

RÉDUIRE SON EXPOSITION AUX ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES

*L'hygiène électromagnétique
concepts et bonnes pratiques*

WIFI

ÉLECTRICITÉ
STATIQUE

3G

DECT

CHAMP
MAGNÉTIQUE

GSM

50 HZ



Sano Solutions



Geotellurique.fr
Santé de l'habitat



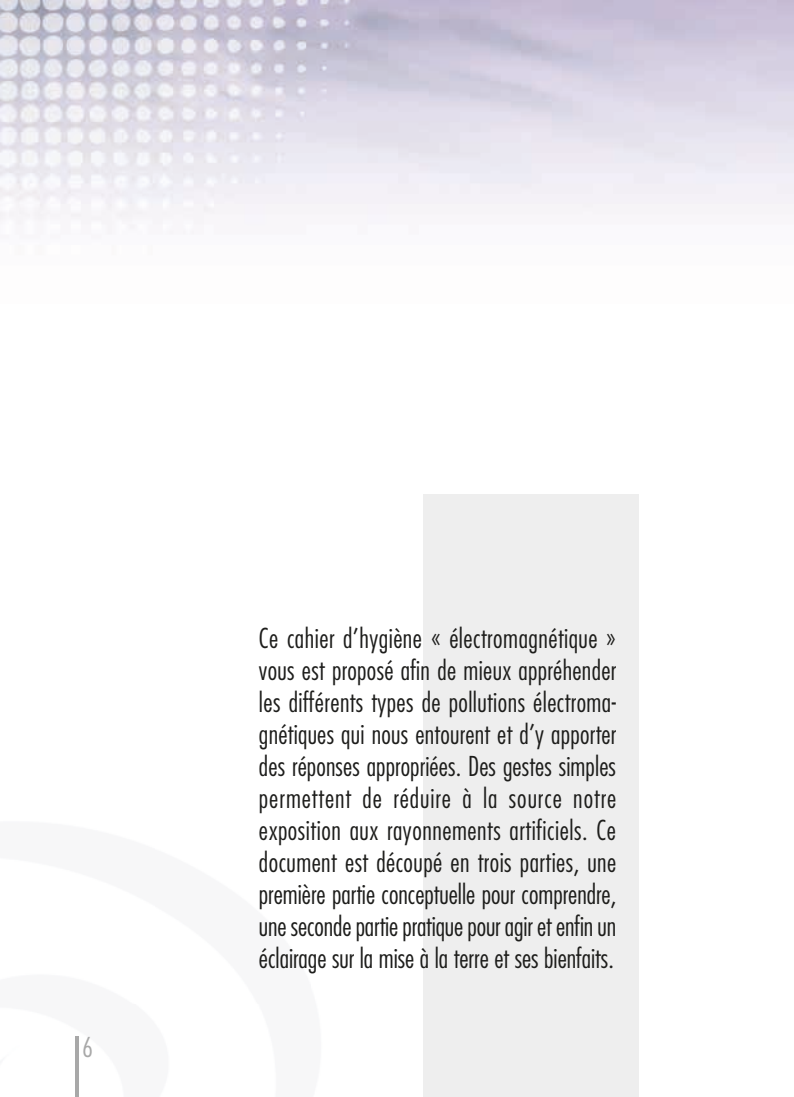
Sommaire

Concepts	p.5
Parcours croisés d'électrosensibles	p.7
L'hygiène électromagnétique	p.12
Les différents types de pollutions électromagnétiques	p.13
Le principe de précaution des assureurs	p.16
Atténuation des pollutions électriques	p.18
Évaluer son environnement électromagnétique	p.22
 Bonnes pratiques	 p.25
Téléphonie	p.26
Les 17 bons réflexes pour la téléphonie mobile	p.30
Électricité	p.34
Sommeil	p.38
Chambre d'enfant	p.42
Ordinateur	p.44
Table de soin et de massage	p.48
 Mise à la Terre	
La révolution du Earthing	p.51
Focus sur la mise à la Terre	p.52
Concrètement que fait la mise à la Terre	p.56
Comment choisir son dispositif de mise à la Terre	p.58
 La Boîte à outils	 p.61
 Bibliographie	 p.63





Concepts



Ce cahier d'hygiène « électromagnétique » vous est proposé afin de mieux appréhender les différents types de pollutions électromagnétiques qui nous entourent et d'y apporter des réponses appropriées. Des gestes simples permettent de réduire à la source notre exposition aux rayonnements artificiels. Ce document est découpé en trois parties, une première partie conceptuelle pour comprendre, une seconde partie pratique pour agir et enfin un éclairage sur la mise à la terre et ses bienfaits.

Parcours croisés d'électrosensibles

Les parcours de Bruno Geissert et de Christian Gana ont beaucoup de points communs. C'est sans doute cela qui nous a immédiatement amené à l'évidence d'une collaboration étroite et durable.

Tous deux sont devenus électrosensibles du fait d'une forte exposition aux ondes électromagnétiques dans leur milieu professionnel respectif.

Bruno Geissert exerçait le métier de directeur technique et chef de studio dans une entreprise d'édition publicitaire et de communication globale. Une activité qui le passionnait mais qui aurait bien pu avoir raison de lui s'il n'avait pas décidé de quitter cet emploi qui le menait à sa perte du point de vue de sa santé.



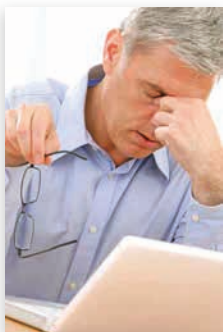
Quant à Christian Gana, il exerçait le métier de technicien et formateur PAO et Internet dans la cellule technique micro d'une administration. Tous deux ont été exposés des années durant aux rayonnements de gros moniteurs, de nombreux ordinateurs et périphériques branchés dans des bureaux avec moquette ou sols synthétiques, rallonges et prises multiples posées dessus, téléphones DECT à proximité... dans des bâtiments pas toujours conçus pour évacuer ces perturbations à la terre, voire même à une époque où les câbles d'alimentation des ordinateurs et de leurs périphériques n'avaient même pas de prise de terre !

Bruno Geissert : Expert en environnement électromagnétique : equilibrehabitatsante.com

Christian Gana : Chercheur sur l'eau, l'homme, la Terre chez navoti.com

La pollution était majeure et a conduit progressivement à une érosion du capital immunitaire jusqu'à l'apparition des premiers symptômes dans lesquels nombre d'entre vous se reconnaîtront sans doute :

- > fatigue chronique,
- > maux de têtes violents,
- > engourdissements,
- > pertes de mémoire,
- > difficultés de concentration,
- > insomnie,
- > tendinites à répétition,
- > sciatiques,
- > inflammations chroniques,
- > nombreux troubles digestifs, etc.



A cette époque, début des années 80 pour Christian Gana, en 2006 pour Bruno Geissert, l'électrosensibilité n'était pas reconnue et la médecine du travail n'avait qu'un seul commentaire à faire : « Vous faites une dépression Monsieur ! », ou encore « c'est dans votre tête que ça se passe ».

Je dis à cette époque mais en 2013, les personnes souffrant de ces symptômes sont toujours confrontées aux mêmes réponses et les orientations médicales se rapprochent des antidépresseurs voir de la psychiatrie. Face à cet environnement électromagnétique hostile et devant une société sourde aux problèmes, chaque personne essaye de s'adapter.

Bruno Geissert s'est remis sur pieds grâce à un parcours de médecines douces et à l'élimination de toutes les sources de pollutions dans son habitat. Il s'est, dans le même temps, formé professionnellement à la détection et à la correction des pollutions électromagnétiques. Étant hypersensible aux ondes artificielles, Bruno a commencé à comprendre qu'il pouvait être sensible à d'autres formes d'ondes plus subtiles et naturelles. C'est ainsi qu'il a décidé d'aller investiguer vers la géobiologie holistique et qu'il a suivi une formation à l'harmonisation de l'habitat et de l'habitant.

Christian Gana quant à lui, après avoir expérimenté nombre d'approches thérapeutiques douces, s'est intéressé à l'eau et à ses propriétés particulières au début des années 80, puis à des technologies énergétiques comme l'organite, la cristalothérapie et la mise à la terre qui lui ont permis de réduire considérablement ses symptômes et sa sensibilité.

Pour nous, la sensibilité aux ondes électromagnétiques se rapproche fortement de ce que nous appelons couramment le “capital soleil”, c’est-à-dire une sensibilité aux rayonnements UV qui peut, lorsqu’un seuil de saturation est atteint, déclencher des réactions en chaîne avec l’apparition de symptômes mineurs jusqu’à la flambée de pathologies lourdes.

Notre expérience nous amène à considérer le problème des ondes de la même manière, à savoir que lorsqu’un seuil d’exposition spécifique à chaque individu est atteint, à l’instar de la goutte d’eau de trop qui fait déborder un vase, l’entrée dans la pathologie de l’électrosensibilité peut être immédiate et peut, du jour au lendemain, devenir contraignante et source d’inconfort. Nous observons aussi des cas d’exposition aux ondes artificielles d’intensité peu élevée mais durable entraînant des effets similaires.

Bien que nous sachions aujourd’hui atténuer les symptômes de l’électrosensibilité grâce aux outils que nous avons conçus et sélectionnés au fil des années, le retour à une situation de non sensibilité aux ondes reste encore un projet. D’où l’importance de ne pas épuiser son “capital ondes” afin d’éviter de basculer dans la pathologie.

Les technologies électromagnétiques, qui plongent de fait la population dans une immense cabine à ondes sans qu'elle ait le choix de s'en extraire, pourraient bien voir leur innocuité sur le plan sanitaire sérieusement remise en question dans les mois et années à venir. Pour l'électromagnétisme comme pour de nombreuses problématiques de pollution environnementale d'ailleurs non prises en charge par les assurances (OGM, nucléaire, nano-technologies), il est difficile de faire le lien entre des symptômes et un environnement impalpable et diffus.

Pourtant, lorsque le seuil critique est atteint et que nous basculons dans la pathologie, la prise de conscience de l'ampleur que ce phénomène représenterait s'il se généralisait à une grande partie de la population, laisse sans voix, tant par son importance que par notre incapacité à guérir facilement de l'électrohypersensibilité ou encore à rendre totalement biocompatibles nos technologies.

Il est donc aujourd'hui de la responsabilité et de la liberté de chacun de s'engager dans une prévention active, ou encore d'attendre que cette crise sanitaire en germe ne devienne une triste réalité sociale.



L'hygiène électromagnétique

Il est important de distinguer les différents types de pollutions qui nous environnent :

- > celles **locales** sur lesquelles nous avons la capacité d'intervenir facilement,
- > celles **plus distantes** ou sur lesquelles notre capacité d'intervention est plus compliquée, limitée voire nulle sauf à considérer un déménagement (Wifi et DECT du voisinage, antennes relais, défauts de construction et de mise à la terre des bâtiments, ligne à haute-tension ou compteur EDF à proximité, failles ou cours d'eau souterrain, etc.).

L'hygiène électromagnétique concerne ces pollutions locales dont nous pouvons relativement et facilement limiter la perturbation dans une fourchette de 50 à 70 %.

C'est l'objet de ce livret.

Pour ce qui est des pollutions plus distantes, nous parlons d'**hygiène énergétique**. Cette notion implique l'utilisation d'outils dits de «compensation biologique» qui permettent de limiter l'impact biologique des ondes sur la santé humaine. Le Neutralizer™ par exemple est un outil de cette nature qui, grâce aux qualités spécifiques des matériaux qui le composent, stimule l'immunité et modifie le comportement des ondes les rendant moins nocives.

Les différents types de pollutions électromagnétiques

Les systèmes de communications et technologies sans fil génèrent un brouillard d'ondes invisibles, nommé «électrosmog», mélange d'ondes radio, d'hyperfréquences (micro-ondes), de basses et d'extrêmes basses fréquences.

Voici quelques unes des sources principales d'électrosmog :

- > technologies utilisées pour la **téléphonie mobile** (64 millions d'abonnés en France pour 64 millions de français, 300 000 antennes relais en fréquences GSM, UMTS, 3G, 4G, ainsi que plus de 150 000 Répétiteurs Hertiens),
- > **WiFi** créé à l'origine pour un usage de réseau informatique et utilisé maintenant pour bien d'autres fonctions (babyphones, consoles de jeu, téléphonie, internet et TV sur tablettes (type iPad), sur téléphones portables et iPod WiFi utilisés couramment par les adolescents pour échanger sur les réseaux sociaux. . .).



Le Wifi est activé dans plus de 70 % des foyers, souvent à l'insu de son propriétaire car préprogrammé par défaut par les opérateurs au moment de la livraison de la «box», même en utilisant les câbles. Il est disponible dans de nombreux lieux publics, alors même que cette technologie est interdite dans les écoles en Angleterre, en Allemagne et en Autriche et qu'un rapport parlementaire récent préconise de faire de même dans toutes les écoles d'Europe, jetant le trouble sur l'avenir de l'usage des tabletPC et des tableaux numériques en voie de déploiement dans l'enseignement.

- > **les téléphones sans fil de type «DECT»** ont leur base qui émet en permanence, à de très rares exceptions près, dès qu'ils sont connectés au courant. Ils émettent le même type d'ondes que ceux d'antennes de téléphonie mobile tout en étant plus proches des habitants de la maison ou des employés au bureau.
- > et les autres techniques sans fil de type **Wi-max, Bluetooth, Tétr, TNT** pour la télévision numérique...

Les risques liés à ces champs électromagnétiques sont réputés certains puisque les assureurs refusent de les couvrir... Et qu'en date du 6 mai 2011, une résolution du conseil de l'Europe est adoptée pour mettre en garde les différents pays de l'Union sur « Le danger potentiel des champs électromagnétiques et leurs effets sur l'environnement ». Toute ressemblance avec le risque OGM, nucléaire et nano-technologique est fortuite...

Évidemment, toutes ces agressions peuvent générer un impact non négligeable sur notre fonctionnement général et notre santé. En tant qu'« homme électromagnétique », c'est bien l'inocuité des ondes sur le vivant qui serait surprenante. Il faut inverser la charge de la preuve !

La particularité de ces ondes est qu'elles agissent sans que nous puissions nous en douter puisqu'elles sont inodores, invisibles et non audibles pour la majorité d'entre nous. Cependant, des personnes sensibles qui en ont développé la sensation, volontairement ou non, les ressentent y compris parfois de manière douloureuse.

Voilà pourquoi il nous paraît indispensable qu'après la lecture de ces pages émerge le besoin d'adopter des règles d'hygiène électromagnétique. Celles-ci vous permettront d'agir en toute conscience sur ces ondes sans attendre la goutte de trop qui vous fera basculer dans un état d'électrosensibilité contraignant. Il s'agit non plus seulement de prévenir un risque, mais de préserver son intégrité.



L'homme électromagnétique
de Cyril W. Smith et de Simon Best
édition Résurgence

Le principe de précaution des assureurs...

La plupart des compagnies d'assurances ont choisi d'exclure de leurs garanties toutes formes de maladies pouvant être directement liées à une exposition aux champs électromagnétiques. Aux états et aux organismes sociaux d'assumer alors les risques.

Sous la pression des compagnies de réassurance, les assurances professionnelles et industrielles en responsabilité civile (R.C.) ont assorti leurs polices de clauses d'exclusions. Voici quelles sont ces clauses :

- > « les dommages causés par tout fait ou succession de faits de même origine, dès lors que ce fait ou ces faits ou certains des dommages causés proviennent ou résultent de toute source de radiations ionisantes, des propriétés radioactives, toxiques, explosives ou autres propriétés dangereuses des combustibles nucléaires, produits ou déchets radioactifs,
- > les dommages immatériels non consécutifs,

> tous les dommages, pertes, frais ou dépenses de quelque nature que ce soit, causés directement ou indirectement par, résultant de ou lié de quelque manière que ce soit aux champs électromagnétiques (EMF),

> tous les dommages, pertes ou dépenses de quelque nature que ce soit, causés directement ou indirectement par, résultant de ou lié de quelque manière que ce soit aux organismes génétiquement modifiés (OGM),

> tous les dommages, pertes ou dépenses de quelque nature que ce soit, causés directement ou indirectement par, résultant de ou lié de quelque manière que ce soit à l'encéphalopathie spongiforme transmissible (TSE) en ce compris dans sa manifestation chez l'homme.»

Atténuations des pollutions électriques

Les effets sur la santé des pollutions liées au câblage électrique et à l'utilisation de la fée électricité sont depuis très longtemps démontrés, et pourtant semblent toujours actuellement sous-évalués.

Il y a trois paramètres ici à prendre en compte et éventuellement à analyser et faire mesurer, en plus du champ électrostatique lié aux frottements et aux matières ainsi qu'à un faible degré d'hygrométrie des pièces :

> Le champ électrique :

Il court le long de tout le câblage sous tension, que nous nous servions ou non des prises et des objets branchés dessus. Ce champ est nul dans le cas où nous utilisons du câblage blindé, le blindage ayant la capacité de le contenir à l'intérieur du câble et de l'évacuer vers la terre, lorsque celle-ci est correctement conçue. Le champ électrique se répartit le long des câbles électriques non blindés dans les murs, depuis le départ du tableau électrique jusqu'à la lampe ou les prises disposées partout dans la maison. Idem pour les radiateurs électriques qui génèrent un champ électrique important s'ils ne sont pas branchés sur une prise avec une terre fonctionnelle.



> Le champ magnétique :

Il est généré par l'utilisation du courant. Nous le trouvons à de petites doses le long des fils électriques et il varie selon l'intensité de l'utilisation et l'éloignement entre les deux fils de phase et de neutre. Nous trouvons aussi du champ magnétique sur les moteurs en fonctionnement et sur tous les bobinages de transformateurs.

Ces champs magnétiques sont mesurables autour des lignes à haute tension qui amènent le courant de la centrale électrique jusqu'aux différents transformateurs de quartier. Là aussi, certains types de chauffage électrique, notamment les dalles anciennes, peuvent générer un champ magnétique important à surveiller, idem pour certains types d'appareils électroménagers, notamment les plaques à induction que nous recommandons d'éviter.

> La prise de terre,

> Primordiale pour la sécurité électrique

La première utilité de la prise de terre est de maintenir la sécurité physique des personnes en cas de dysfonctionnement électrique. Dans les installations ou les appareils électriques, les conducteurs sont normalement isolés entre eux. Lorsque la qualité des isolants s'altère, des courants de fuite peuvent apparaître entre les conducteurs. Ces défauts peuvent avoir des conséquences graves d'une part pour les personnes avec le risque de choc électrique, d'autre part pour les biens avec le risque de court-circuit pouvant induire un incendie.



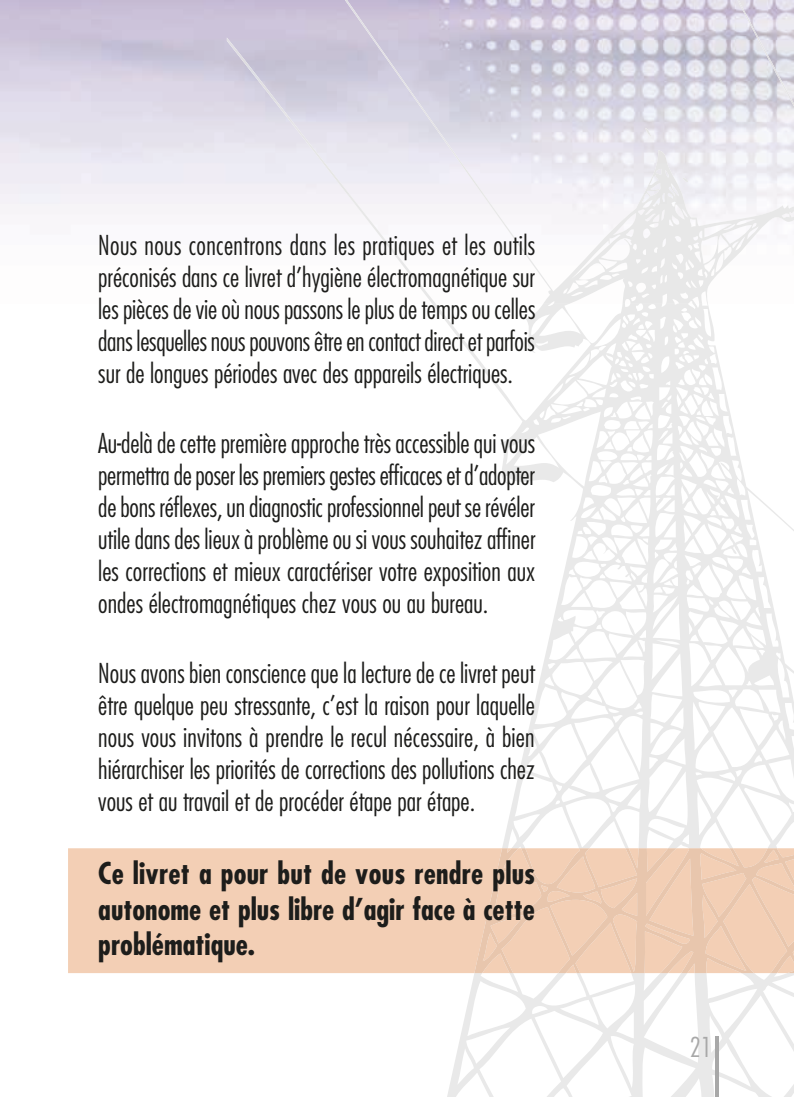
La tension qui s'écoule dans les câbles électriques de nos habitations est habituellement en France de 230 Volts. C'est suffisant pour causer des chocs très dommageables sur tout être vivant qui serait en contact direct avec l'un des conducteurs électriques (personnes ou animaux dans les élevages).

La mise à la terre du circuit électrique constitue une «porte de sortie» pour les courants de fuites et permet d'éviter les risques qui y sont liés comme l'électrocution.

> La prise de terre, indispensable pour l'évacuation des pollutions du champ électrique

L'autre côté indispensable de la prise de terre est sa capacité à décharger les tensions vagabondes qui circulent à proximité des câbles et appareils électriques, et d'évacuer les champs électriques captés par phénomène d'induction par les différents matériaux plus ou moins conducteurs. Les pollutions du champ électrique émises par les tensions vagabondes cherchent avant tout à retourner à la terre par le «plus court» chemin possible. Ce chemin est celui qui lui offre la plus faible résistance : la Terre.

Notez que plus les matériaux sont conducteurs, plus ils vont attirer les charges du champ électrique. Dans le cas des maisons en bois, paille ou en béton de chanvre, considérées comme écologiques, ces matériaux, particulièrement conducteur de champ électrique, feront rayonner l'ensemble de la maison en champ électrique 50 Hz perturbateur de la santé. Un blindage des fils électriques sera alors nécessaire au moment de la construction, blindage raccordé à la terre. Il faut alors une terre particulièrement efficace (avec une résistance inférieure à 20 ohms), idéalement autour de 10, pour évacuer correctement cette pollution.



Nous nous concentrons dans les pratiques et les outils préconisés dans ce livret d'hygiène électromagnétique sur les pièces de vie où nous passons le plus de temps ou celles dans lesquelles nous pouvons être en contact direct et parfois sur de longues périodes avec des appareils électriques.

Au-delà de cette première approche très accessible qui vous permettra de poser les premiers gestes efficaces et d'adopter de bons réflexes, un diagnostic professionnel peut se révéler utile dans des lieux à problème ou si vous souhaitez affiner les corrections et mieux caractériser votre exposition aux ondes électromagnétiques chez vous ou au bureau.

Nous avons bien conscience que la lecture de ce livret peut être quelque peu stressante, c'est la raison pour laquelle nous vous invitons à prendre le recul nécessaire, à bien hiérarchiser les priorités de corrections des pollutions chez vous et au travail et de procéder étape par étape.

Ce livret a pour but de vous rendre plus autonome et plus libre d'agir face à cette problématique.

Évaluer son environnement électromagnétique

Pourquoi ? Comment ?

Si vous souhaitez mieux comprendre votre environnement électromagnétique, vous pouvez réaliser un mini-diagnostic grâce à des appareils de détection simples et pratiques.

Les détecteurs/mesureurs permettent d'identifier les sources de manière précise et de déterminer quel est l'impact de chaque appareil, sa distance de sécurité nécessaire et l'éloignement souhaitable. Vous pouvez ainsi vérifier le sens des lampes de chevet, et déterminer d'où proviennent les champs (murs, plafonds, câbles dans les sols) . . . En fonction, vous aurez plus facilement la solution pour savoir sur quel paramètre intervenir et mettre en place les bonnes pratiques présentées dans la suite de ce livret.

La boîte à outils des testeurs d'ondes



Testeur de terre

Voici les testeurs que nous recommandons pour un mini-diagnostic simple et peu onéreux :

> Le testeur de terre pour vérifier la fonctionnalité de la terre des prises de courant et le bon branchement des fils (phase, neutre, terre).

> Le tournevis testeur pour vérifier le sens des lampes de chevet ou la présence des fils sous tension.



Tournevis testeur



> Le testeur de tension induite pour mesurer l'impact des champs électriques basse fréquence sur votre corps.

Testeur de tension induite

> Les testeurs polyvalents comme le ESI23 ou ESI24 permettent de vérifier l'intensité des champs électrique, magnétique et des hyperfréquences. Les ESI 23/24 sont les seuls appareils qui fonctionnent à la fois pour les hautes et basses fréquences (champ électrique et magnétique) de manière simple et intuitive.

Cette boîte à outils bon marché permet, dans la plupart des cas, d'avoir une idée suffisamment précise de son environnement électromagnétique pour en améliorer significativement la qualité. Des testeurs/mesureurs plus sophistiqués sont également disponibles sur le site www.geotellurique.fr.

Et pour aller plus loin, le diagnostic professionnel de son environnement électromagnétique

Pour les personnes désireuses de mieux comprendre ou qui font face à des problèmes plus complexes que ceux évoqués dans le livret, la réalisation d'un diagnostic de son environnement électromagnétique par un professionnel est indispensable.

Que vous soyez particulier, entreprise, collectivité locale ou encore exploitation agricole, un diagnostic professionnel vous permettra d'identifier très précisément la nature, l'origine et l'intensité des perturbations liées à votre environnement électromagnétique.

Si vous vous sentez perturbé de manière récurrente dans certains lieux ou face à certains appareils, que les bonnes pratiques de ce livret ne parviennent pas à réduire cette gêne, nous vous recommandons fortement de faire intervenir un professionnel pour un diagnostic approfondi.

Vous pouvez ainsi contacter Bruno Geissert d'Equilibre Habitat Santé pour une intervention sur la région Rhône-Alpes ou encore faire appel à une personne formée par une des fédérations de géobiologie. Voir coordonnées en fin de livret.





Bonnes Pratiques

TÉLÉPHONIE

Téléphonie d'intérieur sans fil DECT



PROBLÈME :

Les téléphones sans fil DECT sont les premières sources de pollution en hautes fréquences dans les habitations, bureaux, écoles, etc. Leurs bases émettent continuellement des hyperfréquences autour de 1,9 GHz, servant de support à des très basses fréquences pulsées à 100 Hz, que vous vous serviez de l'appareil ou non, dans plus de 95% des cas.

SOLUTION :

Utiliser un téléphone filaire qui est sans effet nocif pour des communications prolongées, à choisir sans hésiter pour toutes les communications dépassant 6 minutes. Dans le cas de l'utilisation d'un téléphone sans fil, préférer un modèle qui coupe l'émission de sa base lorsque vous raccrochez : FULLECO®, MAXI ECO ou mode ECO DECT+ (après réglage). Vous pouvez réduire l'effet biologique par l'usage de pastilles adhésives adaptées (ex : Neutralizer™).

Téléphonie gratuite par internet (IP)

via la Box ADSL

PROBLÈME :

Si vous branchez un téléphone filaire sur un modem (une box) pour bénéficier de la téléphonie illimitée par Internet, les champs électriques de la box se propagent le long du fil du combiné avec environ 300 V/m au niveau de l'écouteur.

SOLUTION :

Équiper votre boîtier ADSL d'un câble de mise à la terre. Cela évitera la propagation des champs électriques de la box à votre combiné téléphonique filaire.



TÉLÉPHONIE

Limitation des effets des téléphones mobiles

Tous les téléphones mobiles émettent des ondes pour pouvoir fonctionner pour 4 usages principaux : téléphone, envoi de SMS/MMS, envoi et réception des données via Internet (emails, mises à jour, GPS dont les cartes sont « en ligne »), transmissions de données WiFi et Bluetooth. Chaque type d'onde a des caractéristiques différentes en terme d'intensité, de fréquence porteuse et éventuellement de pulsation basses fréquences. Toutes ces émissions, notamment les basses fréquences pulsées de la « 2G » peuvent s'avérer néfastes à la santé et il est indispensable dans les notions d'hygiène électromagnétique de faire baisser les niveaux de rayonnements par toutes les méthodes à votre disposition.



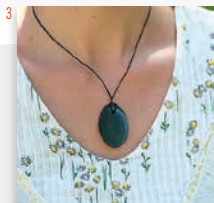
ACTU : LA 4G

Au niveau de la technologie 4G émergente, les premières impressions semblent plutôt retourner vers des signaux plus difficiles à supporter que ceux de la 3G. Nous approfondirons ces recherches dans la prochaine édition de ce livret.

1^{ÈRE} MÉTHODE : l'abstinence : vous n'avez pas de portable ou vous l'allumez uniquement en cas d'urgence et pour des appels courts.

2^{ÈME} MÉTHODE : avoir un modèle de téléphone simple, avec le moins de réglages et d'options possibles, pour téléphoner de manière ponctuelle et choisie... mais qui fonctionne en mode 3G, ce qui divise par 28 votre puissance d'exposition par rapport au 2G.

3^{ÈME} MÉTHODE, pour tous, et notamment les accros du portable : un usage plus raisonné, intégrant les réglages à appliquer pour utiliser l'ensemble des fonctions de manière optimisée, et l'adoption des différentes méthodes de protection (pastilles pour téléphones portable type Neutralizertm¹ ou encore des protections personnelles type Earthcalm² ou à base de shungite³.)



TÉLÉPHONIE

Consignes d'hygiène électromagnétique admisses pour l'usage de la téléphonie mobile

Les 17 bons réflexes à adopter pour limiter votre exposition

- 1 >** Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans.
- 2 >** Il est officiellement recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte ou à moins de 20 cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre, afin de limiter le risque d'interférence électromagnétique.
- 3 >** Ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre son cœur, l'aisselle, la hanche et près des parties génitales. Tenir l'antenne du téléphone la plus éloignée possible de soi, même lors de l'envoi d'un SMS.
- 4 >** Toujours préférer le kit piéton filaire livré avec votre téléphone afin d'éloigner l'appareil de votre oreille (et de votre cerveau) le temps de la conversation. Les oreillettes filaires à tubes à air permettent une atténuation supplémentaire en supprimant la pollution qui est conduite via le fil jusqu'à l'oreille. Éviter les oreillettes Bluetooth qui génèrent directement dans l'oreille une pollution à des fréquences encore plus nocives au niveau du cerveau.





5 > L'usage du haut parleur et du mode main libre pour téléphoner peuvent également vous permettre d'atténuer la puissance reçue depuis le téléphone en le tenant le plus éloigné possible de vous.

6 > Limiter le nombre et la durée de vos appels. Pas plus de 5 ou 6 appels par jour par exemple, ni plus de 2 ou 3 minutes pour chacun. Respecter un temps important entre chaque appel.

7 > Préférer l'usage des SMS lorsqu'ils peuvent se substituer à un appel.

8 > Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum.

9 > Ne pas téléphoner en vous déplaçant (marche à pied, train, métro, voiture).

10 > Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt, ou dans tout autre infrastructure métallique type ascenseur, par exemple, ou certains bâtiments industriels.

11 > Lorsque vous êtes en voiture ou dans un transport en commun, choisir le mode avion de votre téléphone (ou hors connexion), ou l'éteindre, pour éviter que le téléphone ne cherche en permanence le relais le plus efficace pour votre téléphone.

TÉLÉPHONIE

12 > Éloigner le mobile de vous et le maintenir à la verticale le temps de joindre votre correspondant et tant que la première sonnerie n'a pas retenti (c'est à ce moment que l'exposition est la plus forte).

13 > Ne pas oublier : en public, vos voisins subissent le rayonnement émis par votre téléphone. S'éloigner permet d'éviter leur exposition passive.

14 > La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé ou en recharge à moins de 1 mètre de votre tête. Toujours l'éteindre pour limiter son rayonnement et celui de l'antenne relais avec laquelle il communique régulièrement. De plus, la pollution basse fréquence du chargeur génère également une pollution électromagnétique non négligeable à une distance plus proche de votre corps.

15 > Choisir son téléphone :

> **Réduire le DAS** : privilégier les modèles 3G ou supérieurs et désactiver les réseaux non indispensables et non utilisés (WiFi, Bluetooth, ...).

> **Critère du fonctionnement en mode 3G** : avec en moyenne 28 fois moins de puissance émise au niveau du téléphone, la 3G est largement préférable à la 2G, y compris en mode données où le temps d'exposition est diminué de manière significative. Fournir aujourd'hui aux adolescents des téléphones « ancienne génération » sans le réseau 3G est un mauvais choix à faire car cela les obligerait à utiliser des réseaux WiFi beaucoup plus dangereux biologiquement.

16 > Bien utiliser son téléphone.

L'usage d'un téléphone pour ses fonctions «avancées» en connexion quasi-permanente induit un cumul d'exposition tout au long de la journée. Privilégier les paramétrages suivants.

Les 17 bons réflexes à adopter pour limiter votre exposition

Fonctions à éviter :

- > Les connexions permanentes liées aux applications de type Facebook, météo, bourse, récupération automatique d'emails de type « Push-mail », les mises à jour des logiciels, les cartes de GPS, ou autre mises à jours de données nécessitant une connexion en mode data en 3G, ou pire en GPRS/EDGE, sont directement la cause d'une surexposition chronique importante.
- > Attention aux réseaux WiFi en recherche permanente sur certains modèles et qui émettent de manière récurrente, et sans nécessité, des ondes porteuses à des niveaux importants, s'ils n'ont pas été désactivés après usage.
- > Attention aux applications utilisant la géolocalisation qui génèrent parfois des connexions.
- > Éviter les téléchargements longs en sans fil.

17 > Éviter l'usage du Bluetooth en voiture qui engendre une forte pollution à l'intérieur de l'habitacle et durant toute le trajet, et ce, même dans le cas où le téléphone recherché n'existe plus ou bien n'est plus connecté en Bluetooth.

En résumé pour limiter les émissions des mobiles :

- > Désactiver WiFi et Bluetooth,
- > Éviter l'installation et l'utilisation des applications communicantes, ou bien les paramétrer pour éviter les notifications,
- > Verrouiller le type d'émission en 3G, lorsque votre téléphone vous le permet.

ÉLECTRICITÉ

Ampoules fluo-compactes dites à économie d'énergie

PROBLÈME :

Ces lampes génèrent, en plus du 50 Hz, une pollution harmonique de 25 à 70 KHz selon les modèles. Cette pollution est de 13 à 21 fois supérieure à celle préconisée pour les écrans d'ordinateurs par la norme TCO suédoise, à distance de mesure équivalente à 30 cm de l'ampoule. Eviter de les faire tomber sous risque de contamination au mercure. La distance de sécurité est de 0,8 à 1,20 m.



SOLUTION :

Préférer d'autres types d'ampoules. Conserver s'il vous en reste vos lampes à incandescence, ou utiliser des ampoules halogènes qui remplacent les lampes à incandescence dans les rayons des supermarchés (tout en consommant environ 40% de moins, sans les inconvénients). Les ampoules à Led ne génèrent que peu de pollutions EM et ne consomment presque rien. Cependant, des personnes sensibles ne les supportent pas forcément pour autant et leur luminosité et couleur sont souvent faibles. A tester sur une lampe, avant d'en équiper toute la maison.

Consoles de jeux



PROBLÈME :

Les modèles récents fonctionnent tous quasiment sans fil et rayonnent des hyperfréquences, en plus des basses fréquences, directement sur les manettes des joueurs.

SOLUTION :

Limiter les périodes de jeu et placer des pastilles de protection contre les ondes électromagnétiques sur les manettes. Attention pour le cas de la Xbox 360 : celle-ci émet tout le temps dans les fréquences équivalentes au WiFi, même éteinte, tant que la prise n'est pas débranchée.

Décodeur + TV

PROBLÈME : les pollutions de ces appareils sont essentiellement liées à la pollution électrique, hormis les appareils fonctionnant en WiFi et communiquant (par exemple : les enceintes amplifiées sans fil ou les nouvelles TV avec Wifi.)

SOLUTION : s'éloigner de 2 m permet d'en éviter les effets. Désactiver le WiFi des appareils communicants lorsque cela est possible.

ÉLECTRICITÉ

Cuisine / four micro-ondes

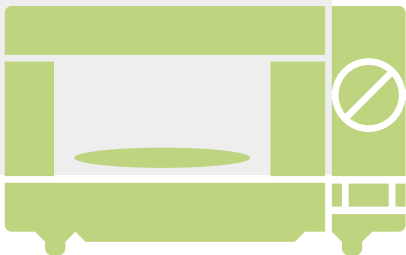


La pollution des appareils électroménagers est à relativiser car leur usage ne dure pas forcément longtemps au cours de la journée.

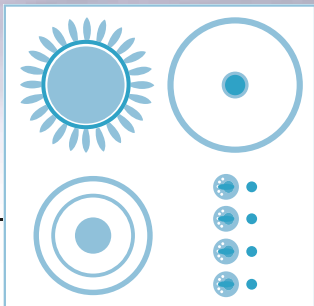
PROBLÈME : les fours micro-ondes fuient systématiquement après quelques mois d'utilisation. Ils génèrent des pollutions magnétiques importantes, en plus des pollutions hautes fréquences déjà conséquentes.

Du point de vue de la qualité nutritionnelle, ils devraient être évités au maximum, notamment dans le cas du chauffage des biberons, car les aliments sont dévitalisés après un passage au four micro-ondes.

SOLUTION : éviter l'utilisation d'un four micro-ondes.



Plaques de cuisson



Distance de sécurité :

- > Tables de cuisson à gaz : champ magnétique nul
- > Plaques électriques standard : 0,6 m
- > Halogènes : 0,7 m
- > Induction : 2 m (champ magnétique très important)

PROBLÈME :

Les plaques à induction sont particulièrement polluantes au niveau du champ magnétique généré et devraient, selon le professeur Belpomme, être interdites aux femmes enceintes.

SOLUTION :

Choisir son système de chauffe en conséquence. Utiliser les plaques du fond en priorité.



SOMMEIL

Réveil / téléphone DECT Câbles sous tension

PROBLÈME :

En matière d'hygiène électromagnétique et énergétique, la chambre devrait être appréhendée comme un lieu paisible de repos et de régénération. Nous passons près d'un tiers de notre existence dans la chambre à coucher et devrions par conséquent préserver cette pièce des perturbations de toutes sortes.

SOLUTION :

Utiliser le moins possible d'électronique dans la chambre (éviter les ordinateurs, TV, consoles de jeux, HiFi) et au minimum les éloigner d'un mètre du lit.

Pour le réveil, privilégier un modèle mécanique ou à piles ou sinon, l'éloigner d'un mètre du lit.

Éviter de manière encore plus évidente les téléphones DECT en charge à côté du lit ou derrière la cloison : en plus des pollutions électriques, le niveau d'hyperfréquences reçu serait équivalent à celui mesuré à 30 m d'une station d'antenne relais, et cela durant toute la nuit, les bases de téléphones classiques rayonnant 24h/24 !

Lampe de chevet

PROBLÈME :

Le branchement de la lampe de chevet « à l'envers » est une source de pollution fréquente puisqu'il existe une chance sur deux de se tromper et d'inverser la phase et le neutre.

SOLUTION MINIMUM :



Tournevis testeur

Le sens de branchement pour la prise murale peut être déterminé facilement grâce au tournevis testeur (phase de la prise de la lampe en face de la phase de la prise murale).

Une fois le bon sens déterminé, la phase sera correctement coupée au niveau de l'interrupteur, bloquant ainsi le champ électrique à ce niveau.

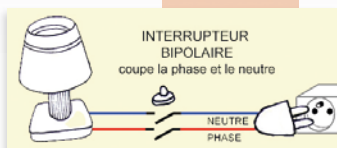
Dans le cas contraire, si le branchement est inversé, l'interrupteur coupera le neutre et non la phase. L'électricité ira le long de la phase jusqu'à l'ampoule avant de revenir « à double sens » jusqu'à l'interrupteur. Cette inversion amplifie la pollution provoquant un rayonnement important souvent jusqu'au milieu du lit à un mètre de la lampe.

Éloigner les rallonges électriques, éviter les ampoules basse consommation, les lampes avec transformateur et mettre la lampe de chevet dans le bon sens solutionnent la majeure partie du problème électrique dans la chambre.

SOMMEIL

SOLUTION PLUS POUSSÉE :

Remplacer les interrupteurs par des modèles bipolaires, qui coupent à la fois la phase et le neutre, ce qui évite toute erreur de branchement. Vous pouvez trouver ce type d'interrupteurs bipolaires dans tous les magasins sérieux de bricolage.

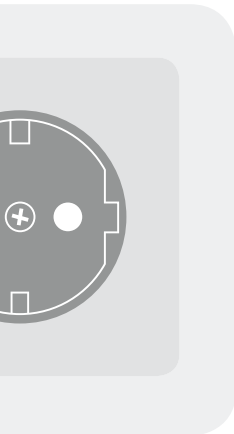


SOLUTION ENCORE PLUS EFFICACE :

Si vous êtes équipés de prises de terre dans les chambres et après les avoir testées au minimum avec un testeur spécifique de prises : adopter une lampe dont le fil sera blindé et évacuera son champ électrique vers la terre.

Enfin, vous pouvez gérer la problématique de manière globale, à l'aide d'un interrupteur automatique de champ branché au niveau du tableau électrique si le circuit « prises » de la chambre est facilement identifié.

Dans ce cas, lorsque la dernière lampe de chevet est éteinte, le circuit est coupé depuis le tableau électrique, supprimant les pollutions autour des lampes, mais aussi dans les murs sur les câbles qui viennent alimenter les prises tout autour du lit. Le fait de mettre en route une lampe de chevet rétablira automatiquement le circuit.



C'est une bonne solution pour ceux qui veulent dormir à des niveaux de pollution les plus faibles possibles, ou dans les environnements où les matériaux employés contribuent à une forte pollution de champ électrique (bois, marbre, éléments de structure métallique de cloisons...).

Éviter de brancher en permanence les lits, fauteuils et couvertures électriques pour limiter les champs électrique et magnétique. Éviter également les lits à armatures métalliques ainsi que les matelas à ressorts car la présence de métal sous le lit déforme le champ magnétique terrestre et capte la pollution électrique ambiante.

Tester son exposition à la pollution électrique

Vous pouvez évaluer votre degré d'exposition à la pollution électrique avec un testeur de tension induite. Le testeur mesure votre charge corporelle, c'est-à-dire la réaction (degré d'électrification de votre corps) face à un environnement donné. Si couché sur le lit, celle-ci dépasse 1 V, la biologie de l'habitat considère qu'elle est en forte anomalie.

[Bruno Geissert] « De manière générale, lors de mes diagnostics, je ne rencontre que rarement des valeurs en faible anomalie (de 10 à 100 mV) ou sans anomalie aucune soit <10 mV (0,010 V). Les valeurs supérieures à 0,5 V méritent pour moi correction, celles supérieures à 1 V - considérées comme une extrême anomalie pour la biologie de l'habitat - sont à corriger sans délai. Il n'est pas rare de mesurer dans des cas plus complexes liés à une électricité vétuste ou à des matériaux très conducteurs, notamment planchers en bois avec des gaines électriques qui passent sous le lit pour alimenter des radiateurs électriques ou l'éclairage de la pièce du dessous, de mesurer jusqu'à 3 à 8 V de charge induite... Ces circonstances peuvent expliquer les levers avec un sentiment de fatigue supérieur le matin que la veille au coucher ! Dans ce cas des solutions spécifiques d'atténuations s'imposent. »

SOMMEIL

Chambre d'enfants et adolescents

Les bons gestes à faire :

> Tenir l'ordinateur, la console de jeu, les multiprises avec chargeur de téléphone éloignés au moins d'un mètre de la zone du lit.

> Faire en sorte que tous ces éléments puissent être déconnectés la nuit, en utilisant de préférence une multiprise avec interrupteur bipolaire, éventuellement blindée. Éviter les rallonges et multiprises qui alimenteraient une chaîne hifi ou radio-CD disposées contre le lit.

> L'usage de prises télécommandées peut être un gadget amusant permettant à l'adolescent d'accepter la contrainte d'utiliser une prise plus éloignée du lit pour certains polluants notoires. Attention cette solution n'est efficace que lorsque les appareils sont branchés à l'endroit (voir p.39).

> Il est préférable d'utiliser un ordinateur câblé en filaire, plutôt que des outils portables utilisant la technologie sans fil. Prévoir de câbler le réseau en Ethernet RJ45 pour limiter l'usage du WiFi, notamment sur les ordinateurs, tablettes et smartphones.

Ne pas oublier que chaque périphérique est un émetteur récepteur (pas seulement la box).



Des études démontrent que les risques liés à un ordinateur posé sur soi avec le Wifi activé, touchent la fertilité masculine et féminine, le rythme cardiaque et l'hyperactivité chez les enfants.

> Éviter les babyphones qui utilisent les hyperfréquences pour fonctionner, et privilégier l'usage d'appareils basses radiations à fréquence radio autour de 40 MHz en mode analogique, plutôt que de leur imposer les hyperfréquences ainsi que le champ électrique et magnétique lié à l'alimentation par transformateur. Ne pas utiliser les modèles transmettant les images par vidéo car ils sont systématiquement connectés en WiFi. Utiliser la fonction qui économise les piles et la transmission uniquement lorsqu'il y a un bruit plutôt qu'en permanence.

> **Chaîne Hifi et Radio :** les pollutions habituelles étaient jusqu'à présent limitées aux champs magnétique et électrique qui imposaient une distance de sécurité de 0,4 à 0,6 m. Nous recommandons d'éviter les systèmes utilisant le WiFi pour récupérer une web-radio.

COIN ORDINATEUR

Ordinateur et périphériques imprimante, disque dur externe, scanner ...

PROBLÈME :

Très grosse pollution électrique si les appareils ne sont pas reliés à la terre.

SOLUTION :

Vérifier systématiquement son branchement sur une prise bénéficiant d'une terre fonctionnelle. Il est possible de réduire considérablement la pollution électrique par l'utilisation de fils d'alimentation et de multiprises blindées (terre fonctionnelle obligatoire).



Ordinateur portable

PROBLÈME : le clavier et le pad sont au-dessus des composants électroniques (carte mère, processeur, alimentation, disque dur) et ceux-ci génèrent un champ magnétique important. Lorsque nous utilisons un ordinateur portable, nos mains sont exposées pendant de longues périodes à un champ magnétique nuisible.

SOLUTION : lorsque vous n'êtes pas en déplacement ou pour un usage prolongé, utilisez un clavier et une souris externes filaires USB. Cela réduira considérablement le champ magnétique auquel vous êtes exposé. Lors du branchement de l'ordinateur portable sur le secteur, vérifiez que la prise est dotée d'une terre fonctionnelle.

Box ADSL : atténuation /extinction du

PROBLÈME : le WiFi est la seconde plus grosse pollution hyperfréquence dans les lieux de travail et d'habitation après les téléphones sans fil DECT. La plupart du temps, la box émet par défaut y compris dans le cas où des câbles Ethernet sont installés entre la box et l'ordinateur.

Attention aux imprimantes WiFi, aux autres périphériques sans fil et aux systèmes ultra portables communiquant en WiFi (ex : iPad).

SOLUTION : utiliser des câbles Ethernet, de préférence blindés, pour vous connecter à la box et à vos périphériques. Et surtout débrayer l'option WiFi sur votre box ainsi que sur votre ordinateur, pour couper l'émission des ondes.

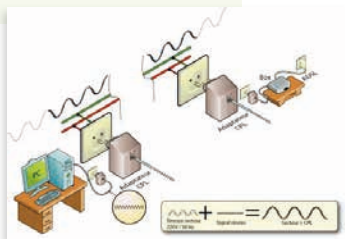


COIN ORDINATEUR

Connexion réseau et internet par CPL

Si cette solution est préférable à court terme au WiFi, elle devrait néanmoins être évitée. En effet, les prises CPL sont synonymes de pollutions complémentaires qui rayonnent en hautes fréquences dans tout le bâtiment par l'intermédiaire de fils électriques non blindés. Si cette solution peut s'avérer intéressante en dépannage pour des courtes périodes, elle nous semble incohérente à long terme.

La perturbation électrique générée par le CPL peut dans certains cas être plus importante que ce qu'elle est censée corriger, notamment lorsque les câbles électriques sont en contact avec des matériaux conducteurs (plancher en bois, carrelage, marbre, métal, etc.).



Lampe de bureau

PROBLÈME : de nombreuses lampes de bureau sont équipées de transformateurs qui génèrent à proximité un fort champ magnétique, parfois même hors utilisation.

SOLUTION : privilégier des lampes 220 volts sans transformateur et faites attention au sens du branchement. Mieux : utiliser des modèles blindés ou réaliser le blindage vous-même grâce à des câbles spécifiques. Eviter les ampoules fluocompactes.

Précaution à prendre : Blindage / Mise à la terre

Attention : ne pas utiliser de blindage ou de dispositifs de mise à la terre sans une prise de courant correctement branchée et dont la terre est fonctionnelle. L'utilisation de câbles blindés sur une prise sans terre amplifie la pollution électrique car elle se retrouve alors concentrée sans pouvoir se décharger à la terre.



Un testeur de terre est donc indispensable afin de vérifier chacune des prises de courant susceptibles de recevoir des câbles blindés ou de la mise à la terre.

TABLE DE SOIN ET DE MASSAGE

PROBLÈME :

Les tables de soin électriques non reliées à la terre génèrent un gros champ électrique sur le patient mais aussi pour le thérapeute.



Surmatelas ES-Prävent et drap Earthing

SOLUTION : relier à la terre une partie métallique de la table ou remplacer le cordon d'alimentation par un cordon blindé (après avoir vérifié le branchement correct de la prise de courant et la fonctionnalité de la terre). L'usage d'un surmatelas ES-Prävent ou un demi-drap de mise à la terre Earthing est aussi conseillé que la table de massage soit électrique ou non.

RÉSULTAT : Un mieux-être immédiat pour le thérapeute et une détente plus profonde du patient (voir témoignage page suivante).

EN MODE NOMADE

Pour vos déplacements en métro, train, avion, voiture, les pendentifs Earthcalm et Shungite, sont des protections personnelles efficaces. À l'hôtel, le demi-drap de mise à la terre est une solution pratique sous réserve de disposer d'une prise de courant dont la terre est fonctionnelle (n'oubliez donc pas votre testeur de terre).

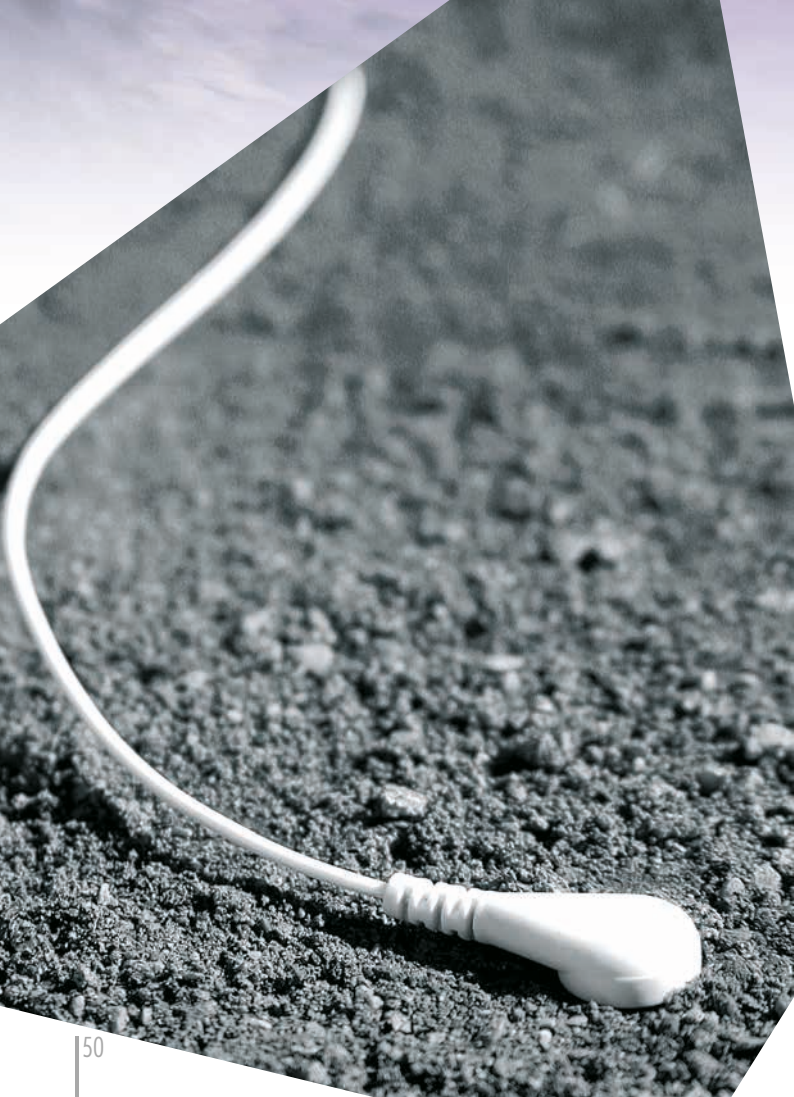
Témoignage de François R. - ostéopathe / biokinergiste à Paris

Expérience de la mise à la terre sur des patients depuis février 2012

«J'ai observé qu'au fil du soin le patient 'se déposait' sur la table au point que certains parmi les plus tendus, trouvaient difficile de bouger lors de la mise en place de certaines techniques. Les patients arrivent souvent avec un système sympathique très stimulé ce qui crée soit une difficulté pour se détendre et accueillir le soin, soit une fatigue qui diminue la capacité d'intégrer le soin, le surmatelas les aidant à passer en mode parasympathique diminue ces inconvénients. La détente générale est meilleure permettant un meilleur accueil des techniques par les tissus, celles-ci sont moins invasives, plus en adéquation avec la problématique et plus vite intégrées dans la dynamique globale du corps. Il y a donc moins de réactions locales aux techniques et une meilleure intégration générale du soin, c'est comme si le corps retrouvait la possibilité de gérer les informations. En tant que thérapeute j'ai l'impression d'un « débranchage » électrique du corps (électricité due à l'environnement, au stress ou à la tension nerveuse), ma clientèle se composant principalement de citadins dont une grande partie travaille sur ordinateur. Cela se traduit par un meilleur contact, il y a moins de résistance des tissus, moins de fébrilité et moins de réactivité nerveuse. Les soins sont facilités, entre autre car le tonus musculaire élevé, nourri par la lésion ostéopathique (boucle gamma) et les stress permanents (système sympathique stimulé), baisse. Ceci permet lors des techniques musculaires ou manipulatives d'être plus doux et plus précis avec un relâchement plus complet de la zone lésionnelle, la zone respire mieux et la circulation fluïdique et énergétique est meilleure. Dans le travail des fascias, le tissu conjonctif semble comme moins retenu, ce qui facilite le travail de rééquilibrage et de détente des tissus. D'autre part le corps plus dégagé me permet un meilleur enchaînement des différentes zones à traiter dans le soin, je vais d'une zone à l'autre avec plus de précision, en cherchant moins, je suis moins gêné par les informations parasites, le soin est plus fluïde. Malgré le fait que le patient se libère de plus de choses, je suis moins fatigué. Pour finir quand le patient se lève il est plus 'présent et enraciné' et certains me disent être comme 'allégé'. Dans les jours qui suivent les patients ont moins de réactions aux soins.»

Produit de mise à la terre adapté pour la thérapie et les soins corporels :

Placé sur la table de soin, le surmatelas Es-Prävent 70x190 cm sera particulièrement approprié pour mettre les patients à la terre et les isoler de tout électromog tout en garantissant une bonne hygiène (il est possible de mettre une serviette sur le surmatelas sans altérer son efficacité)





Mise à la Terre

La révolution du Earthing



Focus sur la mise à la terre

La prise de terre est essentielle dans le domaine de l'habitat sain. Elle permet non seulement d'agir au niveau de la sécurité électrique, mais aussi dans le domaine de l'évacuation des pollutions des champs électriques émis par toute l'installation électrique et tous les appareils qui y sont reliés.

Ce n'est que tout récemment que des chercheurs se sont interrogés sur la relation entre la mise à la terre des personnes et la santé. Nous vous invitons à découvrir et à expérimenter cette reconnexion.

> Pourquoi se mettre soi-même à la terre ?

La condition naturelle d'un être vivant est d'être en relation permanente et conductrice avec la surface de la Terre. Malheureusement, l'invention des polymères a bouleversé cet état de fait et plongé l'humanité en quelques décennies dans une relation « hors-sol » avec la Terre. En effet, les matériaux plastiques, les caoutchoucs, les semelles de chaussures, les revêtements intérieurs tels la moquette ou le lino agissent comme des isolants électriques et nous coupent de la relation bioélectrique que nous entretenons depuis toujours avec la Terre.

La surface de la terre est un réservoir inépuisable d'ions négatifs nécessaires à notre santé, la reconnexion avec la Terre ou « Earthing » peut permettre de rétablir ce lien nécessaire et vital avec la Terre.

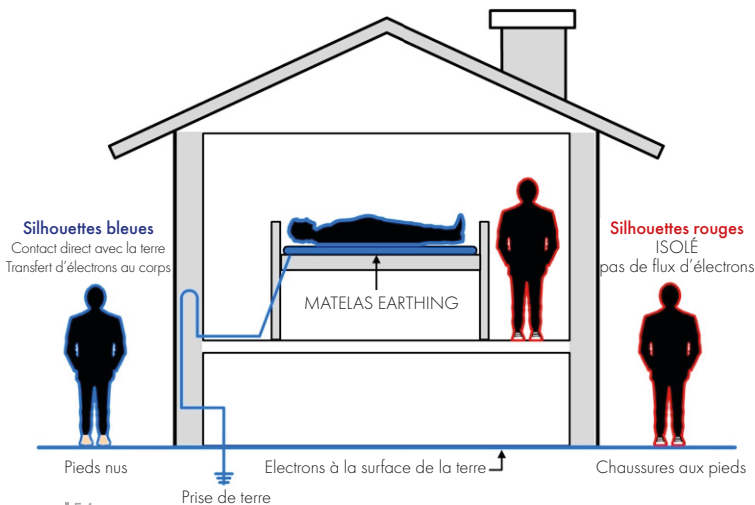


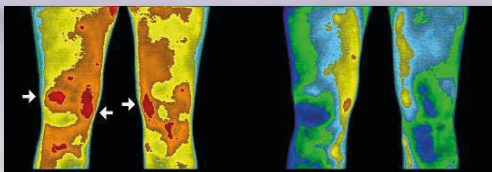
Ces particules élémentaires possédant une minuscule charge électrique négative seraient aussi essentielles à notre santé que l'air, l'eau et le soleil, selon un nouveau livre fascinant : « **Connectez-vous à la Terre, peut-être la découverte la plus importante sur la santé !** » de Clinton Ober, Stephen Sinatra M.D., Martin Zucker - éditions VEGA - 360 pages / 2013.

La démonstration de Clinton Ober, inventeur du Earthing, est que beaucoup d'entre nous avons oublié les nombreux bienfaits que procure le simple contact avec la surface de la Terre, notamment de marcher pieds nus. Ce lien rétablit et maintient l'état électrique naturel du corps humain, permet de préserver sa santé et le bon fonctionnement de nos organes. L'énergie naturelle primordiale, qui émane de la Terre, est un remède puissant et inégalé.

Le contact avec la surface de la planète peut s'établir de diverses manières : en étant pieds nus sur l'herbe ou la terre, ou encore en ayant les pieds ou en dormant sur un tapis ou un drap conducteur reliés à la terre.

La technique de mise à la terre ou « Earthing » reproduit le phénomène naturel de décharge électrostatique généré par le contact du pied nu contre la terre. Les appareils Earthing permettent en plus de la décharge électrostatique un transfert naturel d'électrons ininterrompu de la surface de la terre au corps, ainsi que des fréquences vitales et des rythmes terrestres qui jouent un rôle important dans l'équilibre de notre horloge biologique. En faisant ainsi, il apparaît que nous supprimons ou que nous améliorons de façon significative de nombreux problèmes de santé courants : l'insomnie, les douleurs chroniques causées par de multiples maladies et lésions, l'épuisement, le stress, l'anxiété, ou encore le vieillissement prématuré. L'énergie curative de la Terre est illimitée : il « suffit » d'apprendre à l'utiliser.





avant

après

Imagerie infrarouge thermique : zones rouges : inflammées - zones bleues : température normal. Les photos infrarouges ci-dessus ont été prises à seulement trente minutes d'intervalle - avant (à gauche) et après (à droite) la mise à la Terre. Elles illustrent une rapide résolution de l'inflammation et contribuent à expliquer l'effet de la mise à la Terre sur les douleurs chroniques, les raideurs et divers symptômes.

> Quelques repères scientifiques :

En 1975, le biophysicien allemand Fritz Albert Popp, confirmait que toutes les cellules vivantes communiquent entre elles ainsi qu'avec le monde extérieur par l'intermédiaire de signaux électromagnétiques subtils. Ces signaux électromagnétiques cohérents appelés biophotons transportent l'information nécessaire à l'organisation de la vie de la cellule et des organismes vivants.

Les pollutions environnementales et plus particulièrement électromagnétiques et radioactives peuvent potentiellement tordre et perturber ces signaux de communication cellulaire affectant ainsi le métabolisme.

Pourtant dès 1928, le Pr. Charles Laville écrit : «le bon équilibre et la santé des tissus organiques passent par la conservation de l'électro-négativité du sang».

Louis-Claude Vincent nous met en garde dès 1950 sur les effets néfastes de la charge du corps en ions positifs qui favorisent le développement des dérèglements cellulaires. Aujourd'hui le changement de notre mode de vie avec la télévision, les ordinateurs, l'automobile, les téléphones portables, etc. ne fait qu'accroître cette surcharge en ions positifs et en radicaux libres, due à la pollution électromagnétique, qui perturbe notre vie organique aux niveaux moléculaire, cellulaire, biochimique et physiologique. Tout notre métabolisme s'en trouve affecté.

> Comment éliminer les effets de cette pollution ?

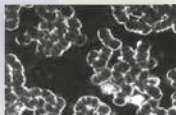
La seule solution connue à ce jour pour éliminer l'excès d'ions positifs accumulés de manière journalière sous forme d'électricité statique, est de les écouler vers la terre.

Le Earthing, la mise à la terre ou la négativation permettent de lutter efficacement contre les perturbations électromagnétiques en dérivant à la terre les surcharges qui perturbent le fonctionnement cellulaire. Cet écoulement des ions positifs du corps à la terre d'une manière douce et sûre permet une ré-harmonisation de l'organisme. Les cellules se rééquilibrent, le stress et l'anxiété diminuent, le sommeil est plus rapide et de meilleure qualité tandis que notre résistance physique augmente. Ce procédé permet de prévenir l'oxydation cellulaire de l'organisme en rééquilibrant la respiration cellulaire de l'organisme.

> Concrètement, que fait le Earthing ?

L'Institut de Californie pour la Science Humaine a démontré que la reconnexion avec la terre permettrait de rétablir l'équilibre électrique naturel du corps. De nombreuses autres études ont également mis en évidence les nombreux bienfaits de la reconnexion à la terre :

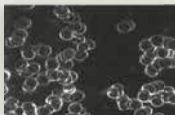
- Le Earthing désamorçage la cause d'inflammation et améliore ou élimine les symptômes de nombreux troubles liés à un état inflammatoire.
- Réduit ou élimine des douleurs chroniques.
- Améliore la qualité du sommeil dans la plupart des cas.



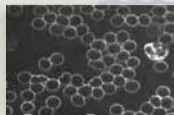
avant



après



avant



après



avant



après

Ces photographies, prises avec un microscope à fond noir, montrent le sang de trois personnes présentes chez le Dr Sinatra juste avant et après quarante minutes de mise à la Terre. Nous voyons clairement un amincissement et un découplage significatif des cellules sanguines.

- Augmente l'énergie.
- Réduit le stress et favorise le calme dans le corps en rafraîchissant le système nerveux et les hormones de stress.
- Normalise le rythme biologique du corps.
- Fluidifie le sang et améliore la tension et le flux sanguin.
- Soulage la tension musculaire et les maux de tête.
- Diminue les symptômes hormonaux et menstruels.
- Accélère fortement la guérison et limite la formation des escarres.
- Réduit ou élimine le Jet lag.
- Protège l'organisme des perturbations induites par les champs électromagnétiques.
- Accélère la récupération après des efforts intenses.

Comment choisir son dispositif Earthing de reconnexion à la terre ?

Le Earthing permet de se protéger de l'électromog ambiant en se reconnectant à la terre. Rien de tel que des exemples concrets pour bien comprendre la logique de cette approche simple et pratique de «décharge électrostatique» et de connexion tellurique.

1- Je travaille sur ordinateur plusieurs heures par jour et je me sens stressé, fatigué.



Si vous travaillez beaucoup sur ordinateur à la maison ou au bureau, vous pouvez être amenés à ressentir certains symptômes liés à une électrosensibilité tels que la fatigue oculaire, le stress nerveux, les maux de

tête, la fatigue chronique, les troubles du sommeil, certains états inflammatoires (articulations douloureuses, tendinites), ankyloses du bras (téléphone mobile, console de jeu, souris d'ordinateur) ou des sensations de main froide (la main qui tient la souris), de pied froid (contact du sol avec une moquette saturée d'électricité statique).

Dans ces cas-là, vous pouvez utiliser le tapis universel que vous placerez sous vos pieds ou sous le clavier et la souris de votre ordinateur. Vous pouvez aussi utiliser un tapis universel sur lequel vous déposerez les prises multiples qui encombrant habituellement le dessous du bureau informatique.

Vous pouvez aussi placer sur votre chaise un coussin de 40x40 cm.

Pour les joueurs de jeux vidéo qui passent des heures sur leur console, une bande de corps de taille 1 ou un tapis universel vous permettront de ne plus ressentir l'effet d'ankylose aux mains qui tiennent les manettes de jeu.

2- Je regarde beaucoup la télévision et je souhaiterais profiter de ce temps-là pour me relaxer.

Lorsque vous regardez la télévision, vous pouvez placer vos pieds sur un tapis universel et/ou mettre une bande de corps taille 1 à votre poignet ou à votre pied.

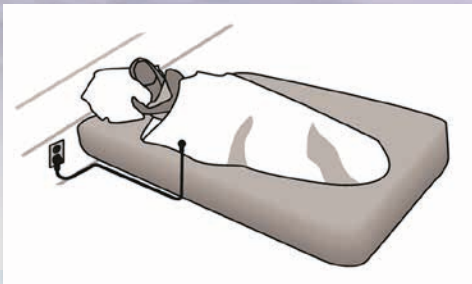
Vous pouvez également vous recouvrir avec la couverture Earthing.

3 - Je dors mal, j'ai du mal à récupérer même après une grosse nuit, je fais des insomnies, j'ai des pensées qui tournent dans ma tête.

Le stress est une des causes principales de l'insomnie. Aux stress émotionnel et psychique générés par nos vies occidentales, s'ajoute un stress environnemental de plus en plus important dû à la pollution de l'air et aux ondes de toutes sortes qui perturbent le fonctionnement de notre organisme (électricité, ondes électromagnétiques, radiofréquences, Wifi, téléphones DECT et mobiles). Les personnes ayant des troubles du sommeil sont de plus en plus nombreuses.

Vous pouvez utiliser dans ces cas-là un demi-drap universel à placer au bas du lit, ou bien un drap housse qui recouvrira toute la surface du matelas, ou encore un surmatelas.





Pour des cas plus extrêmes, le drap avec fermeture éclair vous offrira comme un cocon, vous enveloppant d'énergie tellurique et vous protégeant de tout électrosmog.

4- Je fais beaucoup de sport et j'aimerais favoriser une meilleure récupération après l'effort.

Certaines équipes du tour de France ont largement profité de la technologie Earthing pour mieux récupérer après l'effort. A la fois en dormant dans un drap avec fermeture éclair et en plaçant des patchs sur les endroits douloureux ou contracturés.

5- J'ai des douleurs osseuses, musculaires, des inflammations.

Les patchs Earthing ainsi que la bande de corps pourront soulager des douleurs de type inflammatoires. Vous pouvez en placer plusieurs en même temps sur le corps en utilisant les raccords pour double-connexion. Vous pouvez aussi envelopper dans un drap ou dans la couverture Earthing la ou les parties douloureuses. Dormir sur un drap ou sur un surmatelas de mise à la terre sera également très profitable.



Patche earthing pour le corps

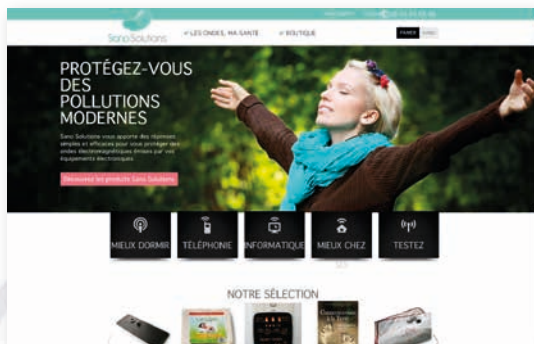
LA BOÎTE À OUTILS

Vous pouvez trouver tous les produits mentionnés dans ce livret sur les sites internet suivants :

> Outils de mise à la terre Earthing et boîte à outils de détecteurs/mesureurs d'ondes pour particuliers, électricité blindée, outils de protection Earthcalm :

www.sano-solutions.com

Tél : 05 55 93 13 45



> Tous types de détecteurs/mesureurs d'ondes y compris pour professionnels, accessoires d'hygiène électromagnétique, bio-électricité et systèmes d'atténuation des ondes :

www.geotellurique.fr

Tél : 04 79 89 75 54

> Outils d'hygiène énergétique et de compensation biologique en orgonite, shungite, bio-résonance :

www.navoti-shop.com

Tél : 05 55 27 37 42



Petit rappel utile :

1- Tout d'abord, réduire son exposition dans son environnement proche par la suppression des technologies sans fil, la vérification de la fonctionnalité de la terre de ses prises de courant, l'utilisation de matériel filaire, l'éloignement des appareils polluants, l'installation éventuelle de matériel électrique blindé.

2- Puis, utiliser des matériels de compensation biologique pour réduire l'impact des pollutions résiduelles sur lesquelles nous n'avons pas de pouvoir d'action : orgonite, shungite, bio-résonance, dispositifs de mise à la terre de type Earthing.

BIBLIOGRAPHIE

« **Connectez-vous à la Terre, peut-être la découverte la plus importante sur la santé !** » de Clinton Ober, Stephen Sinatra M.D., Martin Zucker - éditions VEGA - 2013

« **Ces ondes qui nous entourent** » de Pierre Poix et Thérèse de Cherisey

« **Halte aux effets électromagnétiques** » du Dr Jean-Claude Albaret

Institut français de Baubiologie et d'écologie : <http://www.baubiologie.fr/>

Veille technologique et sanitaire : www.next-up.org

Collectif des électrosensibles de France : <http://www.electrosensible.org>

Site d'information sur l'electrosmog : <http://www.electrosmog.info>

Comment désactiver le wifi de sa box ? :

www.robindestoits.org/Comment-desactiver-le-wifi_a227.html

Formation et diagnostic électromagnétique

Bruno Geissert

diagnostics en région Rhône-Alpes et Suisse dans une zone de 200 km
autour d'Albertville ou trois heures de route.

Equilibre Habitat Santé Conseils SARL

Pussiez d'en Haut - 73400 Ugine

Tél : 04 79 89 75 54

info@equilibrehabitatsante.com

www.equilibrehabitatsante.com

Vous voulez aller plus loin dans votre démarche d'hygiène électromagnétique ? Retrouvez tous les produits de corrections professionnelles des perturbations électromagnétiques de la maison et de mesures de géobiologie scientifique sur le site de notre partenaire

www.geotellurique.fr - 04 79 89 75 54



Votre conseiller



Sano Solutions

Livret hygiène électromagnétique - Version 2 - Octobre 2013

www.sano-solutions.com - Tél : 05 55 93 13 45