, j'en parle brièvement dans les diapos 14 à 18 de ma nouvelle présentation, et que si un de ces dispositifs permet de réduire ou même d'annuler un des effets biologiques, cela ne prouve pas qu'il ait de l'effet sur les autres. Et quand bien même ce serait le cas, nous n'avons pas une liste exhaustive des effets nocifs des ondes sur l'humain. J'ai personnellement testé le dispositif nommé "CMO" ([cône de protection MF04](#)), qui se présente sous forme d'un cône métallique, et cela a eu un effet positif sur plusieurs personnes EHS que je connais. Pour commander en Suisse : [lien ici](#). Pas d'explication scientifique néanmoins ! Attention aussi avec certains de ces dispositifs (les "i-like" par exemple) qui prétendent modifier les ondes et les rendre "biocompatibles" voire même bénéfiques. Personnellement je ne prendrais pas le risque de placer le téléphone (avec la puce anti-ondes) sous l'oreiller comme ils le conseillent. Diminuer le champ physique (mesurable) reste la priorité !

DIMINUER LES RAYONNEMENTS DANS UN CABINET MÉDICAL

Nécessité d'avoir des cabinets avec très peu de rayonnement.

Idéalement avoir un mesureur à disposition pour pouvoir 1) montrer à un patient EHS qu'il est dans un endroit « sûr » et 2) pouvoir vérifier les natels des patients pour leur montrer comment tout couper et vérifier que c'est effectivement le cas. Certains téléphones mobiles émettent en effet même éteints, si par exemple l'option "retrouver mon téléphone" a été activée

Ce n'est pas seulement pour les personnes EHS, tout le monde y compris vous, en bénéficiera car les effets biologiques des ondes sont les mêmes pour tout le monde, seule change la capacité du corps à gérer ce stress qu'on lui impose. Les niveaux d'exposition actuels sont la plupart du temps trop élevés vu l'omniprésence du sans-fil dans les locaux et les antennes à l'extérieur. On peut basculer dans l'électrohypersensibilité sans avoir forcément des signes avant-coureurs clairs, lorsque la capacité de résistance du corps est dépassée. Après, on devient avec les ondes EM comme si on avait un coup de soleil permanent et qu'on ne pouvait plus du tout s'exposer au soleil... il se produit un phénomène similaire avec les ondes radio.

Et ce n'est pas si compliqué !

1) si un WiFi est présent dans le cabinet (la pièce où le patient est reçu), couper le WiFi si vous êtes le/la seul/e utilisateur/trice, donc si c'est un modem on le laisse allumé mais on coupe le WiFi. S'il n'y a pas de bouton pour cela, emballer l'appareil dans du papier aluminium le temps de la visite du patient. Votre ordinateur peut très facilement être connecté par [câble réseau Ethernet](#) au modem, sans rayonnement. Il faut bien sûr couper le WiFi sur l'ordinateur, et si possible aussi le Bluetooth (donc utiliser alors une souris et un clavier filaire).

2) si le WiFi est en dehors de la pièce, par exemple à la réception, si la distance est d'au moins 7 mètres cela ne devrait pas poser trop de problèmes à une personne EHS (mais pas sévèrement EHS néanmoins). Un ordinateur peut très facilement être connecté par [câble réseau Ethernet plat](#) au modem sans rayonnement. Il faut bien sûr couper le WiFi sur l'ordinateur, et si possible aussi le Bluetooth (donc utiliser alors une souris et un clavier filaire).

Si la distance est trop grande ou qu'on ne veut pas de câble, on peut utiliser des modules type "[PowerLine](#)" (ici les TP-LINK AV1000) pour transmettre internet via le réseau électrique de la maison. On peut avoir plusieurs de ces modules, un dans chaque pièce par exemple.

NOTE : cela crée des hautes fréquences sur le secteur mais cela est beaucoup moins impactant que le WiFi sur des personnes sensibles.

3) Si le WiFi ne peut être coupé, on peut néanmoins réduire son rayonnement avec ceci: <https://www.geotellurique.fr/protection-wifi/245-housses-d-attenuation-wifi-pour-modems-et-box.html> ou mieux en coupant le WiFi du modem et en ajoutant un [ECO-WiFi](#) externe qu'on branchera sur les prises jaunes du modem. Ces ECO-WiFis émettent 10 à 20 fois moins qu'un WiFi normal !

4) Eviter les téléphones DECT ou sinon choisir des [modèles ECO-DECT](#) où on aura activé le mode "sans radiation". Ni le téléphone DECT ni sa base ne devraient alors émettre de rayonnements HF.


5) Connecter le natel au réseau via un [adaptateur câble réseau](#) idoine (celui-ci pour les téléphones Android et les nouveaux iPhones. Pour les iPhones plus anciens avec prise "Lightning", [utiliser celui-ci](#)). Sur le natel, **couper les données mobiles** mais on peut laisser la connexion au réseau mobile de manière à pouvoir recevoir des appels ou des SMS. Les WhatsApp et autres passeront via le réseau fixe et le câble + adaptateur. Attention, il faut aussi prévoir un câble + chargeur pour alimenter l'adaptateur qui sinon tire sur la batterie du téléphone. En prime, votre natel sera toujours chargé !

6) Si des antennes extérieures de puissance moyenne à forte sont proches, il peut être recommandé de blinder un plusieurs murs avec une simple toile de blindage, qu'on peut placer derrière une décoration style tenture/tapisserie. Le mieux étant évidemment la [peinture anti-ondes](#), mais cela exige un travail plus conséquent. [Une toile de blindage](#) peut facilement être amovible et n'être mise en place que lors d'une visite d'un patient EHS.

7) Éviter les rayonnements électriques basse fréquence (50Hz) : il faut prendre garde à avoir une mise à terre correcte des équipements électriques et électroniques. Principalement, il s'agit de l'ordinateur et de l'écran externe s'il y en a un. Utiliser un [câble USB de mise à terre](#) que l'on connectera d'une part au secteur et d'autre part à l'ordinateur, sur n'importe lequel des ports USB. **Ceci est toutefois moins important** que les WiFis, téléphones DECT, appareils Bluetooth car le patient est en général à une distance suffisante pour ne pas être impacté.

Référence : présentation PDF et vidéo disponibles ici :

<https://www.info-emf.ch/reduire-exposition>

Si vous avez des questions, n'hésitez pas  olivier.bodenmann@gmail.com

Pour vous informer davantage sur la problématique des ondes : www.info-emf.ch

Pour vous informer davantage sur les moyens de se protéger et les problématiques actuelles : www.electrosmogtech.ch

Prenez soin de vous !

Olivier Bodenmann