

PORTABLES, WIFI, BLUETOOTH...

SE PROTÉGER DES “MAUVAISES ONDES”

Les ondes électromagnétiques générées par les téléphones portables, wifi et autres bluetooth qui envahissent notre existence depuis une dizaine d'années sont-elles totalement inoffensives ? Les rapports d'experts se succèdent sans mettre fin à la controverse : si à ce jour aucun effet nocif n'a été démontré, il n'est pas exclu qu'une surexposition permanente de l'ensemble de la population soit une **véritable bombe à retardement, susceptible de provoquer l'une des plus grandes crises de santé publique des années à venir.** PAR LE D^R JEAN-LUC BREDA

Personne ne peut y échapper : les ondes électromagnétiques sont partout autour de nous et leurs applications gagnent chaque jour en importance dans notre vie quotidienne. Pourtant, en raison même de leur développement rapide, la capacité d'analyse des risques éventuels auxquelles elles nous exposent est largement dépassée.

Effets immédiats ou différés ?

Premier sujet d'inquiétude : certains individus se disant “électro-sensibles” affirment souffrir de troubles physiques et/ou psychologiques causés ou aggravés par les ondes électromagnétiques. Bien qu'aucun lien de cause à effet n'ait jamais été scientifiquement démontré, leur souffrance est un véritable handicap, les obligeant à des mesures d'isolement incompatibles avec une vie sociale “normale”. Par ailleurs, personne ne peut à ce jour affirmer la totale innocuité à long terme de l'ensemble des émissions radioélectriques auxquelles un citoyen est quotidiennement soumis. Au nom du principe de précaution, de plus en plus de citoyens s'inquiètent, redoutant que nous soyons en train de reproduire les mêmes erreurs

que celles faites dans le passé avec l'amiante, mais cette fois à beaucoup plus grande échelle !

Une connaissance des risques limitée

Rappelons que tout courant électrique génère autour du circuit dans lequel il circule un champ électromagnétique (CEM). Les plus fréquents, rencontrés à proximité des lignes électriques, transformateurs, appareils domestiques, etc. ont la même fréquence de l'électricité domestique, soit 50-60 Hz. Les téléphones mobiles, wifi, émetteurs radios fonctionnent quant à eux avec des champs de radiofréquence com-



prise entre 10 KHz et 300 GHz. Premier point à signaler : les différentes mesures de terrain démontrent que les personnes habitant dans un périmètre proche d'une antenne relais sont beaucoup moins exposées à ces rayonnements que les utilisateurs réguliers de combinés portables. Les effets sur la santé de ces systèmes ont fait l'objet de nombreuses études, mais dont les résultats sont contradictoires : beaucoup concluent à une absence de dangerosité, sans toutefois apporter de preuve formelle. Problème de taille : la majorité de ces travaux sont financés par les industriels eux-mêmes, avec tous les conflits d'intérêt qui peuvent en découler. Les recherches sont de deux types : certaines tentent d'évaluer les effets possibles sur les cellules, tissus ou animaux, d'autres consistent à faire des relevés épidémiologiques sur des populations exposées.

Recommandations d'utilisation des téléphones mobiles

- Éviter les conversations longues et inutiles, surtout en cas de réception de mauvaise qualité.
- Éviter les appels en train, voiture ou bus, les véhicules réalisant une cage de Faraday qui amplifie l'exposition. De même les déplacements font changer souvent de relais, avec à chaque connexion une puissance d'émission maximale.
- Éloigner l'appareil le plus possible de l'oreille, surtout en début d'appel car la puissance d'émission est alors la plus forte.
- Privilégier l'utilisation du kit mains libres, désormais obligatoire à la vente de chaque téléphone portable.
- Utiliser de préférence un appareil mobile avec Débit d'Absorption Spécifique (DAS) le plus bas possible (mentionné obligatoirement sur les fiches de vente).
- Éviter l'utilisation d'un téléphone portable chez un enfant de moins de dix ans.



© webphotoimage/falco/photo

Lignes à haute tension et leucémie : un exemple à méditer

La plupart des spécialistes pensaient depuis toujours que les émissions dans ces gammes "basses" étaient peu susceptibles d'interagir avec les tissus vivants. Or très récemment, les résultats de la plus vaste analyse statistique sur le risque de leucémie chez l'enfant, établissent nettement une corrélation entre survenue de la maladie et proximité de l'habitation avec une ligne haute tension, le risque pouvant être multiplié par deux par rapport à l'ensemble de la population. L'explication de ce phénomène n'est pas connue mais il est donc désormais impossible d'affirmer que l'exposition à des rayonnements ou à des champs de radiofréquence soit totalement dénuée d'effets sur la santé...

d'émission limitée. Il est par ailleurs recommandé d'acheter un combiné ayant un indice DAS (Débit d'Absorption Spécifique) le plus bas possible, d'employer systématiquement un kit mains libres qui permet de téléphoner

tout en maintenant l'appareil à distance du cerveau, et enfin de ne pas abuser de ce nouvel outil devenu tellement indispensable ! (lire encadré p. 26). ■

Il est prouvé que l'utilisation d'un téléphone portable entraîne une élévation thermique minime des tissus proches de l'écouteur (+ 0,1 à 0,2 degré) mais sans aucune conséquence clinique démontrée. Certains chercheurs décrivent également, chez l'animal exposé à de forts CEM des perturbations de la physiologie cellulaire avec perméabilisation des membranes, notamment de la barrière hémato-encéphalique, une possible inhibition des systèmes de défense immunitaire ou encore des altérations aléatoires des chaînes d'ADN. Sur le plan épidémiologique, des travaux scandinaves ont évoqué il y a plusieurs années la possibilité de développement de tumeurs du cerveau ou de cancers du nerf auditif chez les utilisateurs réguliers depuis plus de dix ans. Ces données n'ont cependant jamais été formellement confirmées depuis.

La prudence s'impose

Au final, comme le rappellent la plupart des sociétés savantes, aucun argument scientifique ne démontre à ce jour un quelconque effet nocif de ces ondes, mais nous ne disposons d'aucune donnée fiable concernant l'exposition permanente pendant plusieurs dizaines d'années... C'est donc bien un principe de précaution qui doit s'imposer. En pratique, les autorités des différents états occidentaux n'autorisent à la vente que des appareils à puissance

LIVRE

GÉRARD EDDE 36 PLANTES DE SANTÉ ET DE LONGÉVITÉ

Éditions Chariot d'Or

Dans ce guide sont sélectionnées les meilleures plantes de santé et de longévité. Pour chaque plante sont présentés le profil énergétique, le mode d'action selon les diverses traditions et le mode d'utilisation.

Leurs propriétés sont issues de traditions médicinales du monde entier : l'Ayurvéda de l'Inde, la médecine traditionnelle chinoise, les traditions sibériennes, mongoles, amérindiennes, celtiques et bien d'autres. Bien plus que de simples recettes de tisanes, ce livre dévoile l'art traditionnel d'utiliser les plantes sous toutes leurs formes et de toutes les façons : décoctions, poudres, gélules, teintures, jus, huiles internes et externes.

Gérard Edde est diplômé du North American College of chinese herbalism, du North American College of chinese manipulative therapy (Vancouver) et de la Chiansi University (Taiwan). Au sein de plusieurs associations, il enseigne les thérapies orientales au public français lors de stages et de cours.



143 pages - 9 €