

# ATELIER « ELECTROSMOG »



Documents PDF et PowerPoint : <http://www.electrosmogtech.ch/docs>

Mon nom est **Olivier Bodenmann**.

**Ingénieur électricien EPFL de formation**, je me réoriente maintenant vers de nouveaux horizons : coaching de vie, thérapies énergétiques, coaching scolaire, cours d'informatique, enseignement, et **expertises électrosmog**.

Je suis à InnoPark depuis le 1<sup>er</sup> avril 2017.

**Détails sur moi / mon parcours sur <http://olivierbodenmann.info>**



Habitant à peu de distance d'une antenne de téléphonie mobile, et ma compagne étant électrosensible, j'ai développé des méthodes d'intervention peu coûteuses pour réduire cet électrosmog au minimum.

Mon but est maintenant de mettre cette connaissance et ces techniques à disposition de tous, et de diffuser au maximum ces informations au plus grand nombre, et de permettre ainsi de (sur)vivre au mieux dans le monde "connecté" actuel !

# L'ÉLECTROSMOG



- Ce brouillard d'ondes électromagnétiques artificielles qui nous entoure, appelé « **électrosmog** », a des **conséquences néfastes** sur notre santé. Il a été prouvé que cela affecte la biologie de notre corps au niveau cellulaire, et cela concerne tout le monde, **même si on ne le sent pas !**
- Intensité maximale autorisée en Europe : **60V/m** (volts par mètre)
- Intensité maximale en Suisse : **6V/m**
- Intensité maximale sans risque santé : **<0.06V/m** selon les normes allemandes de biologie de l'habitat (*Baubiologie*)

# L'ÉLECTROSMOG... QU'EST-CE QUE CA FAIT ?



- **Une exposition trop importante ou prolongée aux ondes EM** peut déclencher maux de tête, acouphènes, nervosité, insomnies, pertes de mémoire, confusion, palpitations et arythmies cardiaques, et dans les cas plus sérieux, brûlures, picotements, fourmillements, eczéma. Dans les cas vraiment graves, on arrive à des maladies auto-immunes, à la sclérose en plaques ou au cancer.
- **Il semble qu'on puisse devenir électrosensible (EHS)** suite à une exposition trop longue ou trop intense, par un effet d'accumulation. Les métaux lourds dans le corps semblent jouer aussi un rôle.



# MON EXPÉRIENCE AVEC UNE ELECTROSENSIBLE (1)

- Il est clair qu'il y a risque de développer une **psychose** chez les "électro-hypersensibles" (EHS), qui va aggraver leurs symptômes.
- Mais il y a aussi clairement une **origine physique**, comme j'ai pu m'en rendre compte en étudiant le cas d'une personne EHS qui a par exemple senti **immédiatement des brûlures** en posant ses doigts sur un clavier d'ordinateur portable **sans WiFi** et correctement **rélié à la terre**. Mais Bluetooth était activé sur cette machine, ce que j'ignorais. Une fois Bluetooth désactivé, les brûlures ont disparu...
- Il faut savoir qu'on ne naît pas EHS, **on le devient** suite à une surexposition aux ondes. La personne mentionnée plus haut l'était probablement devenue à cause du WiFi de son voisin, qui était juste de l'autre côté du mur de sa chambre à coucher, tout près de sa tête, ce qu'elle ignorait bien évidemment.

# MON EXPÉRIENCE AVEC UNE ELECTROSENSIBLE (2)

- Dans le but de diminuer au maximum les rayonnements néfastes, j'avais remplacé le téléphone sans-fil de cette personne par un téléphone fixe. Elle essaya l'appareil et me dit ressentir «quelque chose de bizarre dans le cerveau». Je lui dit qu'il ne pouvait pas y avoir d'émission d'ondes radio puisque l'appareil était filaire. Elle insista en me disant ne pas supporter de l'utiliser. J'allai donc chercher l'appareil de mesure pour lui montrer qu'il n'y avait pas d'émission radio, **ce qui était effectivement le cas**. Rien de détectable... Par acquit de conscience je vérifiai tout de même **le champ électrique** et là, je vis **900V/m**, ce qui est énorme ! Le téléphone n'avait **pas de prise de terre**. Une fois la mise à terre effectuée, la perturbation avait disparu et elle put utiliser le téléphone sans problème.

# MON EXPÉRIENCE AVEC DES ELECTROSENSIBLES (3)

- Très récemment, cette même personne a eu l'occasion de participer à un séminaire à Lausanne. Elle était très intéressée par ce séminaire et a donc accepté d'y aller, mais a ressenti des brûlures sur les bras, ce qui l'avait étonnée car elle n'en comprenait pas la raison. Ce n'est qu'en sortant du séminaire qu'elle vit l'antenne de téléphonie mobile, juste en face de l'immeuble.
- J'ai eu l'occasion de faire une expertise dans des locaux de la police, car les agents se plaignaient de symptômes divers, maux de tête, brûlures sur le crâne, sensation de malaise après une heure passée dans ces locaux. Huit personnes sur douze ressentaient des troubles. Ces locaux sont situés juste sous une antenne de téléphonie, et les valeurs mesurées étaient de l'ordre de 0.3 à 0.6V/m, donc largement dans les normes suisses mais visiblement trop pour eux, vu le pourcentage élevé de personnes ressentant des symptômes.

# AU SUJET DE L'ÉLECTROSENSIBILITÉ (EHS)

- Ainsi que vu dans le récent reportage de la télévision suisse romande «Être connecté peut nuire gravement à la santé», les personnes électrosensibles (EHS) ont vu soudain leur carrière ruinée, leur vie changée de manière dramatique : [www.electrosmogtech.ch/blog](http://www.electrosmogtech.ch/blog) (post du 03.06.2017, particulièrement de 19' à 32')
- Impossible de travailler vu que maintenant il y a des ondes partout, et aucune compensation de la part de l'Etat ou des assurances.
- L'électrosensibilité est toutefois reconnue comme un handicap en Grande-Bretagne et en Norvège, et peut être diagnostiquée par des médecins spécialisés (Dr. Calame à Colombier en Suisse, Dr. Belpomme à Paris, mais il y en a d'autres).





Ça bouge du côté des médias !

20:15 | 55 min  
RTS Un  
Temps présent  
Etre connecté peut nuire gravement à la santé

Le Conseil des Etats a refusé l'augmentation des valeurs limite d'exposition



En France, WiFi interdit dans les crèches, limité dans les écoles. Il est interdit dans beaucoup d'écoles dans le monde.

# ... DES OBJECTIONS ?

- 1 "Moi, les ondes je m'en fiche, ça ne me fait rien du tout!"



Réponse !
- 2 "Tout ça c'est des idioties, ce n'est pas prouvé scientifiquement"



Réponse !
- 3 "L'électrosensibilité, c'est juste de la psychose, c'est tout dans la tête"



Réponse !
- 4 "On n'y peut rien, de toute façon ça va empirer, alors autant s'y faire"



Réponse !
- 5 "Moi j'ai des protections et ça ne m'atteint pas, alors je ne suis pas concerné"



Réponse !
- 6 "Pas de souci, tout ça est géré par les normes en vigueur, je fais confiance"

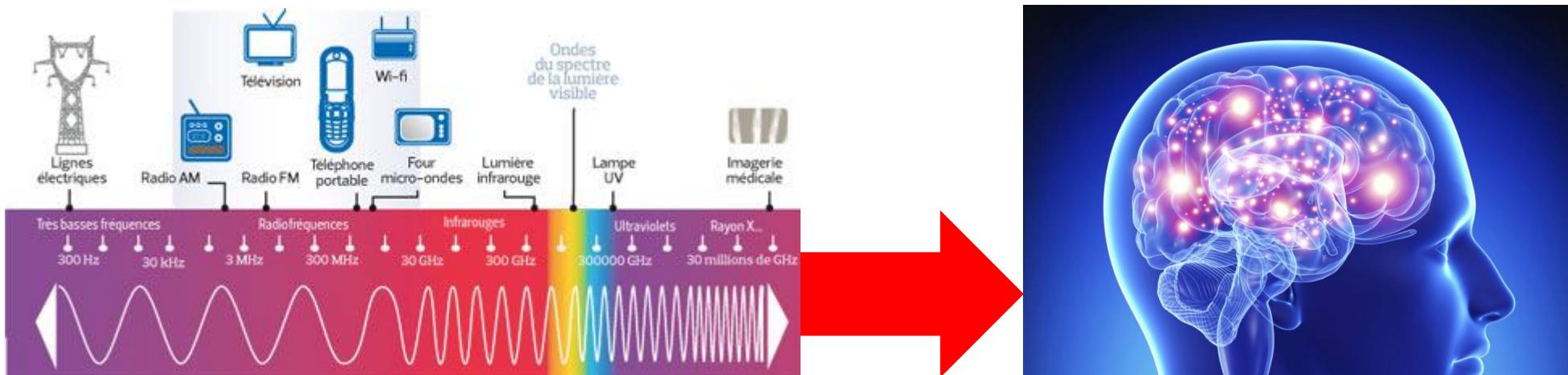


Réponse !

voir [www.electrosmogtech.ch/objections](http://www.electrosmogtech.ch/objections) !

# POURQUOI PRENDRE GARDE A CELA ?

- L'effet des ondes sur nos organismes est avéré. C'est facile à comprendre lorsqu'on sait que nos organismes sont biochimiques et... bioélectriques ! Donc il est logique que les ondes EM interagissent avec nous. D'autant plus que les communications radio fonctionnent par «paquets» et que ces basses fréquences ainsi créées affectent notre système nerveux.



# POURQUOI PRENDRE GARDE A CELA ?

- Il est important de comprendre que ce n'est pas parce qu'on ne sent rien que cela ne nous affecte pas. On peut être affecté sans en avoir conscience, en mettant par exemple divers maux sur le compte d'autre chose : fatigue, stress, etc. Des personnes ont pu ainsi développer des maladies graves sans se douter que leur origine, ou tout au moins une partie de leur origine, pouvait venir de là.



# POURQUOI PRENDRE GARDE A CELA ?

- Il y a le risque de devenir EHS sans signe avertisseur, comme c'est arrivé à plusieurs personnes que je connais. Et là, votre vie soudain bascule !



# POURQUOI PRENDRE GARDE A CELA ?

- En vertu du principe de précaution ! Pourquoi ne pas prendre des précautions en utilisant ces technologies, alors que c'est si facile à faire ? C'est ce que nous allons voir dans la suite de cet atelier !



# À CONNAÎTRE ! TRUCS ET ASTUCES

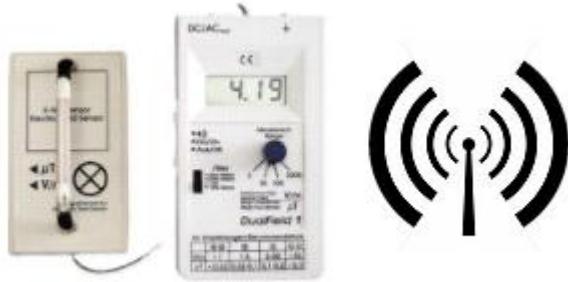


- **Eteindre le WiFi** lorsqu'il n'est pas utilisé, dans tous les cas durant la nuit, et si possible le remplacer par un «**ECO-WIFI**»
- Ne téléphoner que lorsqu'on a **4 ou 5 barres de réseau**, et utiliser un **casque filaire** (pas Bluetooth!) ou le **mode haut-parleur**
- Activer le mode «**économie de batterie**» sur le téléphone mobile
- Ne PAS utiliser un téléphone en mode 2G, mais uniquement **3G ou 4G**
- Déconnecter aussi souvent que possible les «**données mobiles**»
- Mettre le téléphone en «**mode avion**» pour la nuit et les trajets  
Désactiver aussi le WiFi sur le téléphone, le mode avion ne le fait pas
- Mettre les téléphones sans-fil **DECT** en mode «**ECO/ECO+**»
- Utiliser un **câble USB de mise à terre** de vos ordinateurs portables

# L'ÉLECTROSMOG... COMMENT LE RÉDUIRE ?

- Contrairement aux idées reçues, on peut **TRÈS FACILEMENT** réduire son exposition aux ondes par des **moyens simples et peu coûteux**, dont l'efficacité est **VÉRIFIABLE** à l'aide d'appareils. C'est ce qui est proposé sur le site [www.electrosmogtech.ch](http://www.electrosmogtech.ch).
- Le but n'est pas d'entrer dans une psychose relative à ces ondes, mais de **réduire AUTANT QUE FAIRE SE PEUT l'exposition**.  
Votre corps vous dira merci et vous ne pouvez que vous sentir mieux !
- Vous pouvez soit le faire **VOUS-MÊME** en suivant les **conseils GRATUITS** fournis sur le site electrosmogtech.ch, soit faire appel à mes services pour une expertise (payante celle-ci ;-)

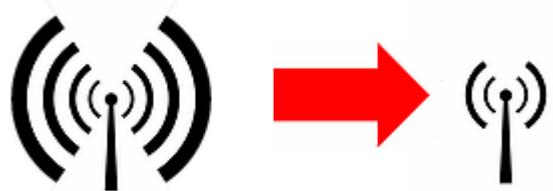
# L'ÉLECTROSMOG... COMMENT LE RÉDUIRE ?



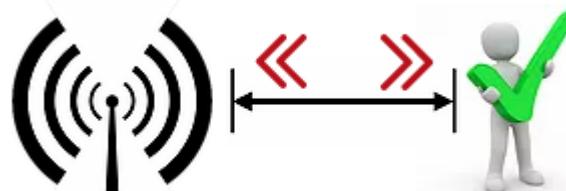
1. QUANTIFIER LES EMISSIONS



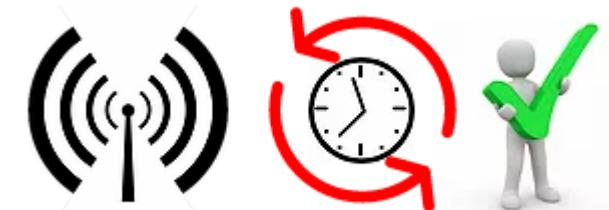
2. IDENTIFIER LES EMISSIONS



3A. RÉDUIRE L'INTENSITÉ



3B. AUGMENTER LA DISTANCE



3C. RÉDUIRE LE TEMPS



Les problèmes



Routeur ECO-WIFI bi-bande (2.45GHz et 5GHz)



Routeur ASUS bi-bande (2.45 et 5GHz) paramétrable en ECO



Filtre d'atténuation pour modem WiFi



Etui blindant SAFESLEEVE pour iPads

Connexion iPad filaire (Ethernet)



Adaptateur MD821ZM/A Lightning-USB et adaptateur MC704ZM/A USB-Ethernet

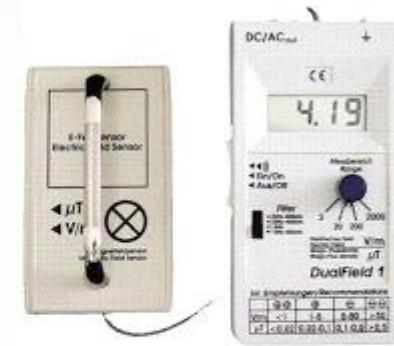
ATTENTION, ce câble a une prise française/allemande que il faut un adaptateur FR/DE/CH



Câble USB de mise à terre pour ordinateurs ou pour modems



Mesureur de champ radio, électrique et magnétique ED88T



Mesureur de champ électrique et magnétique DUALFIELD1

et des solutions !

# Paramétrage du téléphone DECT en mode ECO/ECO+

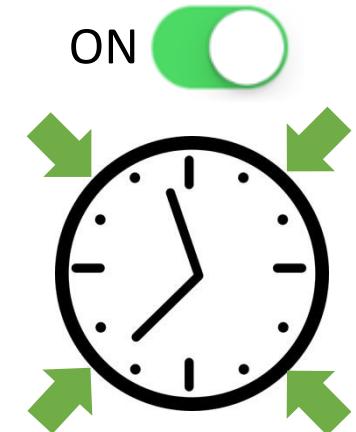
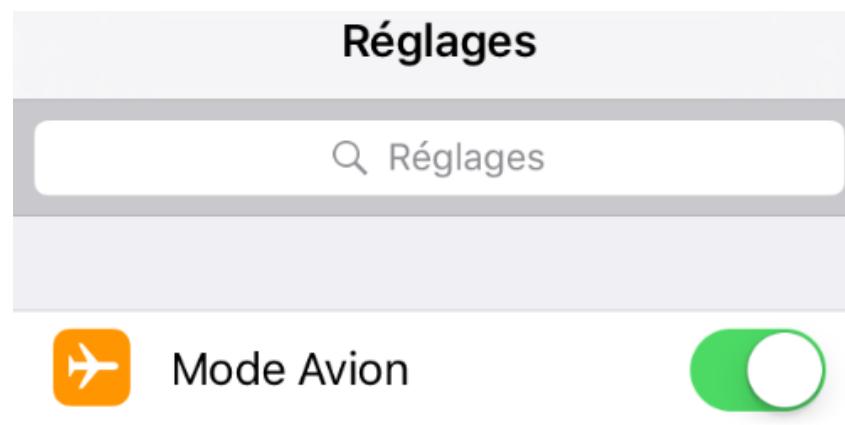
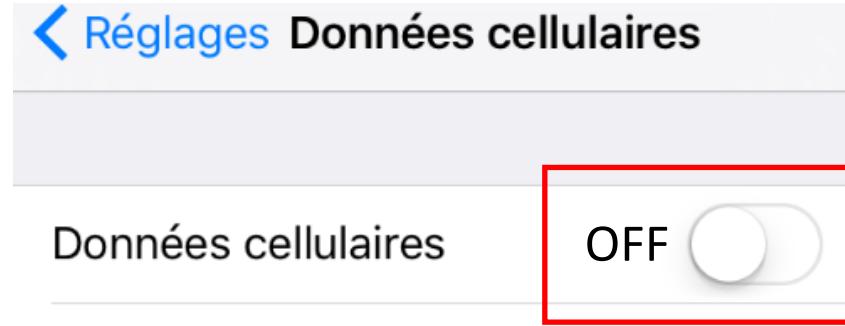
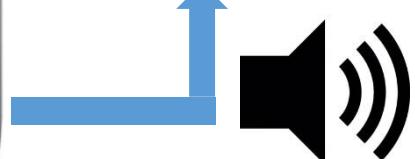
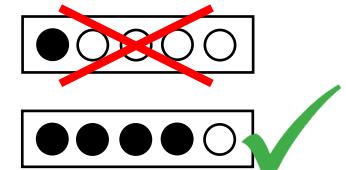


- **IMPORTANT : il ne SUFFIT PAS d'avoir un téléphone «ECO-DECT», il faut le paramétrer sinon c'est inefficace !**
- Dans les réglages du menu, dans le sous-menu «Système», sélectionner le mode «ECO DECT»
- Activer le mode «Sans radiation» (appelé parfois aussi «MODE ECO+»)
- Désactiver le mode «Distance Max». Avec certains téléphones, il n'y a pas de mode «Distance Max» mais un mode appelé «Portée réduite», ou encore «ECO+», qu'il faut alors ACTIVER.
- Attention, les modes ECO ne sont pas disponibles sur les anciens DECT d'avant 2011 !

# Paramétrage d'un téléphone mobile

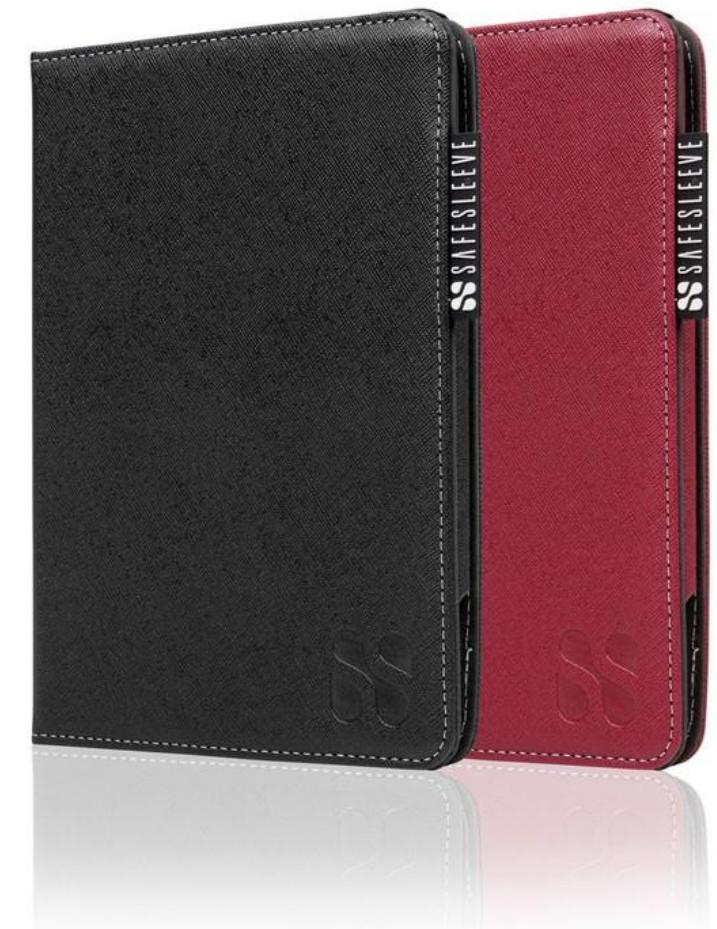


Casque filaire ou mode haut-parleur



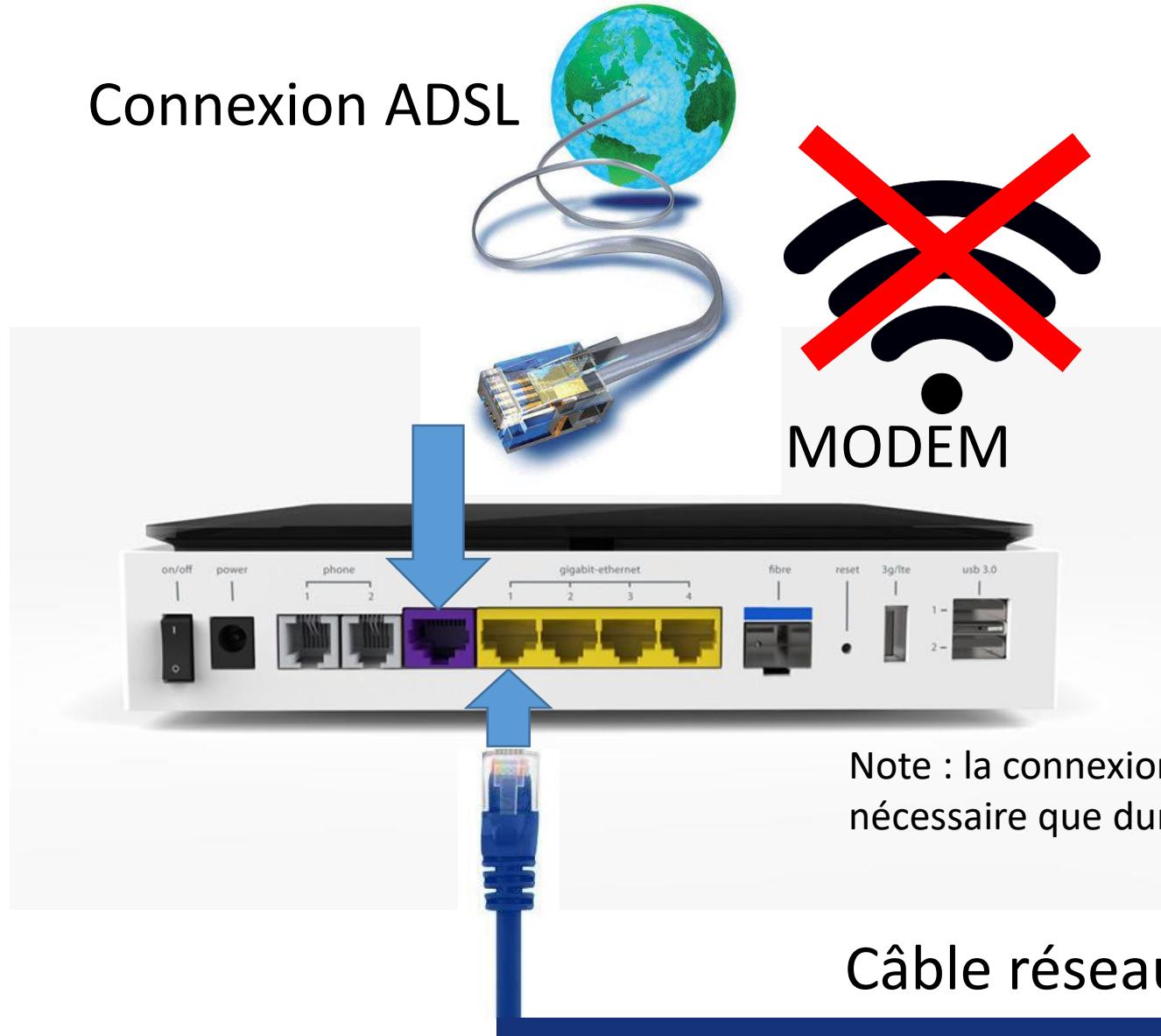
Attention, il faut réactiver le mode «économie de batterie» après chaque recharge !

# Utiliser une tablette en mode «low radiation»!



# Câblage du routeur à faible émission

## Connexion ADSL



Note : la connexion câblée à l'ordinateur n'est nécessaire que durant la phase de configuration



# SOLUTION RECOMMANDÉE



Routeur ASUS RT-AC51U  
bi-bande 2.45GHz et 5GHz

(disponible par ex. chez [www.conrad.ch](http://www.conrad.ch), 47 CHF)

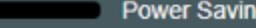
## Paramétrage en mode «ECO-WIFI»

- Connecter le routeur à un ordinateur par une des prises jaunes à l'arrière de l'appareil.
- Dans un navigateur Internet taper :  
<http://router.asus.com>
- Puis suivre les étapes données sur le site  
[www.electrosmogtech.ch/wifi-solutions](http://www.electrosmogtech.ch/wifi-solutions)

<https://www.conrad.ch/fr/routeur-wifi-asus-rt-ac51u-ac750-750-mos-5-ghz-24-ghz-1326565.html> (47 CHF + port)

## Sans fil - Professionnel

Le Wireless Professional Setting vous permet de configurer des paramètres additionnels pour la connexion sans fil. Il est recommandé d'utiliser les valeurs par défaut.

Bande	2.4GHz ▾
Activer la radio	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Activer le planificateur sans fil	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Régler le point d'accès sur Isolé	<input checked="" type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
Activer IGMP Snooping	Désactiver ▾
Débit multi-diffusion (Mbps)	Auto ▾
Preamble Type	Long ▾
AMPDU RTS	Activer ▾
Palier RTS	2347
Intervalle DTIM	1
Intervalle Beacon	1000
Activer TX Burst	Activer ▾
Activer l'Agrégation des paquets	Activer ▾
Activer le WMM APSD	Activer ▾
Activer WMM DLS	Désactiver ▾
Réglage de la puissance d'émission	<input type="checkbox"/>  Power Saving
<b>Appliquer</b>	

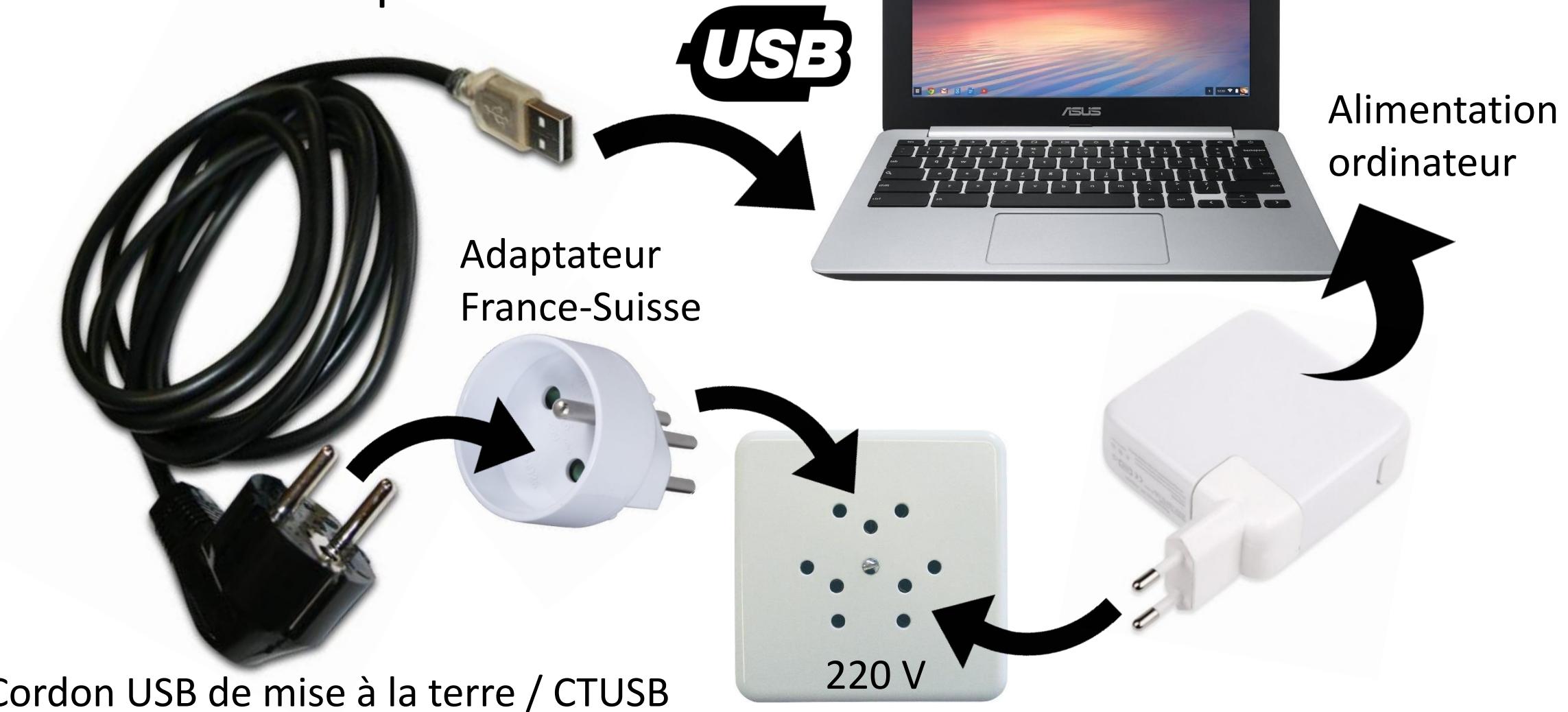
NetSpot - Discover and analyze wireless networks around you																				
<input type="checkbox"/>  DIRECT-B...	4A:E2:44:67:2D...			6	2.4GHz	WPA2 Personal	4A:E2:44	g/n	 -71	29%	-70	-65	-74	-96	4%	5s ago				
<input checked="" type="checkbox"/>  ASUS ECO...	88:D7:F6:80:97...			13	2.4GHz	WPA2 Personal	88:D7:F6	n	 -51	49%	-51	-42	-56	-95	5%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  DNI-37474	00:26:42:6C:0...			6	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	ARRIS	b/g/n	 -82	18%	-80	-74	-88	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  Itd-98606	08:6A:0A:54:1D...			100	5GHz	WPA2 Personal	ASKEY	ac	 -84	16%	-83	-75	-86	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  xth-98403	D4:63:FE:0D:47...			1	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	Arcadyan	n	 -80	20%	-75	-67	-83	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  ASUS ECO...	88:D7:F6:80:97...			36	5GHz	WPA2 Personal	88:D7:F6	ac	 -51	49%	-51	-40	-58	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  ofs-07440	E4:3E:D7:F8:2A...			11	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	Arcadyan	n	 -68	32%	-67	-58	-74	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  UPC78F6...	AC:22:05:7D:FB...			6	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	AC:22:05	b/g/n	 -85	15%	-83	-83	-85	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  Itd-98606	08:6A:0A:54:1D...			1	2.4GHz	WPA2 Personal	ASKEY	b/g/n	 -80	20%	-76	-71	-83	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_G...	E6:BE:81:BA:97:A1			36	5GHz	WPA2 Personal	E6:BE:81	ac	 -	0%	-86	-84	-87	-	0%	15s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_G...	EA:BE:81:BA:97...			11	2.4GHz	WPA2 Personal	EA:BE:81	b/g/n	 -76	24%	-73	-70	-81	-96	4%	5s ago				
<input checked="" type="checkbox"/>  ZyXEL N3...	E8:37:7A:87:9D...			1	2.4GHz	WPA2 Personal	ZyXEL	b/g/n	 -68	32%	-69	-67	-69	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_2....	E8:BE:81:BA:97...			11	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	Sagemcom	b/g/n	 -76	24%	-73	-69	-80	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  ofs-07440	E4:3E:D7:F8:2A:FA			100	5GHz	WPA/WPA2 Per...	Arcadyan	ac	 -	0%	-80	-78	-85	-	0%	25s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_5...	E8:BE:81:BA:97:A1			36	5GHz	WPA/WPA2 Per...	Sagemcom	ac	 -	0%	-85	-84	-87	-	0%	15s ago				
<input type="checkbox"/>  DIRECT-7...	30:E1:71:DD:D8...			6	2.4GHz	WPA2 Personal	Hewlett	g/n	 -82	18%	-82	-80	-85	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_T...	EA:BE:81:BA:97:A1			36	5GHz	WPA/WPA2 Per...	EA:BE:81	ac	 -	0%	-86	-84	-87	-	0%	15s ago				
<input type="checkbox"/>  xli-01709	E0:51:63:AE:65...			1	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	Arcadyan	n	 -85	15%	-87	-85	-87	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  xth-98403	D4:63:FE:0D:47...			100	5GHz	WPA/WPA2 Per...	Arcadyan	ac	 -	0%	-88	-85	-88	-	0%	25s ago				
<input type="checkbox"/>  Silvanas...	32:07:4D:7C:34:20			6	2.4GHz	WPA2 Personal	32:07:4D	b/g/n	 -	0%	-86	-84	-87	-	0%	25s ago				
<input type="checkbox"/>  UPC Wi-Fr...	54:88:0E:2B:50:...			1	2.4GHz	WPA2 Enterprise	SAMSUNG	b/g/n	 -	0%	-82	-82	-82	-	0%	1min 56s ago				
<input type="checkbox"/>  UPC2461...	54:88:0E:2B:50:...			1	2.4GHz	WPA2 Personal	SAMSUNG	b/g/n	 -	0%	-85	-85	-86	-	0%	15s ago				
<input type="checkbox"/>  Sunrise_2....	AC:84:C9:5A:86:...			11	2.4GHz	WPA/WPA2 Per...	Sagemcom	b/g/n	 -	0%	-89	-89	-89	-	0%	1min 46s ago				
<input type="checkbox"/>  onv-68492	FC:B4:E6:45:D2...			6	2.4GHz	WPA/WPA2 Pe...	ASKEY	n	 -87	13%	-87	-87	-87	-96	4%	5s ago				
<input type="checkbox"/>  HZN2464...	54:FA:3E:B4:F9...			13	2.4GHz	WPA2 Personal	Samsung	b/g/n	 -88	12%	-87	-87	-88	-93	7%	5s ago				
<input checked="" type="checkbox"/>  SuissePho...	5C:49:79:76:51...			1	2.4GHz	WPA2 Personal	AVM	b/g/n	 -41	59%	-42	-41	-43	-96	4%	5s ago				

<https://www.netspotapp.com/fr/> (NetSpot version gratuite, Mac ou Windows)

<https://deals.ilounge.com/sales/netspot-home-for-mac-lifetime-license> (NetSpot Mac licence à vie : 19\$)



# Mise à terre d'un ordinateur par USB



## CORNET ED88T : un appareil de mesure très polyvalent et abordable



- Cet appareil, très polyvalent, permet avec un investissement minimal de mesurer la plupart des sources de perturbation radiofréquences de 100MHz à 8GHz, champ magnétique (transformateurs de quartier...) et champ électrique : lignes à haute tension et électricité domestique.
- Prix : 169.90\$
- Commande : [www.radmeters.com](http://www.radmeters.com)
- Utilisation : voir sur site web [www.electrosmogtech.ch/cornet-ed88t](http://www.electrosmogtech.ch/cornet-ed88t)

# Hyperconnectivité – «Web addiction»

- La quasi omniprésence des nouvelles technologies, du "digital media", et plus particulièrement les smartphones et les tablettes, ont créé un phénomène de dépendance parfois extrême, particulièrement parmi les adolescents et les jeunes adultes. L'**hyperconnectivité**, c'est aussi la PEUR de manquer quelque chose si on n'est plus connecté. L'impression de devoir sans arrêt se mettre au courant de tout ce qui se passe. Je propose donc un **coaching** visant à aider à maîtriser ce phénomène qui peut impacter gravement la vie des personnes affectées, comme de leur entourage.
- Outre l'impact dû aux ondes EM, impact sur la vue, le dos/nuque (position courbée) et le cerveau, sur lequel l'effet ressemble à celui de la cocaïne !
- Les neurosciences ont établi que le cerveau a impérativement besoin de moments où on ne fait RIEN. Cela lui permet d'entrer dans son "mode par défaut", dans lequel il peut intégrer les informations et les stimuli reçus, et former de nouveaux réseaux de neurones en fonction de cela. Un peu comme un ruminant a besoin de temps après avoir ingéré de la nourriture. Si ce temps n'est pas donné, parce que nous sommes connectés en permanence à un flux ininterrompu d'informations, il sera difficile au cerveau de tirer profit des informations reçues. Voir article du blog sur [www.electrosmogtech.ch](http://www.electrosmogtech.ch)



# « La surexposition des jeunes enfants aux écrans est un enjeu majeur de santé publique »

Dans une tribune au journal « Le Monde », des médecins et professionnels alertent sur les graves troubles du comportement et de l'attention qu'ils observent de plus en plus chez les petits. Ils disent:

*« Nous, professionnels de la santé et de la petite enfance, souhaitons alerter l'opinion publique des graves effets d'une exposition massive et précoce des bébés et des jeunes enfants à tous types d'écrans : smartphone, tablette, ordinateur, console, télévision. Nous recevons de très jeunes enfants stimulés principalement par les écrans, qui, à 3 ans, ne nous regardent pas quand on s'adresse à eux, ne communiquent pas, ne parlent pas, ne recherchent pas les autres, sont très agités ou très passifs [...] Ces enfants présentent des symptômes très semblables aux troubles du spectre autistique (TSA) »*



Trois enfants utilisent tablette, ordinateur et smartphone. Photo d'illustration. — DELAHAYE CATHERINE/SIPA



[http://www.lespitsmwana.com/categories/art\\_etre-parent/articles/lachait-telephones-portables](http://www.lespitsmwana.com/categories/art_etre-parent/articles/lachait-telephones-portables) : En moyenne, un utilisateur d'iPhone détient 108 applications et passe 84 minutes par jour les yeux rivés sur son écran. Et les parents ne sont pas en reste car non seulement leur iPhone ou smartphone Android est bourré d'Apps pour adultes mais il contient également les applications pour les enfants. Des jeux éducatifs et des livres interactifs principalement.

Au final, ce petit appareil qui tient de moins en moins dans une poche a pris une place prépondérante dans le quotidien des familles.

On veut distraire l'enfant pendant qu'il mange : on sort le téléphone et on met un dessin animé sur Youtube.

On veut occuper l'enfant en voiture : on sort le téléphone et on lance Angry Birds.

On veut lui faire écouter de la musique : on sort le téléphone et on dégaine Spotify, Deezer ou iTunes.

Et quand bien même l'enfant ne demande rien, ce sont nous les parents qui nous retrouvons absorbés par notre téléphone. À table, au restaurant, au parc, le "portable" n'est jamais très loin. L'oublier à la maison serait pire que tout.

Au final, nous ne sommes plus dans le moment. Nous passons à côté d'instants précieux. Des instants où nous étions physiquement là mais desquels nous ne garderons pas le moindre souvenir. Et c'est triste. C'est triste de voir un enfant réclamer un peu d'attention pendant que son père consulte ses emails. C'est triste d'être en week-end avec ses enfants au parc et de ne les regarder que d'un œil et seulement une demi-seconde avant de poursuivre la rédaction de son texto. Et c'est dangereux lorsque cela se passe en voiture. Et cela se passe souvent en voiture.

Regardez autour de vous, le matin dans les bouchons tous ces gens en train de "texter" ou de consulter les dernières infos avec des bambins à l'arrière dans les sièges auto. Regardez-vous. Regardons-nous.

# D'où vient cette addiction et comment y remédier ?

Un fin connaisseur de l'éducation, [André Stern](#), mentionne les faits suivants :

- Nous sommes tous, comme beaucoup d'animaux, programmés biologiquement pour apprendre en jouant, et non en étant "enseignés"
- Les neurosciences ont découvert que l'enthousiasme est un facteur clé dans la formation de nouveaux réseaux de neurones
- Les mondes virtuels offrent en effet à l'enfant/ado les avantages suivants :
- Des possibilités de jeu quasi illimitées
- La possibilité de devenir un héros / une héroïne dans le jeu
- Une acceptation inconditionnelle de qui on est, indépendamment de l'origine sociale, ethnique, convictions religieuses, etc

Pour contrebalancer cela, il est donc important d'offrir à l'enfant un monde où il peut trouver des avantages similaires : un monde où il peut apprendre en jouant, un monde où il peut "mettre sa marque", où il "fait la différence", où il est accepté reconnu pour sa valeur, TEL QU'IL EST.

Un monde stimulant, où son enthousiasme est accepté, validé, encouragé même ! Certaines écoles œuvrent maintenant en ce sens.

# Moyens d'action !



Pour se libérer de l'addiction à Internet (ou au jeux), il est nécessaire que :

- **La personne CONSTATE ELLE-MÊME qu'elle est INCAPABLE de maîtriser son addiction, donc qu'elle n'a PAS DE LIBERTÉ par rapport à cela. Une application (mobile!) pour s'aider : MENTHAL (pour Android)**
- **La personne se rende compte de l'IMPACT que cette addiction a sur elle (effets physiques, sociaux...)**
- **La personne désire RETROUVER CETTE LIBERTÉ et S'AFFRANCHIR des effets négatifs de cette addiction**
- **La personne voit EN QUOI sa vie serait MEILLEURE si elle n'était plus SOUMISE à cette addiction**
- **La personne découvre dans le monde RÉEL des expériences IDENTIQUES ou SUPÉRIEURES EN QUALITÉ à celles vécues dans le virtuel. Une pratique sportive + de la méditation «pleine conscience» aideront !**

Cela ne veut pas dire de ne plus se connecter, de ne plus jouer, mais d'être EN CONTRÔLE par rapport à cela.

**>> JE NE SUBIS PLUS, JE MAÎTRISE MES CHOIX**

On peut, par une information adéquate, attirer aussi l'attention de la personne en état de dépendance sur **l'effet nocif des ondes** et l'impact que ça a sur son corps et son psychisme (danger de devenir électrosensible, mauvais sommeil, nervosité, et même troubles de santé plus graves).

Et également souligner le fait qu'il est très important de donner au cerveau la possibilité de passer en **«mode par défaut»**, pour décanter toutes les informations accumulées jusque-là dans la journée.

# Moyens d'action (2)



Pour se libérer de l'addiction à Internet (ou au jeux), je peux, au moment où je ressens l'impulsion d'aller sur mon téléphone :

- **Me poser la question si c'est vraiment nécessaire de le faire MAINTENANT, et que ça ne peut VRAIMENT PAS attendre que je sois en mesure de le faire sur mon ordi, chez moi ou au bureau**
- **Si c'est quelque chose d'important sans être urgent, je peux simplement le noter dans mon téléphone (en mode avion!) dans ma « TO DO LIST » et le faire plus tard**
- **Si c'est pour faire un jeu, je peux me questionner : est-ce vraiment important de m'occuper sans cesse, et de plus avec quelque chose d'aussi futile ? Je peux me challenger en prenant conscience que si je cède, je me prouve à moi-même que je suis INCAPABLE de ne rien faire !**
- **Si c'est pour lire des news ou aller sur les réseaux sociaux, je peux me questionner : est-ce que ça va changer ma vie si je ne le fais pas maintenant ? Et en quoi ? Qu'est-ce que je gagne ou perds ?**
- **Garder à l'esprit qu'il est important que j'accorde à mon cerveau une période où JE NE FAIS RIEN, pour lui permettre d'entrer dans cet indispensable « mode par défaut ». Je peux m'aider par une pratique de méditation de pleine conscience (mindfulness), ou par des respirations de cohérence cardiaque.**

En gardant mon téléphone majoritairement en mode avion, ou au moins sans les données cellulaires activées, je participe à diminuer l'électrosmog général et à éviter de contribuer à ce « toujours plus ». Toujours plus de volume de données, toujours plus de vitesse, toujours plus d'appareils connectés !

# Un livre de référence...



Carl de Miranda est consultant, auteur, conférencier en énergie personnelle et habitat sain. Diplômé de Polytechnique et de l'École Supérieure d'Électricité, il a co-fondé greenweez.com, site d'e-commerce de référence en matière de produits écologiques, respectueux de l'homme et de l'environnement.



# Aspects légaux (*disclaimer*)

- Les informations fournies lors de cet atelier et sur le site [www.electrosmogtech.ch](http://www.electrosmogtech.ch) ou dans les sites proposés en lien sont PUREMENT INFORMATIVES et n'impliquent AUCUNE RESPONSABILITÉ de ma part. De même, les opinions et avis publiés sur les sites proposés en lien, y compris dans le blog, n'impliquent que leurs auteurs. Je n'approuve pas non plus obligatoirement l'entièreté des avis exprimés dans ces sites, parfois seul un article ou une partie d'un article publié sur ces sites justifie leur placement en référence externe, et non un endossement du site dans son entier.
- Les solutions fournies lors de cet atelier ou sur le site electrosmogtech.ch, ou dans les sites proposés en lien, n'impliquent AUCUNE GARANTIE quant à leur efficacité en matière de disparition de symptômes physiques ou psychiques, ou de maladies, suite à leur mise en œuvre. La seule garantie des solutions proposées ici est l'efficacité en matière de RÉDUCTION du champ électromagnétique perturbateur, ceci étant prouvé par les appareils de mesure.
- Les mesures effectuées n'ont PAS DE CARACTÈRE LÉGAL et sont fournie à titre INDICATIF, de façon à permettre de vous rendre compte de votre niveau d'exposition approximatif, et de savoir si oui ou non une action est requise pour diminuer cette exposition.
- Les personnes souffrant de symptômes physiques ou psychiques sont encouragées à consulter un professionnel de la santé, de façon à obtenir un avis autorisé sur leur état. Des travaux d'assainissement dans le but de diminuer l'exposition aux ondes EM ne de DISPENSENT EN AUCUN CAS d'une visite médicale.

# VALEURS LIMITE RECOMMANDÉES

Explication des degrés d'anomalie en dernière page !

Aucune  
anomalie

Faible  
anomalie

Forte  
anomalie

Anomalie  
extrême

## A CHAMPS, ONDES, RAYONNEMENTS

### 1 CHAMPS ELECTRIQUES ALTERNATIFS (basses fréquences)

Intensité du champ (Volts par mètre)	V/m	< 1	1 – 5	5 – 50	> 50
Tension induite dans le corps	mV	< 10	10 – 100	100 – 1000	> 1000

DIN/VDE 0848 : Poste de travail 20 000 V/m, Population 7000 V/m; OMS<sup>1</sup> / IRPA : 5000 V/m; MPR : 25 V/m, TCO : 10V/m; BlmSchV<sup>2</sup> : 5000 V/m; Recommandation du Congrès des Etats Unis 1996 : 10 V/m; Excitation des nerfs (RWE) à partir de 15 mV; Nature : < 0,0001 V/m.

### 2 CHAMPS MAGNÉTIQUES ALTERNATIFS (basses fréquences)

Densité du flux (Nano Tesla)	nT	< 20	20 – 100	100 – 500	> 500
------------------------------	----	------	----------	-----------	-------

DIN/VDE 0848 : Poste de travail 5 millions nT (= 5 mT), Population 400 000 nT; OMS / IRPA : 100 000 nT; MPR : 250 nT, TCO : 200 nT BlmSchV : 100 000 nT; Recommandation du Congrès des Etats Unis 1996 : 200 nT; DIN / VDE 0107 (EEG) : 200 nT; Nature : < 0,0002 nT; Suisse : 1000 nT (séjours de longue durée); OMS / IARC (2001) : 300 – 400 nT sont potentiellement cancérogènes pour l'homme.

### 3 ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES (hautes fréquences)

Densité du rayonnement	µW/m <sup>2</sup>	< 0,1*	0,1 – 5 *	5 – 100 *	> 100 *
Rayonnement pulsé	µW/m <sup>2</sup>	< 1	1 – 50	50 – 1000	> 1000
Rayonnement non pulsé	µW/m <sup>2</sup>				

\* 0,1 µW/m<sup>2</sup> = 0,006 V/m | \* 5 µW/m<sup>2</sup> = 0,04 V/m | \* 100 µW/m<sup>2</sup> = 0,2 V/m |

DIN/VDE 0848 : Poste de travail 25 - 100 millions µW/m<sup>2</sup> (= 100 W/m<sup>2</sup>), Population, BlmSchV, OMS / IRPA : 2 – 10 millions µW/m<sup>2</sup> (en fonction de la fréquence); Téléphonie mobile pulsée : résolution de Salzbourg, Chambre du corps médical, effets EEG : 1000 µW/m<sup>2</sup>, Parlement UE STOA : 100 µW/m<sup>2</sup>, Région de Salzbourg : en plein air 10, en intérieur 1 µW/m<sup>2</sup>, Téléphones portables < 0,001 µW/m<sup>2</sup>, Nature : < 0,000 001 µW/m<sup>2</sup> (= < 1 pW/m<sup>2</sup>).

QUANTIFIER  
IDENTIFIER  
RÉDUIRE



EXPERTISES  
&  
SOLUTIONS



[www.electrosmogtech.ch](http://www.electrosmogtech.ch)

Documents PDF et PowerPoint : <http://www.electrosmogtech.ch/docs>