

Effets des radiofréquences sur votre santé, comment vérifier ?

Par Hélène Keyser hkeyser@kehni.ca , Montréal, Québec

INDEX

Page 1	Témoignage
Page 2	Constat
Page 4	Objectifs visés
Page 5	Démarche proposée pour savoir si les radiofréquences vous affectent
Page 8	Théorie du 'Nocébo' de Santé Canada
Page 9	Quelques mesures de RF en référence
Page 13	Quelques conseils si le résultat de vos tests est positif
Page 16	Énumération de quelques endroits à éviter
Page 19	Modèle de tableau pour le suivi des symptômes
Page 22	Modèle de tableau de bord (demandé par le médecin en environnement)

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 plus de 20 ans 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 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 et finalement 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 allait régler le problème.

Septique ? 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 altimètre, j'ai mesuré les émissions de radiofréquences du compteur et j'ai compris qu'il était possible de réduire les émissions de RF 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 ? Beaucoup d'émissions de RF provenait des 5 compteurs de mon voisin, à travers le mur de béton et sans altimètre, je ne pouvais pas comprendre l'étendue du problème. Recevoir une dose massive de RF m'a rendu complètement intolérante aux RF. J'ai donc du éliminer toute les sources de sans fil dans la maison et évacuer la pièce de travail complètement pour récupérer. Auparavant, en réduisant les fréquences, j'avais réussi à cesser les problèmes d'étourdissement et de surdité. Je croyais que les problèmes de fatigue étaient une question de temps mais je me suis trompée. Pour avoir été septique, je dois vivre comme une personne 'électro-sensible', i.e. éviter les antennes et tout le sans fil. Vivre ainsi ne me plait pas du tout.

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. J'ai déjà 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 définitivement 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 pour vous aider à prendre les précautions nécessaires pour vivre en santé et comprendre un peu mieux votre environnement.

Aujourd'hui, après quatre mois complets sans RF dans les endroits habités de ma demeure, après avoir évité les antennes environnantes et les autres endroits problématiques par période de 2 jours consécutifs au début, puis de 4 jours, je pense avoir réussi à résorber la presque totalité des symptômes (les périodes plus longues procurent un rétablissement beaucoup plus rapide. Ma santé semble être assez solide pour se rétablir. Bien que je les évite, je peux maintenant traverser une zone d'antennes sans épuisement et sans trop de douleur physique. 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. Ma fragilité face aux RF est toujours omniprésente.

Ma fille faisait des crises d'épilepsie incontrôlées 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.

Constat :

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

- ressentent des effets immédiats suite à l'installation d'un compteur chez eux ou chez leur voisin immédiat (les personnes électro-sensibles ressentent les effets de la technologie sans fil 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 être capable d'en identifier les causes environnementales.

La possibilité de vivre en santé malgré le projet d'installation de compteurs émettant des radiofréquences de type 'intelligent' ou de type 'Itron', est maintenant remise en question. 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 déjà existants;
- aggravent les effets de blessures ou de faiblesses déjà existantes.

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 étendue pour récupérer. Les autres objets technologiques sans fil, utilisés dans la maison ont des effets progressifs et imperceptibles, qu'on ne les ressent pas lors de l'utilisation mais après plusieurs années

(1). On ressent cependant un grand ressourcement d'énergie lorsqu'on part en voyage, loin de la technologie, de notre ordinateur et de notre téléphone sans fil.

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.

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 électriques ³, 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 qu'ils transportent l'information 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 au dessus du vôtre (des émissions de RF mesurées dans ce cas sont indiquées dans le tableau).

¹ Les personnes électro-sensibles ont des effets immédiats.

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 'breaker' des systèmes de chauffage pendant la période estivale.

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, qui souvent, ignorent les effets sur la santé. Les reconnaître seraient à leurs yeux un recul inimaginable alors que la technologie câblée 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 le faire pour les compteurs d'Hydro-Québec – en utilisant le cellulaire pour les urgences et en utilisant le téléphone câblé le pourrait 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.

Démarche proposée pour savoir si les RF vous affectent :

Des experts sont disponibles pour améliorer votre environnement et, si nécessaire, vous protéger des RF.

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 de béton.

Des outils de mesure (altimètres) 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). Ces outils vous permettent tout de même de comprendre votre environnement pour ce qui est des RF et des champs magnétiques. Vous pouvez 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. Cependant, il faut comprendre que les RF sont comme du carburant de démarrage pour évacuer assez de micro-ondes du compteur pour le transport des données. Veuillez noter que nous ne connaissons pas d'appareils 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). En d'autres mots, il semblerait que les RF absorbées par le corps sont 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. En d'autres mots, 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 :

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

- 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 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). Un compteur mal couvert peut augmenter les émissions. Il faut donc bien serrer le papier et bien couvrir la partie qui accède à la maison seulement.

Les symptômes comme les maux de tête, les yeux embrouillés et les étourdissements devraient cesser immédiatement; la surdité soudaine devrait disparaître dans les 24 heures et la fatigue généralisée devrait s'améliorer continuellement. L'endurance aux activités sportives dépendra du temps auquel vous avez été exposés aux émissions de RF.

En d'autres mots, les émissions de RF sont toujours présentes mais suffisamment réduites pour éliminer certains problèmes de santé. Si votre compteur est situé à l'intérieur de la maison, vous ne pouvez éliminer complètement les RF. Vous devez couvrir le devant de plusieurs couches, d'ajouter un moustiquaire de faire entre deux couches si possible et couvrir le tout d'un sac de plastique pour éviter de polluer l'air avec des particules d'aluminium. Il est important de laisser la partie arrière libre pour évacuer les RF à l'extérieur. Si votre mur est mitoyen avec un voisin, ça peut être un problème. Si le compteur est situé à l'extérieur de la maison, vous devez couper une assiette d'aluminium en deux et la placer à l'arrière du compteur. 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 instrument de mesure pour vous assurer que vous n'avez pas empiré le problème, au lieu de le corriger.

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.

Même lorsque couvert, votre compteur émet encore des RF. Ceci implique que si vous avez été exposé pendant plusieurs mois, des symptômes peuvent persister. Il est suggéré d'éviter la pièce où le compteur est installé pour améliorer votre condition de santé, si nécessaire. ⁷

Théorie du 'Nocébo' de Santé Canada :

Nous sommes très conscients que ceux qui ne ressentent pas les RF ont élaboré une théorie de '**nocébo**' mais nous considérons⁸ 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 de se ressourcer davantage et limiter ou nier les problèmes de santé reliés aux effets des RF.

Quelques mesures de RF en référence :

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.

⁷ Si vos symptômes persistent malgré l'absence de RF, d'autres causes environnementales doivent être vérifiées. Par exemple, les symptômes causés par la moisissure sont similaires, bien que vous devez aussi avoir des troubles respiratoires, bronchites, sinusites, infection de gorge ou des symptômes de la même catégorie.

⁸ Tout comme les crises d'asthme ont été aux yeux de certains 'psychosomatiques' à une certaine époque.

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 ne requiert pas autant de précision.

Veuillez noter que les mesures d'antennes ont toutes été prises à partir de la voiture, donc de la rue.

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 est justifié par le fait que les émissions sont pulsées une seule fois par minute⁹. 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. Finalement, les mesures ont été prises dans des endroits où il n'y a aucun compteur émettant de RF pour ne pas fausser les données.

	Objet	Microwatts par m²	Notes
1-Téléphone sans fil			
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	Émission continue dans la pièce et les pièces adjacentes, si elles sont communicantes. La situation

⁹ 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.

		beaucoup lorsqu'on s'en éloigne.	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
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.
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	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.

11 -Compteurs d'Hydro-Québec

11.A	<u>Compteur de type 'Itron'</u>	Entre 252 et 4092 MW, selon le compteur et s'il est couvert d'un papier d'aluminium. Et ce, pulsée plusieurs fois par minute	Cette mesure doit être reprise parce qu'il y a d'autres compteurs dans les logements voisins – la mesure peut-être faussée. 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. ¹⁰ 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 .
<u>11.B</u>	<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	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.

¹⁰ ***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).***

	compteur		
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 les systèmes informatiques	Les mesures pour les portables s'appliquent proche de ceux-ci.
13.B	Écran de publicité	3000 MW	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.	

Quelques conseils si le résultat de vos tests est positif :

Enfin, si ce test s'avérait positif, chacun doit faire le choix entre sa santé et l'utilisation de la technologie sans fil. Des choix avisés qui peuvent déplaire aux autres membres de sa famille, soit :

- de câbler le portable ou l'ordinateur que vous utilisez;
- de remplacer votre téléphone sans fil (il émet 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 de vos voisins;
- d'utiliser une rallonge la télévision, le vidéo, etc. pour vous permettre de tout débrancher d'un seul coup, et le plus souvent possible;
- de fermer les 'breakers' de vos plinthes électriques pendant la saison estivale;
- 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);
- de rencontrer un médecin en environnement.
- d'aviser votre médecin et/ou votre spécialiste afin que le secteur de la santé soit conscientisé du problème.

Les modèles de lettres pour Hydro-Québec suivants sont disponible sur le site :

- non consentement à installer un compteur émettant des RF;
- mises en demeure pour retirer le compteur émettant des RF dans le cas où vous en avez déjà un.

Vous pouvez utiliser les mêmes lettres pour les antennes relais ou les routeurs, en adaptant le texte. Adaptez la lettre à votre situation Par exemple. si le compteur d'un voisin envoie des émissions de RF chez vous,

demandez à ce qu'il soit enlevé aussi. Vous pouvez utiliser cette lettre pour le compteur de Gaz métropolitain aussi.

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 permettra 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 WI FI. 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 fils (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 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 les fréquences au minimum sur votre routeur (ce qui représente déjà une amélioration – vous devez vérifier si c’est le cas pour votre routeur). Dans tous les cas, il est fortement déconseillé de laisser un routeur émettant des RF 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 du 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 le cas et qu’ils refusent de remplacer le ou les compteurs pour des compteurs qui n’émettent pas de RF, vous devez communiquer avec un professionnel¹¹ 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.

¹¹ http://www.em3e.com/francais/3e_page_liens_info.html

Énumération de quelques endroits à éviter :

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.

À cause des nombreux compteurs intelligents du quartier Villeray, 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.

Les rues Nord Sud semblent plus sécuritaires. Nous avons testé la rue St-Laurent, à partir de la Métropolitaine jusqu'à la rue Beaubien. En excluant les alentours du viaduc, 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; 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 :

Hôpital Notre-Dame (mesures prises sur le trottoir entre 1000 jusqu'à 8740 MW);
La métropolitaine, incluant St-Denis et Jarry (bâtiment du côté sud-est); Foucher et Jarry (bâtiment du côté sud-est); Papineau et Jarry (grand bâtiment situé du côté nord-ouest); Métropolitaine et St-Michel (immeuble situé au nord – antenne jaune comme la brique); : Voir tableau (les antennes sont installées sur

le toit des hauts bâtiments résidentiels,) mais sans trafic, c'est tout de même un bon choix 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 Parc Avenue, à l'angle de Jarry (les émissions sont fortes avant le viaduc sur la rue Jarry);

Notre-Dame et St-Laurent;

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;

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 WI FI

Si la WI-FI 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.;

certaines autobus pour les longs trajets;

le Parc Jarry;

le Métro de Montréal (prévu pour 2013);

la STM – Autobus (prévu pour 2014);

Modèle de tableau pour le suivi des symptômes

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 :					
Insomnie					
Maux de tête					
Migraines					
Palpitations cardiaques					
Arythmie					

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 :					
Fatigue générale					
Étourdissements / Vertiges					
Acouphènes (sifflements ou bourdonnements dans un ou les deux oreilles)					
Perte d'audition					
Nausées					
Troubles d'attention / de concentration					
Troubles de mémoire					
Troubles de l'appétit					
Troubles digestifs					
Variation de la glycémie					
Problème d'anxiété					
Dépression					

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 :					
Irritabilité					
Douleurs musculaires					
Douleurs articulaires					
Saignements de nez					
Intolérance à la lumière					
Intolérance au soleil					
Irritation cutanée					
Douleur aux dents ou à la mâchoire					
Impressions de décharge électrique dans le corps					
Tremblements intérieurs					
Sensation de chaleur					
Paralysie transitoire d'un membre					

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 :					
Assèchement anormal de la gorge					
Assèchement des yeux					
Veines anormalement rouges dans les yeux					
Autre :					

Modèle de tableau de bord (demandé par le médecin en Environnement)

Symptôme	Date : Heure précise :	Endroit précis	Mesure avec l'altimètre (si possible)	