

Pollution électromagnétique (e-smog) – expliquée de manière compréhensible

On entend par électrosmog les champs électriques, magnétiques ou électromagnétiques générés par l'utilisation de l'électricité et des technologies radio. Ces champs sont invisibles et très fréquents dans la vie quotidienne.

Dans les pièces d'habitation, ces champs sont générés notamment par :

- les téléphones portables
- le Wi-Fi et les téléphones sans fil
- Ordinateurs, écrans et radio-réveils
- Les micro-ondes et autres appareils électriques
- les câbles électriques dans les murs et les sols

De plus, nous sommes constamment exposés à des champs électromagnétiques provenant des stations émettrices de téléphonie mobile, de radio, de télévision et des satellites. Dans l'ensemble, l'exposition a considérablement augmenté au cours des dernières décennies.

Comment ces champs se forment-ils ?

- **Les champs électriques** apparaissent dès qu'un appareil est branché à la prise de courant, même s'il est éteint.
- **Les champs magnétiques** apparaissent dès que le courant circule, c'est-à-dire lorsqu'un appareil est allumé.
- Plus la tension ou le courant sont élevés, plus ces champs sont puissants.
- Plus la distance par rapport à la source augmente, plus l'exposition diminue considérablement.

Dans le cas des technologies radio (par exemple, la téléphonie mobile ou le Wi-Fi), on parle **d'ondes électromagnétiques** qui se propagent dans l'espace et peuvent également traverser des matériaux solides.

Pourquoi la pollution électromagnétique peut-elle avoir un impact négatif sur le corps ?

La transmission des stimuli dans le corps humain fonctionne également par le biais de signaux électriques. Les champs électromagnétiques externes peuvent influencer ces processus et mettre les cellules dans un état de stress permanent.

Des études montrent que même des champs électromagnétiques faibles peuvent provoquer des modifications de l'activité cérébrale. Les champs pulsés à haute fréquence peuvent également altérer la fonction protectrice de la barrière hémato-encéphalique. Cela facilite la pénétration de substances indésirables dans le cerveau.

De plus, la pollution électromagnétique peut :

- perturber la production de mélatonine (importante pour un sommeil réparateur),
- nuire à la régénération nocturne,
- et, en cas d'exposition prolongée, favoriser d'autres effets sur la santé.

Les personnes souffrant de maladies chroniques sont souvent particulièrement sensibles à ces expositions.

Symptômes possibles

L'électrosmog peut favoriser, de manière très variable selon les individus, les symptômes suivants :

- Maux de tête
- Troubles du sommeil et fatigue
- Problèmes de concentration
- Vertiges ou sensation de faiblesse
- Épuisement, irritabilité ou humeur dépressive
- Douleurs dorsales et articulaires
- Troubles du rythme cardiaque ou hypertension artérielle
- Bourdonnements d'oreilles (acouphènes)
- Irritations oculaires
- Augmentation des réactions allergiques

Chez les enfants, des troubles du comportement, des problèmes d'apprentissage ou des troubles du sommeil peuvent également apparaître.

Que pouvez-vous faire vous-même ?

Des mesures simples peuvent déjà réduire considérablement la gêne :

- Si possible, utilisez **une connexion Internet filaire** plutôt que le Wi-Fi.
 - Éteignez les appareils Wi-Fi lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
 - Ne laissez pas les appareils électriques en mode veille.
 - Utilisez des câbles d'alimentation courts et évitez les enchevêtrements de câbles.
 - Gardez vos distances avec les appareils électriques et les blocs d'alimentation.
 - Évitez autant que possible les téléphones sans fil (DECT) ou remplacez-les par des téléphones filaires.
 - Limitez autant que possible la durée de vos conversations téléphoniques.
 - Passez régulièrement du temps dans la nature, cela peut soulager votre corps et avoir un effet régulateur.
-

La règle AAA

Un moyen mnémotechnique simple à utiliser au quotidien :

- **Débrancher** : débranchez les appareils inutilisés et les rallonges électriques.
 - **Éteindre** : éteignez complètement les appareils, ne les laissez pas en veille.
 - **Gardez vos distances** : particulièrement important pour les lieux de sommeil et de repos.
-

Une attention particulière : la chambre à coucher

Le sommeil sert à se reposer et à se régénérer. C'est pourquoi l'exposition aux ondes dans la chambre à coucher doit être aussi faible que possible :

- pas d'appareils électroniques tels que télévision, ordinateur ou téléphone portable dans la chambre à coucher.

- Pas d'appareils alimentés par le secteur directement à côté du lit ou à moins de deux mètres de la tête.
 - Ne placez pas le lit contre des murs derrière lesquels se trouvent de nombreux appareils électriques.
 - Pas de rallonges électriques sous ou à côté du lit.
 - Si possible, pas de pièces métalliques dans ou sous le lit.
 - Si possible, utilisez un interrupteur de mise hors tension pour la chambre à coucher.
-

Blindage par des spécialistes

Les mesures de protection doivent toujours être planifiées et mises en œuvre par des spécialistes qualifiés. L'électrosmog ne peut pas être « éliminé », mais seulement dévié ou protégé. Des mesures inappropriées peuvent même augmenter l'exposition.

Il est donc important de

- une planification professionnelle,
- une mise à la terre correcte
- et une mesure de contrôle après la mise en œuvre afin de vérifier l'efficacité des mesures.