

Effet de la technologie sans fil sur votre santé, comment vérifier.

INDEX

Page 1	A	Témoignage
Page 3	B	Constat
Page 5	C	Objectifs visés
Page 6	D	Démarche proposée pour savoir si les radiofréquences vous affectent
Page 10	E	Théorie du 'Nocebo' de Santé Canada
Page 10	F	Quelques mesures de RF en référence
Page 16	G	Quelques conseils si le résultat de vos tests est positif
Page 18	H	Énumération de quelques endroits à éviter
Page 31	I	Les matériaux utilisés dans votre environnement
Page 31	J	Quelques endroits sécuritaires, sans RF avec peu ou pas de WIFI
Page 31	K	Temps approximatif de disparition des symptômes, réflexion et conclusion
Page 34	Annexe 1	Modèle de tableau pour le suivi des symptômes
Page 37	Annexe 2	Modèle de tableau de bord (utile pour remettre au médecin en environnement)
Page 38	Annexe 3	Quelques références utiles
Page 39	Annexe 4	Terminologie et abbréviations
Page 41	Annexe 5	Symptômes décrits par le Dr. Belpomme (France)

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

A Témoignage :

Comme je suis d'entre ceux qui utilisent le téléphone sans fil et le four à micro-ondes depuis plus de 23 ans, un portable depuis très longtemps et un téléphone cellulaire depuis maintenant 14 ans, la dangerosité reliée au sans fil m'était complètement imperceptible et inconnue.

Suite à l'installation d'un compteur d'Hydro-québec émettant des RF dans ma demeure 24 heures sur 24, les premiers symptômes m'ont surpris mais il m'a fallu beaucoup de temps et de problèmes de santé avant de réagir adéquatement. Je me croyais invincible et avec une capacité incroyable d'adaptation comme la majorité des gens, alors pourquoi me protéger de cette technologie ? Je trouvais des raisons à chacun de mes symptômes :

- les étourdissements devaient être causés par la fatigue;
- les oreilles devaient être bouchées à cause de la cire;
- plus je dormais, plus je croyais être reposée mais je devais m'étendre de plus en plus;
- etc..

Après 10 mois, j'ai connu un moment de panique à cause de problèmes de mémoire à court terme et du fait que je m'endormais dans le bain alors que je le prenais en me levant le matin. Mais je continuais à travailler dans la salle de travail, là où est installé le compteur. Et ce, même après une visite en cardiologie à cause de symptômes préoccupants. Je croyais que m'asseoir un peu plus loin – mettre quelque chose devant – travailler moins d'heures allaient régler le problème.

Sceptique ? Je dirais plutôt 'inconsciente' des répercussions à long terme. Aujourd'hui, j'aurais aimé être de ceux qui se protègent par précaution ou par conviction.

Après 14 mois, j'ai emprunté un détecteur de radiofréquences (electrosmog meter), j'ai mesuré les émissions du compteur d'Hydro-Québec et, dans mon cas, j'ai compris qu'il était possible de les réduire mais pas de les éliminer. Donc, en présence de RF, ma santé pouvait s'améliorer temporairement mais je ne pouvais pas complètement me rétablir. Combien de fois ai-je cru avoir réussi à régler le problème ? Je ne savais pas que beaucoup d'émissions de RF provenaient des 5 compteurs de mon voisin, à travers du mur de béton et sans appareil de mesurage (electrosmog meter), je ne pouvais pas comprendre l'étendue du problème. Être surexposée aux RF m'a rendu complètement intolérante. J'ai donc dû éliminer toutes les sources de sans fil dans la maison et évacuer la pièce de travail complètement afin de récupérer. Auparavant, en couvrant le compteur d'un papier d'aluminium, j'avais réussi à cesser les problèmes d'étourdissement et de surdité. Je croyais que les problèmes de

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

fatigue étaient une question de temps mais je me suis trompée. Pour avoir été sceptique, je dois vivre comme une personne 'électro-sensible', i.e. éviter au maximum la WIFI, les antennes et tout le sans fil.

Vivre ainsi ne me plait pas du tout.

Beaucoup de voisins à qui on a installé un compteur intelligent ont préféré se tourner vers les pilules pour la dépression, le sommeil, etc. et ne veulent pas du tout entendre parler des problèmes causés par l'environnement. Parce qu'ils ont un cellulaire ou un téléphone sans fil depuis longtemps. D'autres pensent soudainement que ce sont les pilules qu'ils prennent pour le cœur, la dépression ou autre qui leur cause des étourdissements et demandent une révision de leur médication.

Malgré toute la controverse qui entoure ce dossier, je pense qu'il est responsable de s'impliquer lorsqu'on prend conscience d'un problème aussi grave. Personne n'a le droit de m'imposer quoi que ce soit qui me cause des problèmes de santé.

J'ai aidé plusieurs personnes avec des versions antérieures de ce document et j'en suis satisfaite. (par exemple, un employé d'un commerce ne dormait plus depuis qu'il avait placé un routeur dans sa chambre et un autre, sous son bureau – il a pu régler son problème – une voisine souffrait d'étourdissements continuels et croyait que c'était sa médication ; son problème est résolu – deux autres voisins avaient des problèmes d'audition à cause du sans fil (un compteur dans un cas, un routeur sous le bureau dans un autre – problèmes aussi réglés.). En d'autres mots, j'ai écrit ce guide dans le but d'aider à prendre les précautions nécessaires pour vivre en santé et comprendre un peu mieux votre environnement.

Ma fille cadette faisait des crises d'épilepsie incontrôlées par la médication depuis quelques années et en éliminant le sans fil, j'ai du coup compris la cause de ses crises et j'ai pu régler son problème lorsqu'elle est à la maison. Mais j'ai du évacuer sa chambre aussi, puisqu'un compteur est situé dans la pièce du logement juste au dessus.

Mon adolescente ne semblait et surtout, ne voulait avoir aucun symptôme en présence du sans fil. Mais elle a du reconnaître qu'elle en avait quelques uns après quelques mois, puisqu'elle bénéficiait aussi d'un environnement plus sain pour la santé .

B Constat :

La technologie sans fil est de plus en plus présente dans notre environnement. En effet, certains citoyens :

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

- ressentent des effets immédiats suite à l'installation d'un compteur chez eux ou chez leur voisin immédiat (les personnes électrosensibles ressentent les effets de la technologie sans fil et des antennes immédiatement également);
- ressentent des effets à plus long terme (les effets des téléphones sans fil, d'un routeur ou ceux d'un portable sont souvent imperceptibles à court terme – les effets d'un four à micro-ondes utilisé trois minutes par jour ne le sont jamais pour la plupart des personnes);
- ne ressentent jamais d'effets – bien qu'ils peuvent développer des problèmes de santé sans pouvoir en identifier les causes environnementales.

La possibilité de vivre en santé malgré le projet d'installation de compteurs d'Hydro-Québec, émettant des radiofréquences de type 'intelligent' ou de type 'Itron', est maintenant remise en question. Particulièrement pour des personnes ayant souffert d'intoxication et pour des personnes, qui ont des objets métalliques intégrés dans leur corps (plombages dentaires, prothèses, etc.) (voir l'explication fournie dans l'annexe concernant la terminologie). En effet, certaines personnes :

- développent des problèmes de santé très rapidement (surdité, palpitations cardiaques, etc.);
-  prouvent soudainement des malaises ( tourdissements, mal de tête, etc)
- aggravent des problèmes de santé d j   existants ;
- aggravent les effets de blessures ou de faiblesses d j existants (par exemple, une grippe qui dure normalement quelques jours peut se guérir sur plusieurs semaines – et le nombre peut augmenté beaucoup trop au cours d'une même année, etc.).

Ceci, de façon subite et très prononcée. D'autres symptômes, comme la fatigue généralisée, s'installe plus graduellement. On est tout d'abord amorphe, on a ensuite des vertiges et on réalise ensuite qu'on est trop souvent étendu pour récupérer. On s'endort avec difficulté et on se réveille souvent la nuit. On ne réussit plus à accomplir tout ce que l'on voudrait au cours de la journée.

Les autres objets technologiques sans fil, utilisés dans la maison ont des effets progressifs, très lents et imperceptibles. On ne les ressent donc pas lors de l'utilisation mais on ressent de la fatigue et un manque d'énergie. On se trouve toute sorte de raison pour l'expliquer(1). Faire l'expérience de vivre quelques jours en éteignant toute la technologie et en évitant les antennes environnantes peut vous faire réaliser qu'on n'a pas besoin de vieillir fatigué. Tout comme ce grand ressourcement d'énergie lorsqu'on part en voyage, loin de la technologie, de l'ordinateur et du téléphone sans fil.

¹ Les personnes électrosensibles ont des effets immédiats.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Pour leur part, les enfants entendent des bruits dans les oreilles (acouphènes) et ressentent un mal de cœur assez rapidement en présence d'antennes ou de WIFI continue. Ils ont plus de difficulté à s'endormir et se réveillent fatigués le matin.

Si vous voulez vérifier vos symptômes et faire parti d'une étude sur la santé (purement citoyenne aussi), un questionnaire est disponible sur le site internet de la CQLPE. Nous vous recommandons de communiquer vos symptômes aux personnes désignées au courriel suivant : refusonslescompteurs@gmail.com.

Nous abordons les effets des RF seulement bien que notre environnement est composé également d'autres polluants similaires inodores et incolores, tels que les micro-ondes, les champs magnétiques² et les champs électriques³, qui peuvent eux aussi créer des problèmes de santé chez des personnes sensibles (ex. : problème de sommeil). Aussi, les effets diffèrent d'une personne à l'autre puisque notre corps réagit de façon différente face à l'environnement, qu'il s'agisse d'allergies, de cancer, etc. Si on compare notre capacité à absorber des quantités de RF à un sablier, il est de grosseur différente pour chacun d'entre nous.

Nous vous suggérons de lire ce document en entier si vous avez des symptômes et que vous n'avez pas de compteur émettant des RF. Entre autre, il faut aussi vérifier les compteurs de vos voisins. Une situation problématique peut se présenter dans les cas suivants :

- si un voisin a un ou des compteurs intelligents à l'avant de la maison – et l'autre, à l'arrière parce que l'information est transportée d'un compteur à l'autre.
- si le ou les compteurs sont situés sur un mur mitoyen, qu'ils soient de type 'Focus (intelligent)' ou 'Itron' ;
- si le ou les compteurs sont situés dans un logement au dessus ou en dessous du vôtre (des émissions de RF mesurées dans ce cas sont indiquées dans le tableau).

C Objectifs visés :

En version préliminaire, **le présent document est une initiative purement citoyenne**. Les informations fournies se basent sur le vécu de plusieurs d'entre-nous et ne sont donc pas issues d'études scientifiques élaborés par des spécialistes de la

² de la lampe de chevet fermée et connectée à l'électricité jusqu'aux champs dégagés par les lignes de transport d'électricité

³ On peut par exemple fermer les disjoncteurs des appareils de chauffage 'breaker' pendant la période estivale.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

technologies, qui souvent, ignorent les effets sur la santé. Les reconnaître seraient à leurs yeux un recul inimaginable alors que la technologie filaire est tout aussi efficace et sécuritaire. Dans ce cas ci, **ce qui était prévu par la science semble différer de la réalité**. C'est à chacun d'entre-nous de vérifier les effets que l'on peut ressentir et voici donc quelques trucs qui vous aideront à déterminer si les radiofréquences (RF) sont la cause de vos problèmes. Si c'est le cas, nous souhaitons vous aider à ;

- diminuer vos problèmes de santé causés par les RF;
- sécuriser la technologie sans fil à votre disposition, autant que faire se peut⁴;
(On peut cesser les RF de la technologie sans fil que l'on utilise de façon temporaire ou de façon continue, notamment en fermant le routeur la nuit alors qu'on ne peut pas 'éteindre' les compteurs d'Hydro-Québec – en utilisant le cellulaire pour les urgences seulement et en utilisant le téléphone câblé pour les longues conversations);
- contourner des endroits qui sont des sources importantes d'émissions de RF à cause des antennes, au moins pendant la période où votre santé est fragile.

D Démarche proposée pour savoir si les RF vous affectent :

Nous devons vous suggérer de tout d'abord consulter votre médecin si vous avez des symptômes préoccupants. Par exemple, des étourdissements peuvent être causés par de l'anémie, etc. Mais rien ne vous empêche de vérifier si votre environnement affecte votre santé et est la cause de vos symptômes. En premier lieu, des experts sont disponibles pour améliorer votre environnement et, si nécessaire, vous protéger des RF.

Aussi, des outils de mesure (dérecteur de RF (electrosmog meter)) moins performants que ceux des experts sont également mis à votre disposition si vous demeurez dans le quartier Villeray à Montréal (voir sur le site de Villeray refuse). Ces outils vous permettent tout de même de comprendre votre environnement pour ce qui est des RF et des champs magnétiques. Vous pouvez aussi les acheter sur internet⁵. Si vous achetez un appareil, nous vous suggérons de prendre plusieurs mesures à différents moments et à différents endroits, et pendant plusieurs minutes et de bien diriger le haut de l'appareil vers l'objet que vous voulez mesurer. Il faut comprendre que les RF sont comme du carburant de démarrage pour évacuer assez de micro-

⁴ Puisque vous pouvez recevoir des RF émises par les voisins, qu'ils soient situés à côté, en haut ou en bas de votre logement, même s'ils sont séparés par un mur de brique ou un ancien mur de béton.

⁵ par exemple : safelivingtechnologies.ca (compagnie Ontarienne) et Radmeters (compagnie américaine).

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ondes du compteur pour le transport des données et que nous ne connaissons aucun appareil de mesure pour connaître le niveau de micro-ondes qui circulent dans votre environnement.

En premier lieu, il faut identifier les objets selon :

- qu'ils émettent de façon continue (antennes, routeurs, compteurs de gaz Métropolitain, etc.);
- qu'ils émettent à l'utilisation (cellulaire, portable, etc);
- qu'ils émettent de façon pulsée (i.e. de façon continue à un intervalle de temps)(compteurs d'Hydro-Québec).

Pour les objets qui émettent à l'utilisation, il faut aussi déterminer votre temps d'utilisation (s'il est régulier ou occasionnel - notez combien de temps) parce que les RF absorbées par le corps semblent cumulatives pendant quelques jours et que des symptômes apparaissent lorsque le niveau d'absorption des ondes est plus élevé que le niveau d'élimination naturelle. Il semblerait que les symptômes apparaissent lorsque notre sablier est plein (capacité propre à chacun d'absorber des RF). Aussi, si plusieurs objets émettent dans un même environnement, le niveau cumulatif des fréquences est d'autant plus important et augmenté. Ce qui signifie que des problèmes de santé peuvent apparaître lorsque la technologie sans fil se multiplie et, plus souvent, lorsqu'une personne est exposée de façon continue.

Pour faire le test, il faut :

- **débrancher toute la technologie sans fil qui crée des émissions de RF pendant une période d'au moins dix jours;**
- couvrir le compteur de papier d'aluminium (des tests effectués par des citoyens ont démontrés que l'émission de RF après avoir couvert un compteur était suffisante pour qu'HQ puisse toujours faire sa lecture à distance – si quelqu'un se rend compte du contraire et nous en avise, ce texte sera révisé⁶). Faites attention, un compteur mal couvert peut augmenter les émissions par un facteur de 10. Il faut donc bien couvrir tout le compteur, serrer le papier et bien couvrir la partie qui accède à la maison seulement.
 - o Si le compteur est situé à l'intérieur de votre maison, vous devez couvrir le dessus. Il est important de laisser la partie arrière libre pour évacuer les RF à l'extérieur . Si vous n'avez aucune boîte autour de votre compteur, vous devez couvrir le tout d'un sac de plastique pour éviter de polluer l'air avec des particules d'aluminium.

⁶ Si Hydro-Québec déclarait que cette pratique affectait ses installations ou bien qu'ils étaient dans l'impossibilité de faire leur lecture à distance, il faudrait limiter cet acte à quelques jours afin de déterminer si vos symptômes sont causés par l'émission de RF des compteurs.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

- Si le compteur est situé à l'extérieur de la maison, on vous suggère d'évacuer la pièce pendant la période de test. Si c'est possible de le faire, vous pouvez couper une assiette d'aluminium en deux et la placer à l'arrière du compteur.
- Il ne faut en aucun cas couvrir tous les côtés du compteur en même temps. Peu importe les solutions utilisées, les RF rebondissent jusqu'à ce qu'elles trouvent une issue. Donc, en essayant d'autres solutions, vous devez vous procurer un détecteur de RF pour vous assurer que vous n'avez pas amplifié le problème, au lieu de le corriger. **Nous rappelons que nous avons noté des fréquences jusqu'à dix fois plus fortes dans des cas où le papier d'aluminium était mal installé, un peu déchiré ou pas assez serré (les RF peuvent être reflétées sur un autre étage de la maison).**
- Si le compteur est situé à l'intérieur de la maison, vous voulez éliminer complètement les RF en couvrant le compteur de trois couches de papier d'aluminium super épaisses. Une personne électrosensible (EHS) ou qui a été surexposée aux RF (SICEM) peut ressentir d'autres polluants émis par le compteur d'Hydro-Québec. Pour les arrêter, il faut ajouter un moustiquaire de fer entre deux couches de papier d'aluminium et ajouter une planche de ciment (que l'on utilise pour fabriquer les douches) de la façon suivante :
 - Devant le compteur, si vous voulez protéger l'espace devant le compteur;
 - Sur le mur à l'intérieur de la maison, si le compteur est situé à l'extérieur;
 - Sur le devant et le dessous si vous voulez protéger l'étage d'en dessous et le devant;
 - Etc.
 - Dans tous les cas, il faut laisser un espace pour que ce polluant toxique puisse être expulsé.

Nous n'avons pas assez d'information sur les causes de ce polluant de compteur mais certains qualifient ces interférences ou ces fuites d'électricité de 'duty electricity' pouvant se répandre par les fils électriques et par les tuyaux de plomberie, si le 'ground' est connecté aux tuyaux au lieu d'être mis à la terre. En d'autres mots, on n'a pas vraiment d'issue pour s'en sortir si nos problèmes de santé sont graves. Les effets des compteurs émettant des RF, lorsqu'ils sont situés à l'extérieur de la maison semblent plus difficiles à cerner.

Chaque personne a un tableau clinique différent. En fait, dans une population donnée, certains sont intolérants à tel ou tel facteur environnemental et d'autres ne le sont pas; certains sont susceptibles par exemple au cancer, à la maladie d'Alzheimer ou à devenir obèses, etc. et d'autres ne le sont pas. Il ne faut donc pas se décourager si les symptômes diffèrent ou réagissent différemment d'une personne à l'autre et le fait qu'un membre de la famille ne ressente rien du tout n'est pas déterminant.

Diverses situations complexes rencontrées :

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Si votre mur est mitoyen avec un voisin, ça peut être un problème. Il est suggéré d'éviter la pièce où *leur* compteur d'Hydro-Québec est installé ainsi que les endroits où *leur* technologie est installée.

Il en est de même si le compteur ou la technologie est installé dans un logement situé au dessus ou au dessous du vôtre. Dans ce dernier cas, le compteur d'Hydro-Québec du voisin peut être adéquatement couvert, n'émettre plus de RF et vous causer quand même des problèmes de santé à cause de la pollution du compteur. Nous en sommes à tester si on peut trouver une façons d'installer des planches de ciment pour s'en protéger (cette section sera complétée ultérieurement).

Enfin, si vous habitez une zone où sont installées des antennes ou des lignes de transport d'électricité d'Hydro-Québec, peu de conseils peuvent être utiles parce qu'on ne peut pas s'en protéger à moins de s'en éloigner.

Et si vos symptômes persistent malgré l'absence de RF, d'autres causes environnementales doivent être vérifiées. Par exemple, les symptômes causés par les lignes de transport d'électricité, les zones où sont installées des antennes ou par la moisissure sont similaires. Ceci, bien que vous devez aussi avoir des troubles respiratoires associés pour les cas de moisissures. Des cas aggravés de gripes (durée trop longue et ce, à répétition), bronchites, sinusites, asthme, infection de gorge ou des symptômes de la même catégorie sont communs peu importe la cause du problème. Les cas de pneumonie cependant semblent être associés aux moisissures seulement. La présence de produits toxiques peut aussi causer des étourdissements et des pertes de mémoire.

Si vous ne ressentez aucun effet bénéfique suite au test :

Pour ceux qui ne ressentent aucun effet bénéfique et qui veulent conserver leur sans fil, par mesure de précaution pour votre santé, nous vous suggérons au minimum:

- de placer tous les objets technologiques sans fil proche d'une fenêtre pour les aider à trouver leur fréquence;
- de ne pas placer deux objets sans fil l'un à côté de l'autre. Les objets auraient ainsi de la difficulté à trouver leur fréquence et augmenteraient leur émissions de RF.;
- de fermer la fonction sans fil de votre portable pendant que vous travailler de longs textes – vous pourrez la réactiver en temps opportun;
- de ne jamais installer votre portable directement sur votre estomac ou votre cellulaire sous votre oreiller;
- pour les personnes âgées de 15 ans et moins, ne jamais utiliser de cellulaire;
- utiliser une oreillette pour votre cellulaire et ce, en tout temps.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

E Théorie du 'Nocebo' de Santé Canada :

Nous sommes très conscients que ceux qui ne ressentent pas les RF ont élaboré une théorie de '**nocebo**' mais nous considérons⁷ que l'utilisation de la technologie sans fil augmente de façon fulgurante dans tout notre environnement et que cette théorie sera rapidement démentie. Une fois les constats établis, il faudra du temps encore pour documenter les cas et faire les études scientifiques nécessaires afin d'établir de nouvelles normes de santé. Dans l'attente, c'est à chacun d'entre-nous d'évaluer nos effets et de mettre en œuvre ce qu'il faut pour que notre demeure soit un lieu de repos et de ressourcement.

Aussi, ceux qui habitent une grande maison, éloignée des autres, n'auront sûrement aucun effet soudain et évident si le compteur est installé à l'extérieur d'un coin inhabité de la maison. De la même façon, si la présence de RF est limitée à certaines pièces ou étages de la maison, il peuvent déjà se ressourcer davantage et limiter ou nier les problèmes de santé reliés aux effets des RF.

F Quelques mesures de RF en référence :

Toutes les mesures ont été prises en mW (milli watts). 1 mW équivaut à 1000 micro watts. Le niveau accepté par Santé Canada est de 6 watts, soit 6000 mW ou 6 000 000 de micro watts.

À noter que les mesures qui suivent sont données à titre indicatif seulement puisqu'un professionnel noterait aussi la distance à laquelle la mesure a été prise et que certaines personnes contestent l'exactitude des appareils de mesure. La plupart des mesures ont été prises directement sur la source d'émission ou de la rue lorsqu'il s'agissait d'antennes. C'est pourquoi certaines mesures sont élevées. Par contre, si on vérifie nos mesures d'antennes avec celles indiquées sur une carte indépendante, on remarque que nos appareils dont les mesures sont qualifiées de 'douteuses' correspondent assez bien à la réalité.

⁷ Tout comme les crises d'asthme et la fibromyalgie ont été aux yeux de certains 'psychosomatiques' il n'y a pas si longtemps.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Nous avons pris plusieurs mesures, à l'aide de plusieurs appareils, et ce, à différents moments et à différentes distances. Nous avons noté la mesure la plus basse et la plus élevée et ce, pour plusieurs appareils. C'est pourquoi un téléphone sur sa base a une marge d'émission aussi grande. Certains n'émettent rien du tout et d'autres émettent énormément. Nous sommes très conscients que les mesures varient d'une journée à l'autre et qu'il faut noter l'endroit où elle a été prise, la distance, la date et l'heure. Mais fournir un guide pour nous aider à se protéger des RF ne requiert pas autant de précision.

Aussi, nous n'avons pas non plus calculé de moyennes comme le fait Hydro-Québec. En effet, la mesure de RF obtenue est divisée par 60 secondes et ce calcul a été justifié par le fait que les émissions sont pulsées une seule fois par minute⁸. Car pour être juste, il faudrait calculer des moyennes pour tous les objets considérés. Par exemple, pour un four à micro-ondes utilisé 3 minutes par jour, il faudrait pondérer les données sur toute la période de 24 heures, etc. Un très bon document a été rédigé là-dessus, nous vous recommandons de lire : 'Les compteurs de nouvelle génération - La FICTION et la RÉALITÉ,' un document disponible sur le site de la ACQLPE .

Finalement, les mesures des autres objets ont été prises dans des endroits où il n'y a aucun compteur émettant de RF pour ne pas fausser les données.

	<i>Objet</i>	<i>Microwatts par m²</i>	<i>Notes</i>
<i>1-Téléphone sans fil</i>			
1.A	Ancien modèle		
	Lorsque le téléphone est sur sa base	Entre 0 et 100 000 mW, selon le téléphone -	Émission continue - Problématique s'il est placé dans la chambre à coucher ou proche d'un endroit souvent fréquenté. Émissions plus élevées lorsque plusieurs téléphones sont inter-reliés.
1.B	Nouveau modèle (un seul téléphone)	Approx. 9000 mW mais l'émission ne diminue pas beaucoup lorsqu'on s'en éloigne.	Émission continue dans la pièce et les pièces adjacentes, si elles sont communicantes. La situation avec plusieurs téléphones est à mesurer.
1.C	Le téléphone, lorsque la batterie est chargée, que la base soit opérationnelle ou non	Approx. 300 mW	Émission continue

⁸ Lorsqu'on est brûlé par une émission trop forte de micro-ondes d'un compteur, on comprend pourquoi. D'ailleurs, la moyenne ne permet certainement pas de cuire un aliment dans un four à micro-ondes.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

2-Cellulaire			
2.A	Ancien cellulaire	Entre 300 et 2000 mW, lorsqu'il est utilisé seulement et approx 32 mW autrement	Émission faible et continue lorsque inutilisé. les émissions se font dans l'oreille. Des micros ondes sont dégagées d'un cellulaire fermé.
2.B	Cellulaire intelligent	Entre 2000 et 7200 mW, lorsque utilisé.	Émission nulle lorsque inutilisé, même s'il est ouvert – Les émissions se font souvent sur les côtés du téléphone (vous devez vérifier votre téléphone).
3	Nouveau téléphone connecté à une prise électrique, même avec fils	Approx. 9000 mW et 300-500 mW la pièce d'à côté.	Émission continue, qui ne diminue pas beaucoup lorsqu'on s'en éloigne..
4	Casque d'écoute sans fil	Entre 3000 mW et 15000 mW directement sur la tête, dès qu'il est branché et même s'il n'est pas utilisé.	Émission continue.
5- Routeur			
5.A	Routeur Wi-Fi résidentiel	Approx. 300 mW à 500 mW autour de l'objet et seulement dans la pièce. Approx. 45 mW à 200 mW à l'étage au dessus ou en dessous de l'endroit où est situé le routeur.	Émission continue.
5.B	Routeur industriel	Jusqu'à 65 000 mW.	Les émissions augmentent selon la disposition et le nombre de portables – Il est donc préférable d'utiliser un instrument de mesure pour réduire les émissions (et non de les augmenter en voulant bien faire). Émission continue.
5.C	Dans la pièce à côté ou au dessus du routeur industriel	De 100 à 6000 mW selon la distance avec le routeur.	Émission continue.
6	Portable ou ordinateur avec antenne	Entre 0 et 8000 mW	L'objet émet des RF lorsque des fichiers sont transférés, envoyés ou reçus. Il émet peu ou pas autrement.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

7	Télévision branchée à un routeur	La télévision est câblée et n'émet pas de RF.	
	Manette de Wii (jeux)	Entre 250 et 848 mW dégagé par la manette. Jusqu'à 126 mW 3 pieds à côté de deux manettes.	Émission continue
8	Four à micro-ondes	À partir de 5000 mW dans la pièce où il est situé et jusqu'à 300 mW, deux pièces plus loin.	Utilisation occasionnelle
9. Environnement résidentiel, dans la maison ou à l'extérieur - sans présence d'antenne.			
9.A	À Montréal	1 à 2 mW	
9.B	À Toronto	45 mW	À cause du nombre d'antennes sur les toits
9.C	À Québec	1 à 2 mW, et entre 25 et 200 mW dans la basse ville.	Des émissions continues sont notées dans la basse ville à cause des nombreuses antennes installées sur quelques édifices comme la Banque Nationale (Boul. René-Lévesques)
10-Environnement commercial sans présence d'antenne			
10.A	Environnement commercial, sans présence d'antennes	Entre 10 et 600 mW	Nous avons remarqué que l'émission de RF est présente souvent à l'extérieur des supermarchés et des centres d'achat - dans la rue également. Émission surtout pendant les heures d'ouverture des commerces.
10.B	Environnement avec présence d'antennes à Montréal	Directement dans l'angle des antennes, sur la route, entre 1000 et 15000 mW	Une rue plus loin, les fréquences atteignent 1000 mW. Émission continue
10.C	Environnement avec présence d'antennes à Toronto - résidentiel	Entre 15 et 500 mW	Les toits sont beaucoup plus hauts.
10 D	Lecteur de carte aux puces dans le métro	Directement sur le lecteur 12 000mW	
11 -Compteurs d'Hydro-Québec			
11.A	<u>Compteur de type 'Itron'</u>	Entre 252et 4092 mW, selon le compteur et s'il est couvert d'une	Si plusieurs compteurs sont regroupés, on reçoit alors un jet par compteur et si deux ou plusieurs compteurs

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

		seule feuille de papier d'aluminium. Et ce, pulsée plusieurs fois par minute. Si vous ajoutez une autre feuille, ainsi qu'un moustiquaire de fer entre les deux, aucune fréquence n'est notée. Ces mesures ont été prises directement sur le compteur.	émettent en même temps, la mesure sera beaucoup plus grande. ⁹ Émission pulsée plusieurs fois par minute 24/24 pour chaque compteur..
11.A.i)	Un seul compteur 'Itron' situé à l'étage au dessus ou en dessous de l'endroit où est installé le compteur	Entre 9 et 4000 mW –émissions pulsées plusieurs fois par minute.	Émission pulsée plusieurs fois par minute 24/24 pour chaque compteur .
11.B	<u>Compteur intelligent</u>	Entre 2000 et 15 000 mW pour un seul compteur, pulsé à chaque minute 24/24	Si plusieurs compteurs sont regroupés, on reçoit alors un jet par compteur et si deux ou plusieurs compteurs émettent en même temps, la mesure sera beaucoup plus grande Émission pulsée continue.
11.B.i)	Un seul compteur intelligent, situé à la pièce avoisinante au compteur, que les pièces soient partagées par un mur de béton ou autre.	Approx. 1500 mW, pulsée à chaque minute 24/24 .	Émission pulsée continue (minimum 1500 fois par jour).
11.B.ii)	Un seul compteur intelligent, situé dans la pièce et à l'étage au dessus ou en dessous de l'endroit où est installé le compteur	À partir de 1500-8350 mW et ce, pulsé à chaque minute 24/24.	Nous avons noté jusqu'à 36 000 mW dans le cas de 6 compteurs regroupés et il semblerait qu'il y ait des cas d'émissions beaucoup plus élevées.

⁹ ***Nous avons observé des mesures allant jusqu'à 140 000 MW lorsque les compteurs sont situés proche des installations d'Hydro-Québec pour la collecte de donnée (dans une maison en face de l'hôpital Chinois, situé sur la rue St-Denis, à Montréal).***

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

11.B.iii)	Routeur installé sur une ligne d'Hydro-Québec	À partir de 41000 mW (donnée prise du trottoir)	Un seul routeur a été mesuré. Émission continue.
12- Autres endroits spécifiques			
12.A	Tunnel Louis Hippolyte Lafontaine	Les caméras de surveillance (?), à cause de l'environnement de béton, émettent entre 9 000 et 14 000 mW.	Émission continue
12.B	Du côté sud de la métropolitaine, un peu à l'ouest de St-Michel jusqu'aux Galeries d'Anjou	Émissions élevées continues	
12.C	Du côté nord de la Métropolitaine entre l'Acadie et la sortie de la ville	Émissions élevées continues	
12.D	Kiosque de téléphonie dans un centre d'achat	Entre 300 et 9000 mW, de façon continue, selon le nombre d'équipements en fonction	
13- À l'intérieur d'un commerce			
13.A	Partout dans le magasin	Entre 2 et 3000 mW, selon la technologie utilisée	Les mesures pour les portables s'appliquent proche de ceux-ci.
13.B	Écran de publicité	Entre 0 et 3000 mW, selon l'écran. Nous avons lu un écran du St-Hubert qui n'émettait rien du tout et plusieurs écrans dans des supermarchés qui émettaient à 3000 mW. Il faut donc vérifier chaque écran dans notre environnement	Intermittent.
13.C	L'équipement requis pour le paiement.	Entre 200 et 400 mW pour approuver la transaction – aucune fréquence à plus d'un pied.	

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

13.D	Le lecteur du code à bar	Jusqu'à 300 mW à chaque lecture	Lecture prise de l'objet ciblé
14	Collier d'obéissance pour les chiens	53 mW en tout temps directement dans le cou et chocs électrique à distance	

G Quelques conseils si le résultat de vos tests est positif :

De toute évidence, il est très difficile de se prendre en main et d'instaurer les mesures adéquates lorsqu'on est électrosaturé. Aussi, sans détecteur de RF, éliminer toutes les sources est une tâche aléatoire et difficile. Mais si vous notez des améliorations sur votre santé, c'est donc que le test s'avère positif. Chacun doit faire le choix entre la santé et l'utilisation de la technologie sans fil. Des choix avisés, qui peuvent parfois déplaire aux autres membres de la famille, sont :

- de câbler le portable ou l'ordinateur que vous utilisez et de fermer les fréquences de votre portable ou d'enlever l'antenne (si vous ne le faites pas, il va encore chercher les connections sans fils disponibles en émettant);
- de remplacer votre téléphone sans fil par un téléphone traditionnel (**il émet toujours lorsque vous avez une fonction 'afficheur' ou s'il est muni d'un répondeur intégré et donc, dès qu'il est connecté à une prise de courant**);
- d'éviter les antennes environnantes, en utilisant un autre trajet pour vous déplacer (des exemples de lieux connus sont listés dans ce document et des photos de divers appareils comme les routes, les relais et les antennes sont disponibles dans le site) afin d'accélérer votre guérison;
- de vérifier où sont situés les compteurs d'Hydro-Québec de vos voisins ainsi que leur technologie sans fil et de s'en protéger le plus possible / de suggérer à votre ou vos voisins de fermer leur routeur la nuit, au minimum;
- d'utiliser une rallonge pour la télévision, le vidéo, etc. pour vous permettre de tout débrancher d'un seul coup, et le plus souvent possible;
- de fermer les disjoncteurs 'breakers' de vos plinthes électriques pendant la saison estivale;
- de cesser l'utilisation de votre cellulaire (et/ou d'enlever les batteries de votre cellulaire, parce que des RF, des micro ondes (ou autre polluant) peuvent toujours se dégager, même s'il est fermé);
- de tenir un journal de bord concernant vos symptômes (date, heure, endroit où vous êtes, symptômes, mesure des RF (si possible - voir autre type de tableau en annexe) – si c'est possible, noter le temps qu'il faut pour que les symptômes apparaissent (les symptômes sont habituellement immédiats lorsqu'on est plus sensible ou saturé d'ondes et décalés autrement (ex. : la crise d'épilepsie apparaît ½ heure après l'utilisation du four micro-ondes – la période de décalage peut toujours être la même ou varier, selon que vous êtes plus ou moins en forme);

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

- de rencontrer un médecin en environnement en communiquant vos symptômes aux personnes désignées au courriel suivant : refusonslescompteurs@gmail.com;
- d'aviser votre médecin et/ou votre spécialiste afin que le secteur de la santé se conscientise au problème;
- De demander à Hydro-Québec de retirer votre compteur émettant des RF par un compteur mécanique et de suivre les développements concernant la solution de rechange acceptable en lisant les communications de l'ACQLPE (selon nos lectures, une solution filaire ou un compteur mécanique semblent être les deux seules solutions acceptables retenues par les opposants, ce dossier est en cours).

L'expérience récente a démontré que l'on peut récupérer rapidement d'une courte exposition à un niveau trop élevé de RF mais nous ne savons pas encore si une exposition de plus d'un an implique ou non des séquelles permanentes (comme par exemple, une intolérance aux RF émises par le cellulaire et le portable alors que le problème ne se posait pas auparavant).

Si vos problèmes de santé sont importants, vous devez savoir que des périodes de deux jours sans RF vous permettront de récupérer un peu mais de rechuter aussitôt. Par contre, des périodes de 4 jours vous permettront de ressentir de bonnes améliorations à chaque fois.

Bell Canada

Si vous utilisez les services de Bell Canada, un technicien peut cesser les fréquences de votre routeur par téléphone. La télévision et le téléphone sont toujours câblés. Seuls le ou les portables et/ou ordinateurs fonctionnent avec la WIFI. Vous n'avez donc qu'à acheter un câble pour le connecter sur la prise prévue à cet effet sur votre routeur et fermer la fonction sans fil (wireless) - (soit un bouton, soit un icône). Pour fermer votre routeur de façon temporaire, vous devez d'abord fermer le système pour la télévision en enlevant le câble – puis en enlevant le câble sur le routeur (c'est la façon la plus sécuritaire).

Vidéotron

Si vous utilisez les services de Vidéotron, vous pouvez opter pour la location d'un modem au lieu d'un routeur. De cette façon, vous êtes complètement exempt de sans fil. Si vous avez opté pour un routeur, vous pouvez câbler votre ou vos portables et gérer les émissions de RF à l'aide de votre adresse IP.

Pour tout autre fournisseur de service, vous devez communiquer avec eux pour suivre leur procédure. Certains routeurs peuvent s'éteindre et se rallumer facilement; d'autres peuvent être reliés à une minuterie pour cesser les émissions de fréquences et les micro-ondes pendant la nuit. Si vous utilisez les services de Vidéotron, un bouton est déjà prévu pour baisser

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

les fréquences au minimum sur votre routeur (ce qui représente déjà une amélioration – vous devez vérifier si c'est le cas pour le vôtre). Dans tous les cas, il est fortement déconseillé de laisser un routeur émettant des RF proche de vous, sous votre table de travail ou dans votre chambre à coucher.

En se protégeant des RF dans votre demeure (lieu de repos), on permet à notre corps de bien récupérer et mieux faire face à notre environnement le lendemain. Il faut noter qu'il existe parfois un décalage entre l'apparition des symptômes et la présence de l'objet émettant des RF. Par exemple, vous pouvez traverser des zones d'antennes sur la Métropolitaine et avoir un mal de cœur ou un étourdissement en arrivant aux Galeries d'Anjou. Sans outil de mesure, le décalage est impossible à mesurer mais nous savons que plus notre corps éprouve des intolérances RF, plus la réaction est immédiate.

Par contre, si le ou les compteurs d'Hydro-Québec de votre ou de vos voisins vous causent des problèmes de santé et qu'ils n'en ressentent aucun effet, nous vous suggérons de discuter avec eux pour diriger les émissions ailleurs pendant une période de temps définie, afin de vous assurer que c'est la source de votre problème. Si c'est la technologie sans fil de votre ou vos voisins qui vous causent des problèmes de santé (routeur, téléphone sans fil), la situation sera plus complexe si votre logement est situé au dessus ou au dessous. Nous avons remarqué que les antennes étaient souvent placées verticalement et que les voisins avaient plus d'effet que les habitants d'un logement. Par exemple, un routeur émet des RF souvent dans un endroit restreint d'une pièce, il est donc difficile de s'imaginer qu'il peut émettre dans les logements du dessous ou du dessus alors que c'est le cas. Dans ces situations, lorsque la collaboration est impossible, vous avez toujours la possibilité de communiquer avec un professionnel¹⁰ pour atténuer les effets des RF, des peintures et d'autres solutions existent (des références sont données sur le site).

Ne blâmez plus le train de vie, l'âge, le travail, la ménopause, vous avez maintenant des outils supplémentaires pour vivre en santé.

H Énumération de quelques endroits à éviter :

Compteur d'Hydro-Québec installés à l'extérieur :

¹⁰ http://www.em3e.com/francais/3e_page_liens_info.html

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

À cause des nombreux compteurs intelligents du quartier Villeray, à Magog, à Boucherville et bientôt dans le West Island de Montréal, la plupart des coins de rues ainsi que tous les endroits où les compteurs sont à l'extérieur émettent des RF à chaque minute, 24/24.

De plus, les compteurs d'Hydro-Québec de type 'Itron' sont installés pour tous les nouveaux développements, nouvelles résidences; ou rénovation de systèmes électriques.

Finalement, lorsqu'une boîte de métal est installée sur un poteau de signalisation, un compteur 'Itron' est souvent installé à l'intérieur. Il émet donc sur vous lorsque vous attendez pour traverser la rue.

Antennes :

La plupart des bâtiments qui ont dix étages et plus ont des antennes, soient camouflées en étant peinturées de la couleur du mur, soit installées sur le toit. On ressent rarement les antennes qui sont placées de l'autre côté d'un bâtiment. Elles sont parfois placées proches des galeries des citoyens. Les mesures ont la plupart du temps été prises en passant sur la route. En aucun cas je resterais en place plus d'une minute pour noter les variations. Ma santé ne le permet pas. Aussi, lorsqu'on mesure les RF des antennes, on remarque :

- qu'elles varient d'un côté ou l'autre de la rue;
- qu'elles sont la plupart du temps absentes très proches du bâtiment;
- qu'elles sont plus intenses à environ 500 mètres du bâtiment et dans la direction vers laquelle elles sont dirigées et ;
- qu'elles peuvent émettre très loin si elles sont situées très haut.

Au Québec, aucun organisme ne régit ou ne surveille actuellement l'installation des antennes, que ce soit leur localisation ou leur émission. C'est pourquoi on en trouve souvent trop proche des écoles primaires, sur des maisons résidentielles, dans la plupart des clochers d'église, au dessus des hôpitaux et même à portée des balcons ou des terrasses de citoyens.

Un site internet permet de localiser la plupart des antennes installées au Canada. Mais soyez prudents, elles ne sont pas toutes indiquées (<http://www.loxcel.com/celltower>). Aussi, il faut additionner les mesures indiquées pour connaître l'émission totale dans un secteur.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Voici quelques photos prises sur la Métropolitaine, puis sur Décarie, en direction du pont Champlain :

Sur des résidences :



Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Un édifice vitré :



Sur la facade :

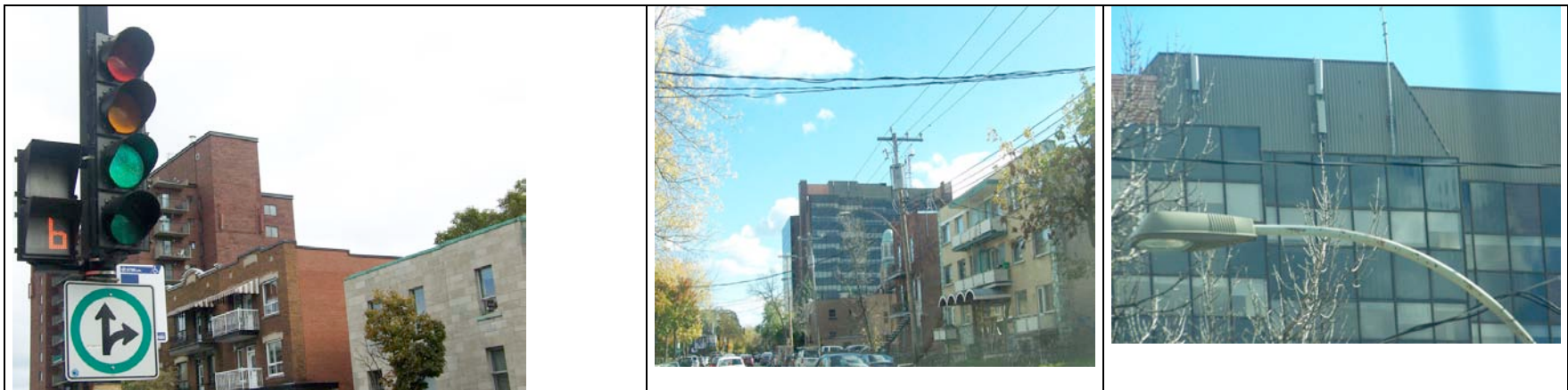


Derrière les arbres :

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)



Sur l'édifice au dessus des métros Jarry et Jean Talon



À l'angle des rues St-Denis et Crémazie, sur le toit d'une résidence :

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)



Sur une résidence, à l'angle des rues Crémazie et Foucher (tous les côtés du bâtiment) :

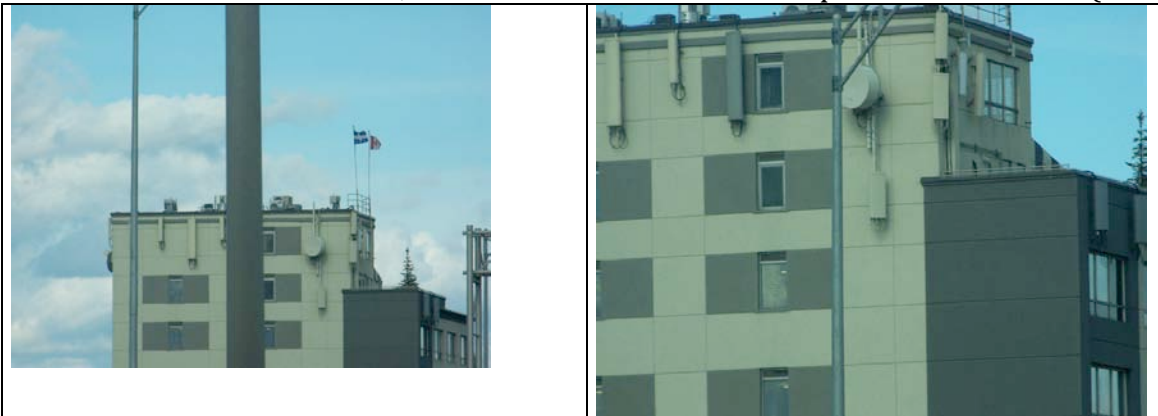


Immeuble à l'angle des rues Crémazie et Papineau :

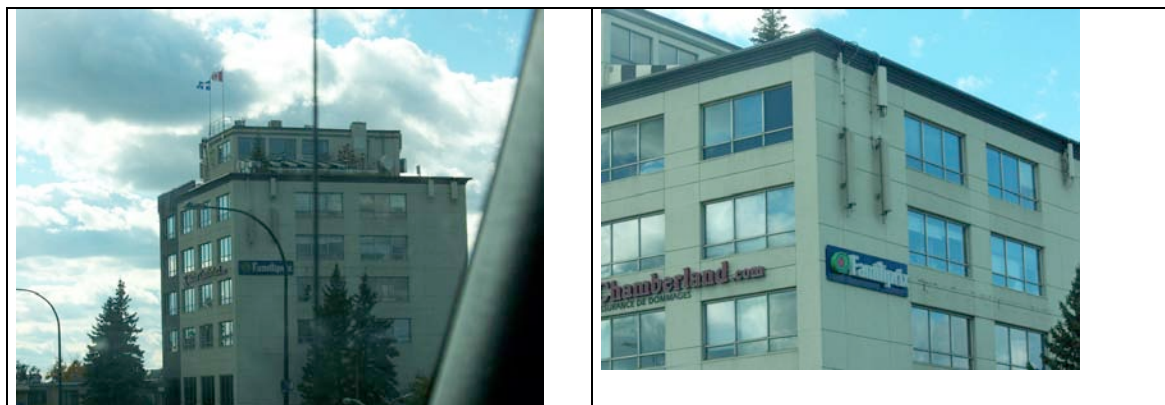
Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)



Tous les côtés d'un bâtiment, avec terrasse sur le toit et très proche de fenêtres (La Métropolitaine et Pie IX) !



Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)



Sur le toit parmi de multiples résidences, à l'angle des rues Langelier et la Métropolitaine :



Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

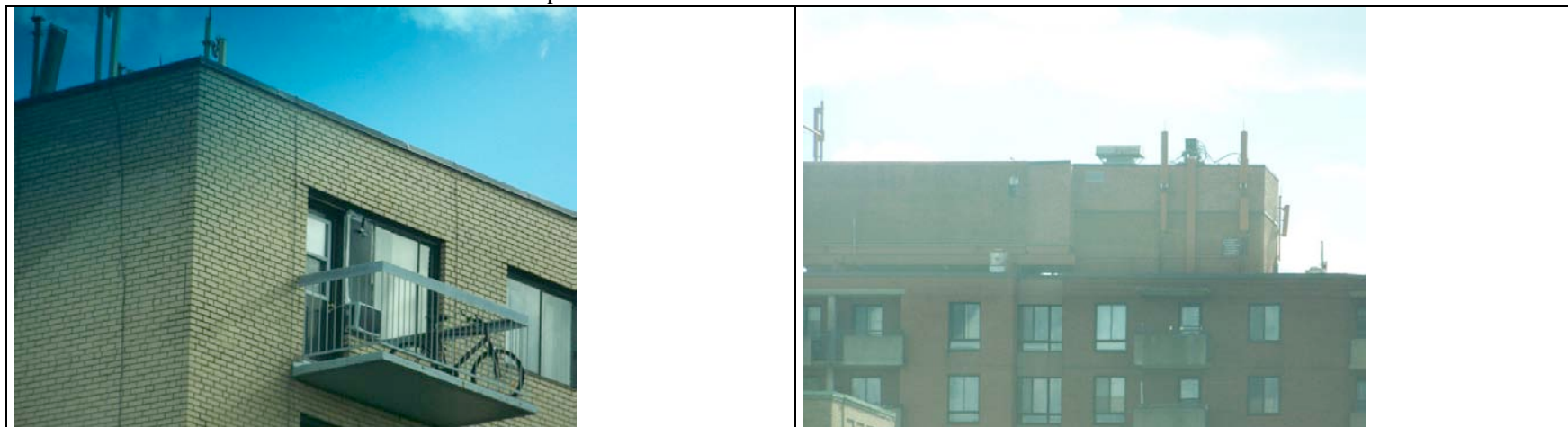
Sur des immeubles industriels, ressentis de la Métropolitaine :



Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)



Sur d'autres résidences visibles de la Métropolitaine :



Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

À seulement 4 étages de la rue, au coin de St-Laurent et du Viaduc Sauvé :



La multitude d'antennes que l'on peut trouver est impressionnante. À noter que les coupoles sont des récepteurs de données et leurs niveaux d'émission sont négligeables. Aussi, les rues Nord Sud semblent plus sécuritaires parce que la majorité des antennes sont dirigées vers l'est ou vers l'ouest. .

Nous avons testé la rue St-Laurent, à partir de la Métropolitaine jusqu'à la rue Beaubien. En excluant les alentours du viaduc¹¹, le chemin est à très bas niveau de RF jusqu'à l'Hôtel Dieu. Nous avons capté très peu d'émissions de RF de la rue provenant de l'Hôtel Dieu (les RF émises sous le viaduc proviennent des antennes installées sur le réservoir, loin au dessus);

La rue Christophe Colomb, de Villeray, jusqu'à Beaubien (en excluant les alentours des deux écoles primaires : Marie-Favery et St-Arsène – les deux sont entourées d'émissions de RF).

La rue Langelier, une rue plus au nord de Beaubien, jusqu'à la Métropolitaine n'a aucune antenne (entre 1-100 mW partout, selon le moment où les mesures sont prises).

Voici d'autres exemples d'antennes :

¹¹ *les antennes sont placées au dessus, camouflées sur le réservoir.*

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Comme montré précédemment, les pires endroits remarquables sont toutes les antennes aux abords de la métropolitaine, de l'autoroute Décarie, de l'autoroute longeant le fleuve sur la rive sud entre les ponts Jacques Cartier et Champlain – les plus fortes antennes étant celles cachées par des arbres en passant devant la ville de St-Lambert. À moins d'être ralenti par le trafic, nous passons devant ces endroits très rapidement. Ce qui est mieux que d'attendre à une lumière rouge avec des antennes installées sur de petits immeubles.

Puis, nous avons noté les endroits suivants :

Hôpital Notre-Dame (mesures prises sur le trottoir entre 1000 jusqu'à 8740 mW);

Malgré toutes les photos d'antennes montrées précédemment, la métropolitaine est tout de même un bon choix lorsqu'il n'y a pas de trafic, parce que l'attente à un feu rouge peut nous laisser en zone d'antennes bien plus longtemps;

Jarry, entre St-Denis et St-Gérard;

Premier bâtiment sur l'avenue du Parc à l'angle de Jarry (les émissions sont fortes avant le viaduc sur la rue Jarry), puis sur le bâtiment au coin de Fairmount – **27 antennes sur un seul bâtiment, installées par Bell, Vidéotron et Rogers !!!**

La rue St-Laurent est sécuritaire entre Beaubien et Chabanel, des antennes ont été vues aux angles de St-Laurent et Notre-Dame, Prince-Arthur, Baggs et devant Ubisoft évidemment (coin St-Viateur). Ces antennes, tout comme celles de la rue St-Denis sont placées vers l'est ou l'Ouest et émettent donc moins sur ce boulevard que sur les rues transversales;

Drummond et Ste-Catherine (jusqu'à 12000 mW);

Quelques maisons au nord de St-Hubert, au coin de la rue Jarry, les plus puissantes antennes du quartier Villeray (approx. 9300 mW);

1^{ère} avenue et Beaubien;

13^{ème} avenue et Beaubien;

18^{ème} avenue et Beaubien;

Langelier et Beaubien;

Avenue du Parc et avenue des Pins, jusqu'à l'université McGill

Mont-Royal – les antennes sont très visibles;

Environnement de TVA;

Environnement de Radio Canada et de toute autre chaîne de télévision dont les toits sont couverts d'antennes;

Parc Jarry : partout autour de la piscine, en provenance du Stade Uniprix.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

À Québec : Boul. Bourlamaque et René-Lévesques; Grande Allée et à la jonction de la citadelle et des restaurants. L'entrée des plaines d'Abraham vers la cote Gilmour, alors qu'il n'y a aucune RF dans la cote. Le boul. Champlain sur le bord de l'eau est sécuritaire avant le petit Champlain.

Environnement avec WIFI

Si la WIFI vous cause des problèmes de santé autre que de la fatigue, c'est plus problématique parce qu'il y en a presque partout.

La plupart des endroits qui offrent le service de WI FI l'annoncent, comme :

- les hôtels;
- le train;
- la plupart des cafés et des resto.;
- Certains autobus pour les longs trajets;
- le Parc Jarry;
- le Métro de Montréal (prévu pour 2013);
- la STM – Autobus (prévu pour 2014);

I Les matériaux utilisés dans votre environnement

Il est connu que les environnements en céramique (salle de bain, cuisine) ou toute forme de métal, comme de l'aluminium, du fer (fournaise, chauffe-eau), etc., augmentent les émissions du sans fil. Il est souhaitable dans tous ces cas de re-localiser votre technologie, car ce niveau d'émission nuit à la santé sans procurer aucun avantage.

Il est aussi connu que le béton, le cuivre et le ciment absorbent les RF lorsqu'ils sont en épaisseur suffisante et en bon état (les murs de bétons quasi-centenaire laissent tout passer).

Sommes toutes, avec tous nos conseils, vous devriez être capable de vous protéger sans cage de Faraday, à moins d'être un cas d'hyperélectrosensibilité.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

J. Quelques endroit sécuritaires, sans RF avec peu ou pas de WIFI

Les seuls endroits extérieurs, entièrement sécuritaires que nous avons trouvés jusqu'à présent sont :

- **quelques endroits aux abords de la rivière des prairies, sur le boulevard Gouin;**
- **les endroits inhabités de l'autoroute 20 menant à Toronto (1mW);**
- **certains endroits le long de la rivière à Lasalle;**
- **les alentours du Parc Safari (1mW) (il n'y a aucune WIFI – aucune RF du côté des animaux. En d'autres mots, vous pouvez utiliser votre cellulaire dans le stationnement du parc seulement.**

Les sous-sols sont souvent des endroits plus protégés des micro-ondes. Malheureusement, on doit utiliser la technologie pour s'en protéger. En effet, la présence de micro-ondes peut se faire à l'aide d'un cellulaire ou d'un portable. Si aucune ou peu de lignes sont disponibles, cet endroit sera réparateur pour votre santé.

Avec le temps, cette section pourrait s'enrichir afin de connaître les endroits qui nous permettent de se ressourcer complètement.

K. Temps approximatif de disparition des symptômes, réflexion et conclusion

Voici quelques exemples de récupération possibles après avoir été surexposé approximativement un an à un compteur émettant des RF d'Hydro-Québec :

- Les symptômes comme les yeux embrouillés (symptôme intermitent) et les étourdissements devraient cesser immédiatement;
- La surdité soudaine devrait disparaître dans les 24 heures;
- Les maux de tête, la fatigue généralisée et les maux de tête devraient s'améliorer pendant quelques jours mais ces symptômes r -apparaîtront tant que vous n'aurez pas évacué la pièce où est situé le compteur ou que vous ne l'aurez pas remplacé par un compteur électromécanique ou filaire;
- Si vous êtes sportif, vous reprendrez goût aux activités sportives approx. 3 mois après – dans le cas d'une exposition à un routeur, ce sera approx. après un mois.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Pour cesser définitivement les maux de tête, il faut ajouter une moustiquaire de fer entre deux couches d'aluminium; construire un boîtier autour du compteur et couvrir le tout d'une planche de ciment (suivre les instructions précédemment expliquées) Si vous êtes sensible aux ondes, vous sentirez toujours quelque chose sur les côtés du compteur mais pour le reste, vous vous sentirez beaucoup mieux. Après 5 mois de récupération, cette situation est tolérable pour moi, ce qui est suffisant pour y passer quelques heures. Mais je ne pourrais pas habiter la pièce où le compteur est installé.

Toutefois, certains symptômes peuvent ré-apparaître même à des niveaux d'émissions plus bas. Ce que vous pouviez endurer auparavant, comme les émissions d'un téléphone sans fil, peut maintenant vous affecter. Nous croyons aussi qu'une exposition trop longue et trop intense à un compteur peut créer des problèmes de santé permanents.

Après 5 mois de récupération et bien que je les évite habituellement, lorsque je n'ai pas le choix, je peux maintenant traverser une zone d'antennes sans épuisement et sans trop de douleur physique. Mais tous les problèmes de santé réapparaissent si je traverse une zone d'antennes plusieurs jours consécutifs ou si je passe une journée entière avec de la WIFI. Cependant, je suis capable d'aller magasiner plus de une demi-heure, prendre une marche et aller faire de la bicyclette, ce qui était auparavant impossible parce que la période de repos qui suivait était trop longue et m'empêchait de travailler.

Les douleurs musculaires réapparaissent et s'intensifient en présence de RF (les émissions causaient des douleurs à un bras et à l'épaule (surexposés aux RF parce qu'un compteur était placé derrière moi pendant une période de la journée et souvent) et ces douleurs s'étendent maintenant jusqu'au pied – nouveau problème lorsque je traverse des zones d'antennes) et les problèmes de mémoire à court terme s'améliorent mais ne semblent pas se rétablir complètement. Voici quelques exemples :

- j'étais incapable de compter jusqu'à 10 sans me tromper – compter n'est plus un problème;
- j'écrivais des textes en utilisant des homonymes, avec des omissions de mots et des inversions de lettre, donc des textes illisibles s'ils n'étaient pas relus et corrigés plusieurs fois – cette situation est corrigée;
- j'étais incapable de lire et d'écrire en même temps (un texte prend une demi-heure normalement à rédiger prenait plus d'une semaine);
- j'étais complètement désorganisée (clés de voiture, porte-monnaie : tout était égaré);
- j'étais incapable de me souvenir ce que j'allais faire;
- j'avais une capacité d'écoute très limitée, je coupais toujours la parole à mon interlocuteur pour ne pas oublier mon idée.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Je suis encore distraite, un peu désorganisée et je dois réfléchir pour répondre à certaines questions simples. Et, lorsque je traverse des zones d'antennes, je subis des RF ou de la WIFI – tout cela à cause des problèmes de mémoire - je peux me contredire, hésiter, manquer d'attention et être dans la lune. L'information normalement acquise ne se présente pas et je synthétise peu d'information, seulement ce que ma mémoire veut bien se rappeler. Mais au moins, je suis fonctionnelle.

Les moments d'absence au cours desquels je n'entendais pas quelqu'un qui me parlait ou bien qui résultaient à des moments de distractions intenses, comme me diriger vers l'armoire pour ranger le lait sont aussi terminés.

Peu importe ce que vous vivez et ce que vous subissez, prenez des notes sur votre état, utilisez les outils que vous avez à votre disposition et qui sont fournis en annexe (tableau de bord – tableau de symptômes). Soyez discrets pendant cette période où vous êtes plus fragiles et que vos propos ne semblent pas cohérents et n'hésitez pas à communiquer vos constats lorsque vous êtes sur la voie du rétablissement.

Nous pouvons distinguer les différentes personnes qui souffrent du sans fil de la façon suivante :

Les personnes ayant développées de l'intolérance suite à une surexposition, par exemple, en convoitant trop souvent ou sur de trop longues périodes le compteur émettant des RF d'Hydro-Québec (SICEM). Pour ces cas seulement, un niveau de tolérance au sans fil peut être récupéré).

Les personnes étant sensibles aux ondes électromagnétiques de naissance (EHS - CEM). Ces personnes auront tendances à s'éloigner du sans fil et, si c'est le cas, seront épargnés des nombreux symptômes de problèmes de santé.

Les personnes devenues intolérantes suite à une intoxication ou en ayant des plombages ou autres objets conducteurs intégrés à leur corps (ces personnes sont aussi des EHS-CEM). En général, ces personnes subiront des effets beaucoup plus rapidement au sans fil.

Si vous souffrez d'une surexposition au sans fil (SICEM), il faut vous rétablir afin d'accéder à cette fonction utile du cerveau qu'est la réflexion.

Et même si le phénomène du sans fil semble actuellement incontrôlable, nous croyons que cette prise de conscience de notre environnement, à cause de l'installation des compteurs toxiques d'Hydro-Québec, nous permettra dorénavant plus

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

de vigilance. N'est-ce pas l'occasion idéale de se documenter, de réfléchir et d'opter pour des modes de vie plus sains, comme le propose la solution filaire ?

Devons-nous vraiment laisser nos jeunes évoluer avec des problèmes de santé précoces par notre inaction et notre irresponsabilité ?

Pourquoi ne pas exiger de nos gouvernements des études scientifiques sérieuses et indépendantes avant d'implanter de la technologie à des niveaux planétaires ?

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ANNEXE 1 Modèle de tableau pour le suivi des symptômes

Présence de symptôme (faire et crochets)	Avant l'installation du compteur	Depuis l'installation du compteur	Depuis les mesures correctives	Un mois après	Deux mois après ou date de disparation des symptômes.
Date concernée :					
Insomnie					
Maux de tête					
Migraines					
Palpitations cardiaques					
Arythmie					
Fatigue générale					
Étourdissements / Vertiges					
Acouphènes (sifflements ou bourdonnements dans un ou les deux oreilles)					
Perte d'audition					
Nausées					
Troubles d'attention / de concentration					

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Présence de symptôme (faire et crochet)	Avant l'installation du compteur	Depuis l'installation du compteur	Depuis les mesures correctives	Un mois après	Deux mois après ou date de disparation des symptômes.
Date concernée :					
Troubles de mémoire					
Troubles de l'appétit					
Troubles digestifs					
Variation de la glycémie					
Problème d'anxiété					
Dépression					
Irritabilité					
Douleurs musculaires					
Douleurs articulaires					
Saignements de nez					
Intolérance à la lumière					
Intolérance au soleil					
Irritation cutanée					

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Présence de symptôme (faire et crochet)	Avant l'installation du compteur	Depuis l'installation du compteur	Depuis les mesures correctives	Un mois après	Deux mois après ou date de disparation des symptômes.
Date concernée :					
Douleur aux dents ou à la mâchoire					
Impressions de décharge électrique dans le corps					
Tremblements intérieurs					
Sensation de chaleur					
Paralysie transitoire d'un membre					
Assèchement anormal de la gorge					
Assèchement des yeux					
Veines anormalement rouges dans les yeux					
Réactions démesurées					
Épilepsie					

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ANNEXE 2 Modèle de tableau de bord

Symptôme	Date : Heure précise :	Endroit précis	Mesure avec l'appareil de mesurage (electrosmog meter) (si possible)	

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ANNEXE 3 Quelques références utiles :

www.cqlpe.ca (site général sur toutes les sources d'électrofréquences)

<https://www.facebook.com/groups/cqlpe/> Page FB sur les compteurs intelligents et autres techno sans fil

Pour personnes électrohypersensibles : <https://www.facebook.com/pages/Entraide-%C3%89lectrosensiblesElectrohypersensibilit%C3%A9-EHS-Qu%C3%A9bec/399464360115873>

<https://www.facebook.com/lequelsuisjevraiment>

http://liens-pour-ehs.blogspot.ca/2012_08_01_archive.html

Blogue sur les compteurs intelligents : <http://refusonslescompteurs.wordpress.com/> (vous trouverez les noms de chaque groupe REFUSE déjà formé au Québec - voir sous la rubrique GROUPES)

<http://www.em3e.com/> Site d'un technicien en hygiène environnementale

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ANNEXE 4 Terminologie et abbréviations :

Dans la documentation disponible, nous avons trouvé les distinctions suivantes :

CEM : Condition d'intolérance aux RF de naissance.

EHS : personnes électrosensibles ou hyperélectrosensibles aux ondes électromagnétiques (RF).

Intolérance : existence de symptômes, qu'ils soient cliniques et/ou biologiques, survenant lorsqu'on est exposé à des intensités de champs électromagnétiques dites "normales".

RF : radiofréquences.

SICEM : Intolérance développée suite à une exposition massive aux RF ou suite à un intoxication.

Susceptibilité innée ou génétique. La **susceptibilité innée ou génétique** diffère pour chaque maladie ou affection et pour chaque individu. Des familles sont plus susceptibles ou sensibles que d'autres aux champs électromagnétiques.

Susceptibilité acquise ou environnementale : La **susceptibilité acquise ou environnementale** est causée par

- certains facteurs comme des prothèses métalliques présentes dans l'organisme (amalgames dentaires, prothèses orthopédiques, lunettes, etc.) et agissant comme des antennes;
- de certaines intoxications chimiques associées (métaux lourds, certaines substances chimiques organiques, etc).

(extrait d'une lettre écrite par : Marie-Stella DUCHIRON ms.duchiron@orange.fr

Il est une grave erreur de dire que l'EHS est une maladie car cela équivaut à dire qu'un albinos ou une personne blonde sont des malades ! Un EHS l'est de naissance par présence de cristaux de magnétite dans le cerveau (c'est mon cas : je suis sourcier et magnétiseur) ou bien par pollution aux métaux lourds.

Faire l'amalgame EHS et SICEM est très grave, c'est cautionner les médecins ou autres qui nous traitent de fous, mais encore plus grave : c'est ignorer les personnes qui contractent le SICEM sans être EHS ! Et c'est le cas aujourd'hui : je vois de nombreuses personnes non EHS qui débutent un SICEM.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Cette pollution ne touche pas qu'une partie de la population qui serait EHS ("bêtes de cirque") mais tout le monde, à des degrés de rapidité différents. L'albinos contracte un cancer de la peau plus rapidement qu'un brun mais les bruns ne sont pas épargnés (j'ai une amie très brune de peau et de capillaires qui est morte à 38 ans du cancer de la peau après trop d'expositions au soleil).

Les symptômes sont d'ailleurs propres à chacun. Un véritable EHS est capable de détecter rien qu'avec sa main comme détecteur, un téléphone portable allumé. C'est ça un EHS et ce n'est pas avoir mal à la tête ou ne plus dormir. Dites-moi combien de personnes sont vraiment EHS ? Il n'y en que très peu.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

ANNEXE 5 Symptômes décrits par le Dr. Belpomme (France)

(extrait du document écrit par le Dr Belpomme – 27 avril 2010 - Site internet : www.artac.info)

Le SICEM évolue en trois phases successives :

Au début, de façon inaugurale, surviennent des maux de tête, assez souvent des acouphènes qui de transitoires deviennent bientôt permanents, des anomalies de la sensibilité superficielle et /ou profonde, avec notamment sensation de douleurs cutanées (dysesthésies, causalgies) ou musculaires (myalgies) dans les parties du corps exposées aux champs électromagnétiques et apparition de faux vertiges, plus rarement de vertiges vrais de type Ménière et surtout de façon quasi constante, des troubles de l'attention et de la concentration et une perte de la mémoire immédiate, encore appelée «de fixation».

A cette symptomatologie très riche, essentiellement neurologique, peuvent s'associer des symptômes végétatifs sympathicomimétiques à type d'oppression thoracique, d'épisodes de tachycardie ou de tachyarythmie et des troubles digestifs à type de nausées, de douleurs abdominales, de diarrhée ou de constipation, l'ensemble pouvant conduire à la survenue de véritables malaises, sans perte de connaissance cependant.

Puis survient la phase d'état, caractérisée par une triade symptomatique faite d'insomnie, de fatigue chronique et éventuellement de dépression. Cette deuxième étape est éventuellement émaillée d'irritabilité et de violence verbale, et parfois de tendance suicidaire, alors que dans tous les cas, les symptômes inauguraux peuvent réapparaître de façon aiguë ou subaiguë, à chaque fois que le malade est réexposé à des champs électromagnétiques y compris de très faibles intensités. L'évolution à distance – la troisième phase – est le point central. Celle-ci dépend de la nature des traitements mis en oeuvre et surtout des mesures de précaution ou d'éviction qui auront ou n'auront pu être prises à temps.

C'est chez l'enfant, en raison de sa vulnérabilité biologique toute particulière, et plus tard chez l'adolescent que les risques semblent être les plus sévères, avec la possibilité d'apparition retardées d'anomalies psychologiques majeurs se manifestant par de la dyslexie, des troubles de l'attention, de la concentration et de la mémoire de fixation à l'école, auxquels peuvent s'ajouter des troubles du comportement alors totalement incompris par les parents et les enseignants. Or dès le début, éventuellement avant que n'apparaissent les troubles, l'intolérance peut devenir telle que l'enfant ne pouvant plus pénétrer dans sa classe, refuse d'aller à l'école, sans qu'on en sache alors précisément les raisons et si on les connaît, s'il y est exposé à des champs électromagnétiques même de faibles amplitudes. L'existence du Wifi et la proximité d'antennes relais sont ici majoritairement concernés. Chez ces enfants, en cas d'exposition persistante, le risque ultérieur de psychose ne peut être exclu,

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

bien qu'en l'état actuel nous n'en ayons pas la preuve. De même des risques existent en cas d'exposition des femmes enceintes à de tels champs électromagnétiques, avec pour possible conséquence, outre la possibilité d'avortement spontané, l'existence chez leur bébé de manifestations psychoneurologiques graves, actuellement en cours d'études par différentes équipes dans le monde.

Chez l'adulte, l'évolution peut se faire soit vers une régression complète des symptômes, en cas de sevrage électromagnétique précoce, soit vers un syndrome confusionnel d'intensité variable, associant perte de mémoire, survenue d'« absences⁴ » et désorientation temporo-spatiale, soit enfin vers un véritable état de démence pouvant s'apparenter à une maladie d'Alzheimer du sujet jeune. A noter que dans notre série, chez plusieurs malades atteints de sclérose en plaques, l'utilisation prolongée du portable a immédiatement déclenché une nouvelle poussée de la maladie et que chez trois autres malades, la mise en contact prolongée avec des champs électromagnétiques semble avoir été à l'origine d'un cancer du sein chez deux d'entre elles et d'une rechute après trente ans de rémission chez une autre. Il est bien sûr encore trop tôt pour établir avec précision l'évolution d'un tel syndrome, mais comme l'indique la Figure 1, la progression extrêmement rapide de son incidence dans les Etats membres de l'Union Européenne pour lesquels on dispose déjà de données épidémiologiques et la sévérité des symptômes tels qu'on l'observe déjà en pratique clinique, obligent sans nul doute à des mesures urgentes de santé publique.

S'agit-il de vrais malades ?

Autrement dit a-t-on des critères de diagnostic objectifs permettant d'affirmer qu'on est bien en présence d'une affection somatique et que, contrairement à ce que certains médecins ou « scientifiques », en étroite relation avec les opérateurs téléphoniques affirment sans preuve, il ne s'agit pas de simulateurs ou de malades psychiatriques. La réponse est certainement oui, car chez ces malades, on a pu mettre en évidence l'existence d'une ouverture de la barrière hémato-encéphalique

Les champs électromagnétiques sont-ils la cause de ce syndrome ?

La réponse est encore affirmative. Et cela pour trois raisons : d'abord parce que les symptômes apparaissent ou disparaissent spontanément selon la présence ou non de champs électromagnétiques ; ensuite parce que l'étude physiopathologique de la maladie et les expériences réalisées chez l'animal⁵ permettent d'en expliquer les différentes phases cliniques ; enfin parce que comme cela est le cas chez l'animal nos expériences actuelles permettent de reproduire les symptômes de la maladie, au moins chez certains malades, lorsqu'on les met en présence de tels champs. Restent cependant deux questions auxquelles nos recherches n'ont pas encore totalement répondu.

Effet de la technologie sans fils sur votre santé, comment vérifier (suite)

Pourquoi au fil du temps les malades deviennent-ils sensibles à des champs électromagnétiques d'intensité de plus en plus faible ?

Nous pensons détenir plusieurs éléments scientifiques de réponse mais, il est encore trop tôt pour que l'ARTAC puisse en faire état. J'en donne néanmoins ici une image que tout le monde comprendra. Mettez du vinaigre sur votre peau, vous ne sentirez rien. Maintenant, mettez ce même vinaigre sur votre peau, là où vous avez eu un coup de soleil, vous pouvez deviner ce qu'il vous en coûtera. Or c'est bien le cas ici, puisque ces malades sont atteints de souffrance cérébrale.

Pourquoi certains malades sont-ils plus sensibles que d'autres aux champs électromagnétiques ?

Ce problème est au centre des préoccupations de l'ARTAC. Des causes acquises sont possibles, telle une potentialisation avec certains métaux lourds ou dits lourds dont le fer, le plomb et le mercure. Ainsi convient-il chez ces malades de supprimer tout port de lunettes métalliques et tout amalgame dentaire à base de mercure. Et en cas d'intoxication même à minima par le mercure, sans doute doit-on envisager des cures de détoxification. Mais une susceptibilité génétique liée au polymorphisme génétique interindividuel est très probablement aussi en cause étant donné l'existence de formes familiales. Nos recherches dans ce domaine sont en cours, ayant pour hypothèse l'existence de magnétosomes en plus grand nombre dans le cerveau et les enveloppes méningées des malades électrosensibles

Existe-t-il un lien entre électrosensibilité et sensibilité multiple aux substances chimiques (MCS) ?

Les données de l'ARTAC permettent de répondre par l'affirmative. Un même mécanisme conduisant à l'ouverture de la barrière hématoencéphalique, telle qu'on la met en évidence par la réalisation d'encéphaloscans, est possible, à la fois en cas d'intolérance aux champs électromagnétiques et aux substances chimiques. Ainsi, est-on conduit à envisager la mise en oeuvre de traitements communs et des mesures urgentes de protection individuelle.

Conclusion

Le risque évolutif du SICEM concerne la possible survenue de troubles neurologiques faisant évoquer chez l'adulte une maladie dégénérative du système nerveux, en particulier un état de démence de type Alzheimer et chez l'enfant une psychose. C'est là que réside toute la gravité potentielle de telles perturbations d'origine environnementale. Dans quelle mesure les nombreux produits chimiques incriminés et les champs électromagnétiques ne seraient-ils pas à l'origine de certaines formes de maladie d'Alzheimer, de maladie de Parkinson et chez l'enfant, d'autisme, en raison ***chez ces malades de l'ouverture de la barrière hématoencéphalique ? La question reste posée .***