

L'électro-smog : un souci grandissant

Depuis plus d'un siècle l'homme s'est facilité la vie au travers de la fée électrique. De nos jours on ne compte plus ses utilisations, et de l'électricité, il y en a partout, y compris dans l'air. Certaines sources annoncent que la pollution électrique est devenue un phénomène un milliard de milliards de fois supérieur à l'électricité naturelle dans l'environnement. Elle est en constante augmentation et l'évolution semble se diriger vers le « tout électrique » et le « tout par les ondes ». Ce n'est pas sans créer de nombreux nouveaux inconvénients, et particulièrement des dégâts sur la santé. Notre village n'échappe pas à cette tendance. Des études démontrent que ces inconvénients impactent aussi le monde animal et le monde végétal. Je suis inquiet de cette situation qui va grandissante. L'on peut mesurer des valeurs très élevées à proximité de jardins d'enfants et d'écoles primaires.

Comment devient-on électro-sensible ?

Un soir d'orage nous avons les poils qui se hérissent, ou lorsque la tension est vive, ne dit-on pas « j'ai les nerfs en boules ! » Ne sommes-nous pas tous électro-sensibles ? Notre corps ne bouge-t-il et ne réfléchit-il pas grâce à de l'électricité ? Lorsqu'il est soumis à des tensions extérieures, il se charge et ils se re-décharge lentement ensuite.

L'électrosensibilité: une baignoire qui se remplit !

L'électrosensibilité ne tombe pas du ciel, elle provient d'une exposition aux installations électriques : lignes, câbles électriques et aux ondes hertziennes, émetteurs de toutes sortes qui pulsent de l'électricité et des ondes dans l'air. La sensibilité électromagnétique (ou syndrome HSE, pour hyper-sensibilité électromagnétique) est signalée en 1932 par le Dr. Erwin Schliephake en Allemagne. On trouve des premiers signes de ces symptômes chez les dames téléphonistes qui manipulaient tout le jour des fiches électriques et qui avaient un casque-micro sur la tête. Puis, plus tard, dans les années 1950, chez les opérateurs radars... Pourtant, l'homme a une certaine résistance à ces manifestations électriques. Lorsque vous discutez avec un électro-sensible, il vous dira : « C'est le résultat d'une accumulation ; C'est comme une baignoire qui se remplit. A votre conception elle est vide. Chaque jour elle se remplit en fonction de votre exposition. Un jour, votre exposition arrive au « trop plein ». C'est là que commencent vos problèmes : vous devez gérer, vous protéger, et/ou souffrir ! »

Les conséquences peuvent être pénibles. Sur le point de vue physique, différents maux se manifestent et peuvent être violents. Votre vie sociale peut en pâtir énormément. De plus en plus difficile d'aller au cinéma, boire un verre avec des amis au bistrot, participer à une manifestation publique, etc. Prendre les transports publics devient difficile voir impossible. Par une opposition contre la 5 g, j'ai informé la commune de ces dangers. Elle est restée sourde à mes remarques. (voir <https://citoyenpermanent.ch/5gopposition.html>). A Marsens, le développement vers le hertzien s'est amplifié: compteurs électriques et d'eau, les hydranthe sont reliés. De petits émetteurs 5g ont été placés tous les 200m...

Le texte ci-après émane en grande partie de l'Association « Anières un vrai village, maîtrisons son développement ». Sa présidente, Madame Bernadette Grelly-Mégevand explique que cette association est née, il y a plus de 20 ans pour s'opposer à la construction d'une barre d'immeuble au centre du village ! Et ils ont gagné en obtenant le changement total du projet avec de jolis petits immeubles s'intégrant parfaitement au bâti existant. Depuis ils continuent avec beaucoup d'autres sujets, leur but est que le village ne soit pas défiguré et que les habitants s'y sentent bien. Les antennes ont aussi fait parties de leurs combats. Je les remercie pour leur travail et je vous souhaite une bonne lecture.

Daniel Demierre

Les ondes électromagnétiques sont-elles dangereuses pour la population ?

Les études scientifiques se multiplient mais l'information fait défaut.

Cet article est destiné aux personnes qui ne sont pas encore sensibilisées aux problèmes d'électro-smog et qui ne sont pas forcément prêtes à renoncer à des technologies sans fil. Il peut aussi servir de rappel. Certaines de ces technologies, comme le Wi-Fi, bloutugh émettent des rayonnements importants au-delà de l'habitation. Limiter ces rayonnements est aussi un acte responsable vis-à-vis du voisinage qui n'est pas conscient d'être exposé à des risques. Et, après tout, le « sans fil » se remplace avantageusement par... un simple fil.

Voici quelques conseils très simples d'application :

Voici quelques règles d'utilisation préventive permettant de diminuer fortement l'exposition au rayonnement quotidien des ondes. Des solutions simples existent pour réduire ce smog :

Téléphones :

Le mieux encore est d'utiliser le vieux téléphone à fil. Choisissez le modèle «analogique »

Attention : Il existe des téléphones de table dits Ethernet ; Ils se connectent par ondes à la boxe : à éviter. Evitez « les téléphones sans fils » DECT*. Il sont très fort et on deux sources de pollution : La base et le récepteur. Ces appareils peuvent émettre des ondes même déposés sur leur base.

Boxe télécom

Les boxes « télécom » émettent des ondes (wifi, ethernet, etc). Des fournisseurs les livrent avec le wifi par défaut. Son interruption est possible, soit sur le boîtier par un bouton, sur votre compte en ligne ou à votre demande à votre fournisseur. **Astuce:** Un ami m'a dit, un petit coffre-fort, aménagé avec une aération, dans lequel vous le placerez, fait l'affaire ! Vous pourrez aussi y placer les portables et ceux de vos invités

Téléphones portables : si vous ne pouvez pas vous en passer ...

Le tenir éloigné de l'oreille et du corps lors de la connexion ou employer lors de la communication le « main libres » à distance. Entre-temps, ne pas le porter directement sur le corps près des organes vitaux : cœur, reins, etc, et spécifiquement près des organes génitaux. Il existe un risque de diminution de la fertilité. Il est important de privilégier les conversations courtes (max 6 min.) et les SMS. Son utilisation par les enfants est vivement déconseillé.

Une adolescente tuée dans son sommeil par son téléphone portable ; c'est ce qui est arrivé à une jeune fille en Allemagne en 2019. Evitez de recharger les appareils sans surveillance et mettez-les à distance. Les exemples d'explosions de batteries au lithium son nombreux.

Wi-Fi (wireless) :

Réfléchissez bien à vos besoins avant de l'installer. Vérifier si l'alternative avec fil ne répond pas suffisamment à vos besoins. Si vous optez pour le Wi-Fi, ne pas hésiter à débrancher systématiquement le routeur lorsque vous n'avez pas besoin d'être connecté à internet. Le fait d'éloigner le routeur du poste de travail et des lieux de séjour ne suffit pas. Les ondes par définition traversent les espaces et les murs facilement. C'est pour cela que votre Wi-Fi a aussi un impact sur le lieu de vie des voisins. Le **désactiver impérativement la nuit.**

Fausse alternative : Le li-fi, connectant les appareils au travers de la lumière. Ce n'est à mon avis pas une alternative. On va très vite se rendre compte que saturer les sources lumineuses d'informations et de clignotements aura aussi sont lot de problèmes. Par ex: la vitesse dans les tunnels est limité et la distance des lampes est réglémenté ... Leurs « flashes » provoqués par les déplacements des véhicules peuvent déclencher des crises d'épilepsie. C'est quelque chose que j'ai appris à l'école, il y a longtemps. Aussi dans un logement, se connecter à distance n'est pas un besoin. Pour se protéger, le fil est la bonne option.

Ordinateurs :

Pensez à éloigner votre ordinateur des lieux de séjour en respectant une distance de deux mètres au moins. Evitez impérativement les chambres à coucher. Préférez les ordinateurs munis du label TCO, garant d'un relativement faible rayonnement.

Ordinateur portable :

Contrôlez que le Wi-Fi intégré est désactivé. Enlevez la batterie. Connectez-le aux câbles.

Imprimantes, scanners télévisions et tout autre appareil connecté.

Attention: de plus en plus d'appareils sont connectés en permanence, même lorsqu'ils sont éteints. La seule façon de les désactiver est d'enlever la prise. Cependant les appareils munis d'une batterie continuent d'émettre : un ordinateur portable, un compteur d'eau, un compteur électrique par ex. émettent 24 h/24

Baby-phones :

Dans tous les cas, ne pas acheter des baby-phones DECT*. Ne pas utiliser votre téléphone portable comme baby-phone. Quelque soit l'appareil, le placer aussi loin que possible du lit de l'enfant (minimum 2 mètres). Réglez le baby-phone sur le degré de sensibilité le plus bas. Les cris et pleurs déclenchent très facilement l'appareil. Hors besoin, débranchez complètement l'appareil : même en stand-by, le câble et la prise dégagent d'inutiles ondes électromagnétiques. --(*DECT est un appareil émetteur/récepteur sans fil)--

Radio-réveils :

Placez les appareils branché au secteur à distance. 1 mètre ne suffit pas . Préférez le réveil à pile.

Fours micro-ondes :

Ne restez pas dans la cuisine lorsque l'appareil chauffe ou éloignez-vous de 2 à 3 mètres au minimum. Ces ondes peuvent êtres encore fortes à 10 m. Si vous placez votre téléphone portable dans le micro-onde éteint, en l'appelant, ; vous constaterez qu'il répond. Cela montre que ces fours ne sont pas totalement étanches.

Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser le four à micro-ondes.

Cuisinières à induction :

Dégage aussi des champs magnétiques très importants. Evitez leur utilisation si possible ; particulièrement *les femmes enceintes.*

Câbles, rallonge, et appareils domestiques

Les câbles et rallonges électriques, dès qu'ils sont branché à la prise, comme tout autre appareil, émettent des basses fréquences et champs magnétiques. Ils doivent êtres blindés et mis à terre. Vérifiez aussi que le branchement des phases soit juste, sans-quoi il pourrait y avoir un circuit électrique dans un câble en position éteint... (ex : lampe de chevet.)

Lampes économiques :

Depuis une bonne décennie, la Suisse mène une chasse à l'énergie. Les ampoules à incandescence ont été bannies du commerce et remplacées par diverses sortes d'ampoules électroniques. A l'époque, les fabricants et commerçants nous ont rassuré. Mais il s'est avéré que ces ampoules émettent des rayonnements. Dans la recherche que j'ai faite, il reste encore les ampoules halogènes, mais je lis à l'instant qu'elles seraient

devenues interdites. Selon les recherches de Géotelurique (entreprise française), l'ampoule LED à filaments PUR-Z-NEO serait moins nocive. À titre purement indicatif, mes mesures me montrent que, si son champ magnétique est moins fort que pour une ampoule à tube de 1ère génération (environ la moitié), elle émet un champ magnétique environ deux fois plus fort qu'une lampe halogène. Faites particulièrement attention aux éclairages qui doivent être proche de vous (lampes de chevet, lampe de bureau). Dans les pièces d'habitation, ces lampes devraient être évitées à moins de 2 mètres de distance d'exposition. Les lampes économiques défectueuses ne doivent pas être jetées à la poubelle, elles peuvent contenir des toxiques, dont le mercure. Ramenez-les impérativement au magasin ou référez-vous au mémo-déchets de la commune. On peut trouver dans le commerce internet des lampes anti-ondes. Elles ne sont pas faciles à trouver en Suisse.

Un sommeil reposant

Le magnétisme peut engendrer des troubles du sommeil. Les insomnies peuvent être nombreuses. Les réveils matinaux avec l'impression d'être plus fatigué que la veille au soir peuvent aussi être dû à ce phénomène.

On peut limiter son exposition nocturne en éteignant tous les appareils inutiles, et les objets connectés, en leur enlevant la prise, en disjonctant la partie des chambres à coucher de son logement. Pensez aussi à retirer votre montre connectée.

Enlever les prises de vos appareils lorsque vous les arrêtez.

Utilisez un câblage blindé et mis à terre.

Dormir sous un baldaquin de protection peut être une solution.

Electro-sensibilité : Pensez-y

Si vous-même ou dans votre entourage, (par ex : vos enfants) des personnes ont des symptômes tels que : acouphènes, maux de tête, difficultés de concentration, l'impression de ne pas avoir la tête libre, difficulté à dormir, nervosité, douleurs musculaires qui surviennent de-ci de-là, tensions fortes aux niveaux du haut du corps/épaules, augmentation de la tension artérielle, tachycardie, problème d'équilibre...; posez-vous la question de l'intolérance aux ondes électromagnétiques ?...

La santé est notre bien le plus précieux, prenons-en soin pour nous et pour notre entourage.

Le fait qu'un produit électronique est admis sur le marché ne garantit malheureusement pas son innocuité.

C'est un bon exemple à suivre et l'association de village d'Anières a été soutenue par la Commune pour la diffusion du tous-ménages. L'association souhaiterait que les autres communes suisses rédigent des tous-ménages similaires. Cet article qui date de 2010 a été mis à jour par mes soins en 2025. Un grand merci aussi au comité de l'ARRA qui œuvre beaucoup bénévolement pour la protection contre l'électro-smog.

QUELQUES LIENS :

- L'association ARRA et leur site www.alerte.ch

L'ARRA (Alerte Romande aux Rayonnements Artificiels) est une organisation sans but lucratif. Elle lutte pour faire admettre qu'il existe un risque connu à l'exposition aux RNI et pour empêcher la prolifération des antennes de téléphonie mobile. Elle a pour but de sauvegarder la santé publique.

- La conférence de Martigny <https://www.info-emf.ch/videoconf>

En Fr et De écoutez M. O. Bodenmann, M. P. Dubochet, Pr D. Belpomme, Dr Philippe Irigaray avec le préambule de Chantal Blanc, co-organisatrice et présidente Stop 5G Glâne.

- Le livret « réduire son exposition aux ondes électromagnétiques »

donne des conseils pour une première approche du problème. Il vaut 4 euros et j'en ai quelques-uns. Le liens <https://www.geotelurique.fr/101-se-protger-des-ondes-electromagnetiques->

- Le **DR Sharon Goldberg déclare devant le congrès des USA**: les effets sont scientifiquement prouvés . Senate bill 637 (videoyoutube : <https://www.youtube.com/watch?v=yhiPPiPnhg&t=646s>)

ou traduction: <https://www.jeannetradection.com/wp-content/uploads/2025/02/Sharon-Goldberg.pdf>

-<https://5gmaroitorepourlasuisse.ch/wp-content/uploads/2022/09/QUE-FAIRE-POUR-DIMINUER-VOTRE-PROPRE-ELECTROSMOG-1.pdf> (Version actualisée en 2025)

Merci de votre attention,

Daniel Demierre - 1633 Marsens - 026 915 32 92