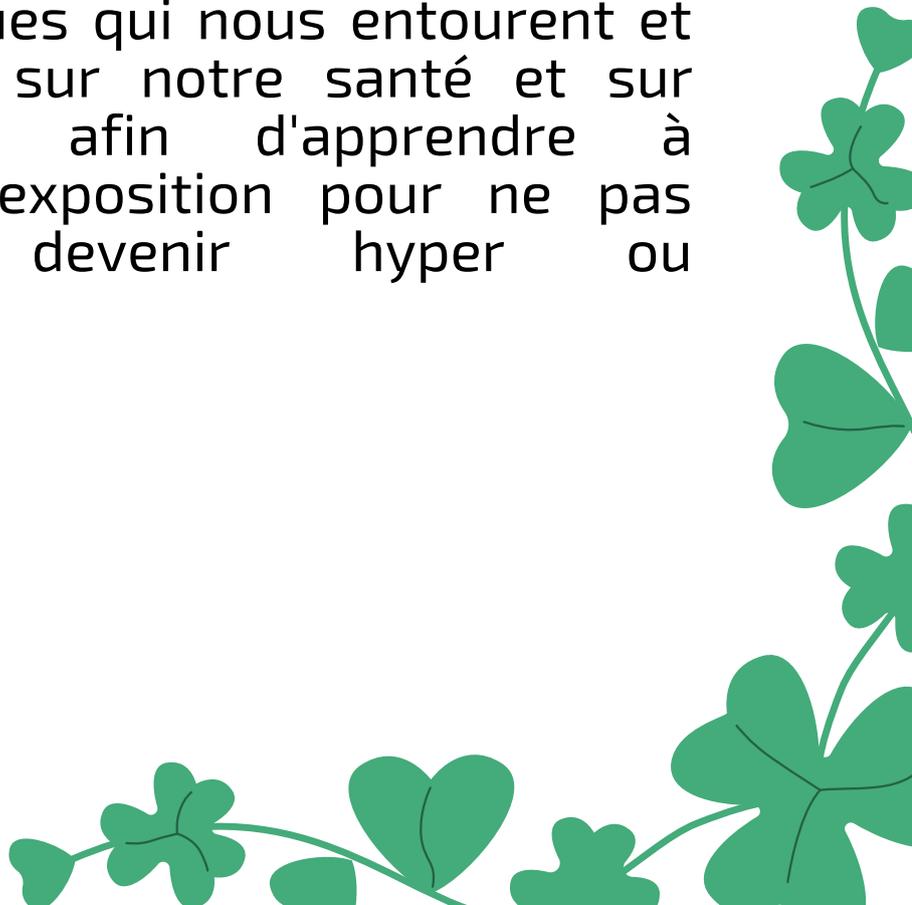




Santé, prévention, ondes

Mieux se protéger des
ondes pour vivre en sobriété
électromagnétique et
présERVER sa santé

Dans notre monde hyper connecté, il est utile de prendre conscience des ondes électromagnétiques qui nous entourent et de leurs effets sur notre santé et sur l'environnement, afin d'apprendre à modérer notre exposition pour ne pas risquer de devenir hyper ou électrosensible.



Première approche : Faire le lien entre les symptômes, le stress et les sources électromagnétiques.

On ne fait pas toujours le lien entre électrosensibilité et symptômes. Ce petit questionnaire peut vous aider à faire le lien.

Après ma journée de travail, je ressens des picotements et/ou de l'irritation :

- a. Souvent
- b. Occasionnellement
- C. Jamais

La nuit il m'arrive de me réveiller sans raison et de ne pas réussir à me rendormir :

- a. Souvent
- b. Occasionnellement
- C. Jamais

Après avoir travaillé sur l'ordinateur pendant des heures, j'ai une sensation de chaleur dans le corps et/ou dans la tête avec/sans des des acouphènes :

- a. Souvent
- b. Occasionnellement
- C. Jamais

Résultats :

Si vous avez répondu souvent ce sont peut être des signes d'électrosensibilité. Adaptez votre exposition pour voir si ces symptômes s'améliorent.

Si vous avez répondu occasionnellement, ce ne sont peut être pas des signes d'électrosensibilité mais s'éloigner un peu des ondes pourrait vous soulager.

Si vous avez répondu jamais, alors vous n'êtes peut être pas électrosensible. Une réduction de votre exposition est tout de même conseillée pour préserver votre santé.

Connais tu l'électrosensibilité ?

1.L'électrosensibilité est un phénomène psychosomatique :

a. Oui b. Non

2.L'électrosensibilité se manifeste par une sensibilité aux ondes électromagnétiques :

a. Oui b. Non

3.L'électrosensibilité me permet d'allumer les appareils électriques à distance :

a. Oui b. Non

4.L'électrosensibilité nécessite une adaptation de son habitation afin de vivre en bonne santé :

a. Oui b. Non

5.L'électrosensibilité touche 5% de la population mondiale, soit 3,3 millions de personnes :

a. Oui b. Non

6.Dans plusieurs pays, l'électrosensibilité est déjà reconnue comme un handicap :

a. Oui b. Non

Résultats :

1.b : Ensemble des troubles physiques dus, selon la description des personnes atteintes, à une sensibilité excessive aux ondes et aux champs électromagnétiques ambiants.

2.a ; 3.b ; 4.a ;

5.a : Sources ANSES

6.a : Reconnu par la justice française comme un handicap en 2015.

Commence à mesurer tes premières expositions



Application Open Barres



Application Electrosmart



Plateforme Cartoradio

Pour mesurer les ondes plus précisément, un diagnostic et des appareils plus sophistiqués sont nécessaires pour mesurer toutes les fréquences qui nous exposent.

Les réflexes pour s'en prémunir :

Privilégier les SMS



Ne pas téléphoner dans des zones de mauvaise réception

Eloigner le téléphone de la tête après la numérotation



Eviter de transporter le téléphone à proximité du corps



Eteindre les appareils électriques quand ils ne servent pas



Ne pas charger son téléphone près du lit



Maintenir une distance suffisante face à un écran



Photos et conseils extraits du guide , "les ondes magnétiques, les bonnes pratiques".
Téléchargeable sur le site www.dgen.pf





Les symptômes qui peuvent vous alerter surtout si ils changent ou s'arrêtent dans des milieux qui ne sont pas exposés aux ondes électromagnétiques :

Maux de tête

Picotements

Brulures

Insomnies

Acouphènes

Nausées

Tachycardie

Oppression thoracique

Problèmes digestifs

Fatigue chronique

Douleurs articulaires/musculaires

Troubles de la concentration/de la mémoire

Excitabilité

Hypersensibilité aux molécules chimiques

Dérèglements hormonaux

Souffrances morales (irritation, stress, mal être etc.)



Accompagnement :

Si vous ressentez ou que vous avez des symptômes qui se rapprochent de l'électrosensibilité, en étant exposé à des ondes électromagnétiques, je vous invite à me contacter pour faire le point sur votre situation.

Après cet entretien découverte, nous pourrions mettre en place un accompagnement sur la durée.

L'association Quiétude vous propose de comprendre l'intérêt d'adopter une hygiène électromagnétique pour prendre soin de leurs effets sur notre santé en adoptant les moyens de prévention et de protection à notre disposition.

Apprenez lors de nos ateliers, à utiliser avec plus de modération les nouvelles technologies sans fils qui nous entourent afin de ne pas risquer l'électrosensibilité.

Diagnostics :

Le diagnostic de prévention à domicile

Présentation et mise en place à votre domicile d'une hygiène électromagnétique grâce à des conseils et des appareils simples d'utilisation pour faire vos premiers pas dans la prise en charge de votre environnement électromagnétique.

Le diagnostic approfondi

Ce diagnostic nécessite une nouvelle visite de votre lieu de vie ou professionnel.

Un conseiller en environnement électromagnétique pourra grâce à des appareils complets faire une analyse plus fine des perturbations et vous proposer les aménagements de votre lieu professionnel ou d'habitation.

Contactez-nous

Av Paul Honorat 04250 Turriers

Tél 06 63 98 40 58 (SMS uniquement)

Fixe pour les appels : 04 84 13 25 79

quietude.communication@gmail.com

Ressources disponibles :

<https://www.asso-quietude.fr/ressources-prevention-ondes>