

Assainir son lieu de vie et de travail Polluants visibles et invisibles



Avec André Fauteux
Éditeur et rédacteur en chef
Magazine *La Maison du 21^e siècle*

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 1

Dying girl needs \$150,000 for operation

By ANDRÉ FAUTEUX
of The Gazette

Six-year-old Danielle Hébert grove she has leukemia, but to spare her child from grief her parents insist that she has an illness.

They may have little time left to wait for news.

Danielle's condition was chronic until Wednesday, when it took a severe turn for the worse.

Danielle has acute lymphatic leukemia, a rare blood cancer. The leukemia was diagnosed in March.

Her only chance for survival is to receive a bone-marrow transplant involving a mismatched donor, a revolutionary procedure that has never been performed in Canada.

Danielle's parents, Alan and Deborah Hébert, want the procedure done by Dr. James Cooper of the Children's Hospital of Winnipeg.

But the treatment would cost at least \$150,000, the Héberts have been told. The Quebec Health Insurance Board would not pay if it would cover the costs. It could reject a claim if it finds the treatment is experimental.

Danielle began intensive chemotherapy today in the hope that her condition will stabilize to the point at which she can undergo the transplant.

Dr. Sylvain Bouchard, of the Montreal Children's Hospital hematology department, said yesterday that Danielle's condition is "extremely severe." He said it's possible nothing can be done for her if she does not respond to chemotherapy.

The doctor who initially treated Danielle, hematologist Fostophe Leck, is on vacation.

Matched marrow, involving compatible human leukocyte antigens (HLA) — proteins on the surface of white blood cells, is usually transplanted from a sibling, but tests have shown that marrow from Danielle's brother, Michael, 8, and sister, Marie,




27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 4

Épidémie de maladies infantiles

43 % des enfants américains ont au moins une maladie chronique sur 20 évaluées ou 54 % si on inclut le surpoids, l'obésité et les retards de développement



Source : Academic Pediatrics mai-juin 2011
A national and state profile of leading health problems and health care quality for US children

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 4

La génétique charge le fusil mais l'environnement (pollution et habitudes de) vie tire sur la gâchette



N'attendons pas de voir la fumée sortir (les preuves hors de tout doute) pour agir sur les causes probables

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 4

Le plus vieux survivant du cancer du poumon, depuis 1974!

Au moins 40 % des cancers et la plupart des maladies peuvent être évitées ou guéris avec une bonne hygiène de vie



www.holisticcancerfoundation.com

Carl O Helvie, R.N., Dr.P.H.,
President, Treasurer, Director

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 2

Les responsables des soins de santé cherchent toujours à déterminer l'étendue et la gamme des effets de l'habitation sur la santé. La liste reproduite ci-après ne reprend que quelques-unes des indispositions pouvant être reliées à la piètre qualité de l'air.

rhinite allergique asthme amiantose cancer effort cardio-vasculaire toux troubles digestifs étourdissement peau sèche, gercée ou irritée emphysème irritation des yeux, du nez ou de la gorge fatigue maux de tête		insuffisance pulmonaire/ essoufflement troubles visuels troubles de coordination grippe troubles d'apprentissage lésions du foie et des reins perte de calcium osseux affaiblissement du système nerveux saignements de nez pneumonie éruptions cutanées détresse respiratoire infection des voies respiratoires congestion des sinus
--	---	---

Schl.ca

L'exposition à des contaminants risque aussi d'entraîner des effets indirects sur la santé, comme la sensibilité accrue à contracter des maladies provenant d'autres causes, l'aggravation des maladies existantes et la sensibilité aux mêmes agents environnementaux, sinon à d'autres. www.maisonsaine.ca

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 6

SCHL CMHC
AU CŒUR DE L'HABITATION

PRIORITÉS

2.7 MESURES POUR RÉGLER LES PROBLÈMES DE QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

- D'abord, cerner le problème.
- Puis, désigner les causes et /ou les sources du problème. Il est ici essentiel de bien saisir comment la maison fonctionne comme système.
- La solution comporte quatre volets, indiqués par ordre d'importance.
 - Extraire les polluants
 - Sceller les matériaux
 - Ventilation : admettre de l'air frais et retirer l'air vicié ou l'air humide à la source
 - Purifier l'air pour la débarrasser de ses particules et, dans de rares cas, des gaz.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 7

SCHL CMHC
Questions habitation, réponses sur mesure

MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION POUR LES LOGEMENTS DES PERSONNES HYPERSENSIBLES

MAISON DE RECHERCHE POUR LES PERSONNES HYPERSENSIBLES AUX POLLUANTS ENVIRONNEMENTAUX

DESCRIPTION ET DÉTAILS TECHNIQUES

LNH 6743

LE LOGEMENT ET L'HYPERSENSIBILITÉ AUX POLLUANTS ENVIRONNEMENTAUX

Le terme d'hyposensibilité aux polluants environnementaux a été défini par le Comité spécial sur les troubles causés par l'hyposensibilité aux polluants environnementaux, dans un rapport de 1984 par le ministre de la Santé de l'Ontario pour étudier ce dossier. Voici la définition du Comité :

L'hyposensibilité aux polluants environnementaux est un trouble chronique issu de la sensibilité excessive (pas d'allergie) à des polluants environnementaux. Elle est caractérisée par des symptômes qui se produisent avant ou après l'exposition à certains polluants chimiques et agents environnementaux, mais ne sont d'aucune façon liés à la présence ou à l'absence de ces polluants.

Un petit nombre de personnes réagissent à un faible niveau de polluants présents dans leur milieu ambiant au point d'entraîner chez elles un léger inconfort ou parfois des réactions graves aux contaminants intérieurs.

Ce qui provoque des réactions

Les Canadiens passent plus de 90 % de leur temps à l'intérieur; dont une bonne partie à la maison. Bien nombre des matériaux que nous utilisons pour bâtir, copier, modifier et entretenir nos maisons sont des sources de contamination chimique. L'humidité et la chaleur provient, entre autres conditions, favorise les contaminants biologiques qui polluent l'air intérieur.

En voici des exemples :

- formaldéhyde—libéré par bon nombre de colles, de matériaux de construction, d'articles d'ameublement et de décoration;
- oxyde de carbone—éjecté par les appareils à gaz mal ventilés;
- gaz domestiques;
- contaminants organiques volatils—libérés par de nombreux matériaux.

À un nombre des contaminants biologiques (spores moisissures, les acariens, pollen, les phanères ainsi les virus et les bactéries).

Pourquoi les gens sont-ils si sensibles à ces réactions?

Les sensibilités et réactions individuelles aux matériaux sont très complexes. Un grand nombre de facteurs influencent la façon dont une personne réagit, le cas échéant, à des contaminants de ces sortes. Le risque et le degré de sensibilité dépendent de facteurs personnels.

Risque

Certains groupes de personnes plus vulnérables que d'autres aux effets des contaminants. Les gens à risque élevé sont :

- les enfants;
- les personnes âgées;
- les personnes malades;
- les femmes enceintes.

Degré de sensibilité

Le degré de sensibilité est très

www.maisonsaine.ca

SCHL.CA

À lire sur www.maisonsaine.ca

GUIDE D'ASSAINISSEMENT DE L'AIR

Comment cerner et régler les problèmes de qualité de l'air de votre habitation

- Comment diagnostiquer et régler les problèmes de pollution intérieure (Guide d'assainissement de l'air de la SCHL)
- Rénover sans s'intoxiquer

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 10

MAISON DU 21^e SIÈCLE SAINTE ET ÉCOLOGIQUE

EXP MANGER SANTÉ VIVRE VERT QUÉBEC 17-18 MARS Centre des congrès MONTREAL 23-24-25 MARS Palais des congrès

La diète qui a renversé le diagnostic d'autisme de deux frères

10 Nov 2015 / André Fabeaux / 30 commentaires

Voici un nouveau livre très important qui mérite d'être lu par tous, que l'on soit en santé ou non : *Être et ne plus être autiste ou comment notre famille a vaincu l'autisme naturellement* (éditions Fides, 2015). L'auteure, Nathalie Champoux, une maman de 36 ans, y raconte la descente aux enfers de sa famille et la révélation — confirmée par plusieurs spécialistes — de ses deux enfants. Le premier avait reçu un diagnostic d'autisme et le deuxième attendait le diagnostic officiel. Mme Champoux avait tout simplement retiré le gluten et les produits laitiers de leur alimentation (voir cet article sur le régime hypotoxique) en plus d'avoir réparé leur microbiote intestinal et dépollué leur environnement.

« Nous n'avions rien à perdre en tentant, cette approche qui n'était nullement dangereuse. Jamais nous ne l'avons regretté, précisons-le aujourd'hui en transmettant son message d'espoir. Il faut dire aux familles

www.maisonsaine.ca

MAISON DU 21^e SIÈCLE SAINTE ET ÉCOLOGIQUE

GIT PORTES & FENÊTRES 50 ANS 50000\$ O GAGNER SUR VOTRE ACHAT

Maladies chroniques infantiles : la voie du rétablissement

10 Déc 2016 / André Fabeaux / Aucun commentaire

Le site EpidemiologyAnswers.org est une formidable ressource pour les parents, grand-parents et soignants d'enfants atteints de maladies chroniques comme l'autisme, les allergies alimentaires, l'eczéma, l'asthme, etc. Il nous a été recommandé par Dr. Martha Herbert, professeur de neuropédiatrie à l'Université Harvard. Le but de cet organisme sans but lucratif fondé par des parents est de faire savoir que la récupération est possible. Voici notre adaptation de la brochure *The Path to Recovery* (La voie du rétablissement). Surtout, ne manquez pas le site DocumentingHope.com qui raconte les histoires remarquables du rétablissement d'enfants atteints de maladies chroniques.

www.maisonsaine.ca

<https://maisonsaine.ca/sante-et-securite/la-voie-du-retablissement.html>

- 1. Choisissez des nettoyants non toxiques
- 2. Choisissez des produits de soins personnels non toxiques
- 3. Cessez d'utiliser des pesticides
- 4. Testez vos sensibilités alimentaires
- 5. Mangez des aliments entiers
- 6. Éliminez les aliments génétiquement modifiés
- 7. Mangez des aliments riches en minéraux
- 8. Mangez des aliments fermentés
- 9. Obtenez un bon sommeil
- 10. Faites de l'exercice
- 11. Réduisez votre exposition aux champs électromagnétiques
- 10. Allaitez votre bébé
- 11. Allez dehors
- 12. Pratiquez la pleine conscience
- 13. Éliminez les perturbateurs endocriniens
- 14. Choisissez de la vaisselle de verre pour manger et boire
- 15. Filtrez l'eau potable et celle du bain
- 16. Soyez attentifs aux symptômes "mineurs"
- 17. Trouver un praticien compétent

<https://epidemicanswers.org/the-path-to-recovery/>

1. L'air

- Fumée, combustion et autres systèmes de chauffage
- Humidité et contaminants biologiques (moisissures, etc.)
- Ventilation et filtration

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 14

Le tabac : 30 % des décès dus au cancer et tue plus de 10 000 Québécois par an, soit 28 par jour



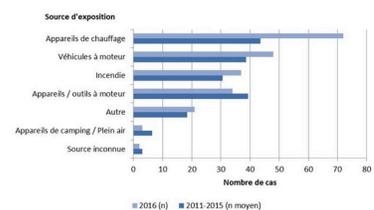
La fumée tertiaire est aussi dangereuse pour la santé
<http://www.lapresse.ca/sciences/medecine/201401/31/01-4734373-la-fumee-tertiaire-est-aussi-dangereuse-pour-la-sante.php>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 15

msss.gouv.qc.ca
MADO chimiques

46,2 % des cas possédaient un avertisseur de monoxyde de carbone, mais il n'a fonctionné que dans 80 % des cas

Figure 1 - Cas de MADO d'origine chimique associées à une exposition environnementale accidentelle au monoxyde de carbone selon la source d'exposition, Québec, 2016 et moyenne 2011-2015



Source d'exposition	2016 (n)	2011-2015 (n moyen)
Appareils de chauffage	~70	~65
Véhicules à moteur	~45	~40
Incendie	~35	~30
Appareils / outils à moteur	~30	~25
Autre	~15	~10
Appareils de camping / Plein air	~10	~5
Source inconnue	~5	~2

Source : Système MADO-Chimique, Infocentre de santé publique, INSPQ, extraction du 12 avril 2017

En 2016, les principales sources sont les appareils de chauffage (33,2 %), les véhicules moteurs (22,1 %), les incendies (17,1 %), suivies des appareils et des outils à moteur (15,7 %). La majorité des cas sont occasionnés par une ventilation défective ou un endroit clos, par l'utilisation d'un appareil défectueux ou une mauvaise utilisation ou une utilisation inappropriée de l'appareil ou de l'outil.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 16

Privilégier le chauffage radiant ou une fournaise électrique



Radiateur-convecteur
ecothermcanada.ca

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 17

Gérez l'humidité

+60 % : plus d'asthme
 -30% : plus d'infections



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Tapez le titre ici

VOTRE MAISON

Trop sec? Scellez les fuites d'air

Mesurer l'humidité dans votre maison

LES FAITS SUR L'HUMIDITÉ
Par humidité, on entend la quantité de vapeur d'eau qui se trouve dans l'air. Les membres de votre famille et vous, de même que vos animaux de compagnie produisent de la vapeur d'eau en respirant et en transpirant. Même vos plantes d'intérieur produisent de la vapeur d'eau. En outre, nous en ajoutons à l'air intérieur lors d'activités quotidiennes comme la préparation des repas, les douches, les bains, la lessive ou la cuisson de la nourriture. De



Pour prévenir la formation de condensation sur les fenêtres durant la saison de chauffage, l'HR conseillée pour l'intérieur se situe entre 30 et 50 %. Lorsque la température extérieure est inférieure à -10°C (14°F), l'HR conseillée pour l'intérieur est de 30 %.

27 mars 2018 www.maisonsair

Électricité statique et ions

Plus d'infections sous 30 % HR

Viser 30 à 50% d'humidité relative en saison de chauffage
Minimiser les finis plastiques et métalliques
Éloigner les fils électriques



27 mars 2018 20

Hors chauffage, éteindre l'échangeur d'air et déshumidifiez en visant 50-55 % d'humidité relative)

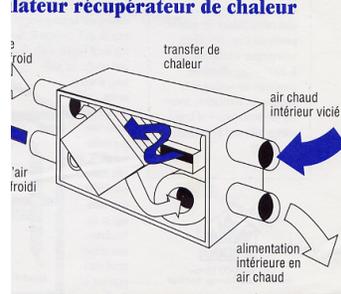


27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 21

En saison de chauffage, échangez l'air en visant 30 à 40 % d'humidité relative

lateur récupérateur de chaleur

0,5 CAH réduit de 60 % l'usage des médicaments contre l'asthme
Korsgaard et al (Allergy, 1994)



bnq.gc.ca/fr/certification/construction/entrepreneurs-et-professionnels-novoclimat.html

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 22

Prévenir l'infiltration



Solinge amateur ou professionnel?

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 23

DELTA®

Home About Us Residential Commercial Project Profiles

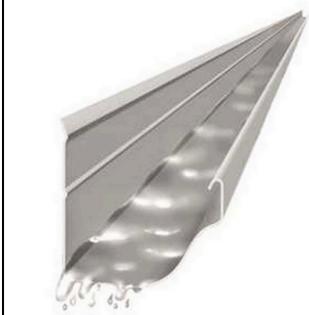


DELTA®-MS
Membrane d'étanchéisation des fondations et d'imperméabilisation des murs pour bâtiment résidentiel ou commercial léger
plus

Tapez le titre ici

Tapez le titre ici

Éloignez l'eau le plus loin possible et corrigez les pentes de terrain



- Gouttières
- Ho-Do

25

COMMENT PROCÉDER

Afin d'éloigner l'eau des éléments de la façade et de toute surface verticale, il suffit de poser :



© diystart comindex

En haut de toutes les portes et fenêtres, des **solins** en tôle, aluminium, mortier ou zinc munis de larmiers qui éloignent les gouttes d'eau d'au moins un demi-pouce de la surface du revêtement vertical. Le haut du solin devra se retrouver derrière une autre surface afin d'empêcher l'eau de s'infiltrer derrière, dans le but de créer l'effet « écaille de poisson » tel que les bardeaux sur une toiture.

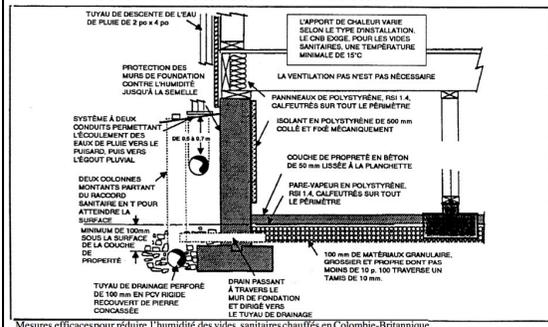


© danielu.fr

Sous les portes et fenêtres extérieures, des **allèges** (ou toute autre pièce d'appui) munies de larmiers qui éloignent les gouttes d'eau au moins un demi-pouce de la surface du revêtement vertical.

Ecohabitation.com

Humidité (vide sanitaire - schl.ca)



Dégâts d'eau



Chauffez toutes les pièces!



Élimination des moisissures

- Régler les causes de condensation ou d'infiltration d'eau
- Isoler la ou les pièces contaminées avec du polythène et dépressuriser
- Tout laver à l'eau savonneuse et assécher
- Jeter les matériaux contaminés
- Nettoyer avec un épurateur d'air de type HEPA et un aspirateur HEPA

27 mars 2018

www.moisissuresinc.ca

30

Tapez le titre ici

L'allégation selon laquelle les plantes en pot débarrassent l'air des substances chimiques est un mythe.

Le sol est une source de champignons. Les plantes assimilent les substances nutritives du sol par l'action des organismes du sol. Une étude des champignons en milieu hospitalier révèle une augmentation des concentrations aéroportées en présence de plantes en pot. Si vous avez des plantes dans votre maison :

- Limitez-en le nombre. Si votre maison présente un problème d'humidité ou de moisissure, il vaut mieux n'avoir aucune plante ou le moins possible.
- Enlevez de la chambre les plantes en pot.
- Faites en sorte que le plateau soit imperméable et que l'eau ne déborde pas.
- N'arrosez pas les plantes plus souvent qu'il le faut.
- Lorsque vous arrosez, placez le bout de l'arrosoir aussi près du sol que possible pour éviter de déplacer les moisissures qui pourraient se trouver à la surface du sol.
- Au moins une fois l'an, remplacez les couches supérieures du terreau par du nouveau sol stérilisé.
- Recouvrez de pierres la couche supérieure du sol.
- Ramassez et enlevez les feuilles qui tombent (en se décomposant, elles favorisent la croissance de moisissures). La couche de pierres facilite l'enlèvement des feuilles.
- Comme solution de rechange, couvrez les plantes à tige unique d'une pièce circulaire de plastique rigide, de 3 mm ou plus d'épaisseur, légèrement supérieure au rebord du pot et percée d'un trou au centre légèrement plus grand que la tige ou le tronc. La pièce est coupée en deux pour pouvoir être défilée au moment de l'arrosage.
- N'utilisez pas de pesticides pour éliminer les insectes nuisibles.



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 33

Faites nettoyer les conduits aux 10 ans



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 32

2. Les matériaux

- Isolation thermique et acoustique
- Vitrages et calfeutrants
- Matériaux de finition

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 33

ISOLANTS



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 34

1980 : Mousse isolante d'urée formaldéhyde (MIUF)



Zonolite (amiante)



Beauté mortelle : il suffit d'un petit coup de vent ou d'un effleurlement de l'isolant de vermiculite contaminé d'amiante amphibole pour élever cette soyeuse « pierre à coton ». Les minces filaments aéroportés qui en résultent provoquent une mort lente chez les gens qui en respirent quatre ou cinq bonnes doses.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 35

Fenêtres et calfeutrants

Fibre de verre et vitrage triple ou quadruple



maisonsaine.ca adfastcorp.com 36

Armoires

Panneaux de particules sans urée formol
NU Green d'Uniboard

Contreplaqué Purebond (colle de soja) de Columbia Forest Products



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Avant 1980 : gare à la peinture au plomb!



La vieille peinture écaillée ou sablée est la principale source d'intoxication au plomb.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 38

Zéro COV, pigments inclus



M12/V12 Titanium Laurentide Cuisine et salle de bain Series Prime Time

Laurentide peinture

<http://laurentide.co>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 39

Peintures naturelles

- Artdec.ca
- Evofinition.ca
- Livos.ca
- Tockay.com
- (Auro, Kreidezeit)



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 40

Planchers

- Bois
- Linoléum (Marmoleum)
- Liège
- Bambou
- Tapis (naturel ou synthétique et recyclé)

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 41

3. Autres polluants chimiques

- Ameublement et produits nettoyants
- Eau potable
- Lutte antiparasitaire sans pesticides de synthèse



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 42

Tapez le titre ici

SABOTAGE HORMONAL

Comment des produits d'usage courant nuisent à notre santé

Prof. Lise Parent et le Réseau des femmes en environnement, 2009

<https://maisonsaine.ca/sante-et-securite/nos-bebes-nos-enfants-et-la-pollution-chimique-dans-nos-maisons.html>

<http://sabotage-hormonal.org>

www.maisonsaine.ca 43

Éviter les pesticides (herbicides, fongicides, insecticides, etc.) saf en cas d'infestation grave

Guide pratique des trucs et conseils en horticulture écologique (dont le **contrôle des insectes** dans les maisons) :

www.equiterre.org/solution/jardiner-sans-pesticides

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 44

27 mars 2018

Pesticides et aliments

Fruits et légumes contenant le MOINS de résidus de pesticides à privilégier pour une alimentation sans perturbateurs endocriniens	Fruits et légumes contenant le PLUS de résidus de pesticides
<ul style="list-style-type: none"> Roquette Mûres Rhubarbe Litchis Betteraves Pak-choï (chou chinois) Mais Cannaberges 	<ul style="list-style-type: none"> Courgettes Bananes Kiwis Mangues Échalotes (oignons verts) Panais Aubergines Poivrons Laitue en feuilles Fraises Raisins Oranges Pêches Tomates des champs Nectarines Céleri Pommes de terre Concombres Poires Pommes Carottes Pois des neiges

Note. – Cette liste a été établie par Option Consommateurs à partir de données de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) provenant d'analyses effectuées en 2004-2005 sur les résidus présents dans une sélection de produits agricoles importés et d'origine canadienne.

CONSEILS

- Laver les fruits et les légumes juste avant de les consommer et privilégier les produits biologiques et locaux autant que possible.
- Ajouter au menu des graines germées de pois, de radis, de brocoli et autres, qui sont très nutritives et habituellement cultivées sans pesticides.
- Varié les fruits et les légumes pour éviter l'accumulation d'un même pesticide.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 44

U.S. ENVIRONMENTAL PROTECTION AGENCY

Learn About Chemicals Around Your House

Search: Air Fresheners

Air Fresheners:

What is it?
These products are used to freshen air in various places throughout the home including kitchens, bedrooms, bedrooms, and living rooms. Air Fresheners are usually stored in the kitchen, bathroom, and laundry room.

What's in it?
There are four basic ingredients in air fresheners: formaldehyde, petroleum distillates, p-dichlorobenzene, and aerosol propellants.

What health and safety precautions do you need to think about when using air fresheners?
Air fresheners are usually highly flammable and also strong irritants to eyes, skin, and throat. Additionally, the solid fresheners usually cause death if eaten by people or pets.

How to use precautions when using these products: You also need to be sure to always "Read the Label First" to know how to properly use these products and for safety information. Don't use them near open flames like candles, gas stoves. Use only in a well ventilated area. Baking soda, which is not toxic, can also be used to freshen the air in your home.

What do you do if you or someone you're with has an accident with a household product?
Basic 2 Bathroom

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 47

Osmose inverse

• Solutionslmpides.com
• Purismeau.com

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 48

Tapez le titre ici

4. Le rayonnement

The diagram shows the electromagnetic spectrum from 10¹ to 10²⁴ Hz. It is divided into two main sections: 'Rayonnements non ionisants' (10¹ to 10¹⁶ Hz) and 'Rayonnements ionisants' (10¹⁶ to 10²⁴ Hz). The non-ionizing section includes: 'Environnemental / basse fréquence (ELF)', 'Très Basse-Fréquence (VLF)', 'Ondes radio (ondes courtes)', 'Microondes', 'Rayonnement Infrarouge', 'Lumière Visible', 'Rayonnement Ultraviolet', 'Rayons X', and 'Rayons Gamma'. The ionizing section includes 'Rayons Gamma'.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 49

Éclairage artificiel

Préférez les incandescentes – dont les halogènes – en hiver (infrarouge thérapeutique) ou à l'année les DEL « blanc chaud ou tiède » d'environ 3000 K (Kelvin, indice de température de couleur)

Éviter les fluorescents compacts et en tube (mercure et électrosmog) et éviter l'exposition prolongée à l'éclairage DEL ou fluo blanc-bleu 4500 K+ (« blanc froid ») qui cause la dégénérescence maculaire et nuit à la production de mélatonine

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 50

Le radon tue deux fois plus que les accidents routiers

André Fautoux | 28 septembre 2012 | 0 Commentaires

Connexion 1 5

Une maison québécoise sur 10 est à risque, selon Santé Canada

Tueur méconnu, deuxième cause du cancer du poumon après le tabagisme, le radon est un facteur causal dans 16 % des décès par cancer du poumon, selon les plus récentes estimations de Santé Canada. Ce gaz radioactif souterrain qui s'infiltre dans les maisons fait deux fois plus de victimes au Québec que les accidents de la route — qui sont pourtant combattus bien plus vigoureusement.

Des études récentes ont incité Santé Canada à réévaluer plus tôt cette année son estimé selon lequel le radon causait 10 % des cancers du poumon. « Cette réévaluation estime qu'environ 3 200 ou 16 % des décès par cancer du poumon surviennent chaque année au Canada en raison d'une exposition au radon », explique Sara O'Dacre, relationniste au Ministère fédéral.

Selon le rapport Statistiques canadiennes sur le cancer 2012, quelque 8 100 Québécois recevront un diagnostic de cancer du poumon cette année et 6 200 personnes en mourront. D'après l'estimé de Santé Canada, le radon tuera donc environ 992 Québécois (16 % de 6 200) cette année — et non 600 comme le Ministère l'estimait en 2010. En 2011, 479 personnes sont mortes sur les routes du Québec, selon le ministère des Transports.

Lors d'un sondage effectué à l'automne 2011 par le CAA-Québec auprès de 891 de ses membres, 29 % des répondants ont dit ignorer les dangers du radon et seulement 6 % avaient déjà mesuré sa concentration dans leur maison.

LE RADON
Guide à l'usage des propriétaires canadiens

Toutes les résidences devraient subir un test de radon car les concentrations varient d'une maison à l'autre selon plusieurs facteurs.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 52

Radon et cancer: toutes les résidences

actualités par André Fautoux

- Jusqu'à 10 % des maisons seraient à risque, estime l'Association pulmonaire.
- Un dispositif de mitigation sera obligatoire dans toute maison neuve dès 2012

MARIE BÉDARD N'A JAMAIS FUMÉ de sa vie. Le diagnostic de cancer du poumon « à petites cellules » qu'elle a reçu en 2007, alors qu'elle était à l'aube de la cinquantaine, et qualifié par ses médecins d'incurable, l'a donc doublement déstabilisée.

À l'automne 2009, affaiblie par 27 mois consécutifs de chimiothérapie, Marie lit un article sur le radon publié dans le magazine *louring* de la CAA Québec. C'est ainsi qu'elle apprend que ce gaz souterrain radioactif qui s'infiltre dans les maisons est reconnu, depuis 1980, comme une cause directe du cancer du poumon. Le radon est même la deuxième

Marie Bédard (ici avec sa fille unique de 17 ans) croit que si Santé Canada avait informé la population que toute maison devait subir un test de radon de moins de 100 Bq, comme le fait le gouvernement américain depuis 1980, elle ne serait probablement pas atteinte d'un cancer du poumon incurable.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 52

Santé Canada recommande de tester **toutes** les maisons de faible hauteur et d'intervenir si la concentration dépasse 200 becquerels par mètre cube.

Test de radon (1 à 3 mois en hiver):
Test Alpha Track 30 \$
<http://radonscan.ca/store/fr/detecteurs-de-radon.html>

Solution principale :
la dépressurisation sous dalle (environ 2 000 \$)
Expert : Yves Parent ing 438-495-0205
<https://www.renovationmh.com>

Informations :
<https://www.poumon.ca/santé-pulmonaire/qualité-de-lair>

www.maisonsaine.ca 53

Polyuréthane

www.maisonsaine.ca 54

Classés « peut-être cancérigènes » par l'Organisation mondiale de la santé (iarc.fr)

2001 : les champs magnétiques domestiques (60 Hertz d'Hydro) : leucémie infantile)

2011 : radiofréquences des antennes et des appareils sans fil : gliome et schwannomes confirmé chez les rats en 2018 par l'US NTP (www.microwavenews.com)

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 55

Champs électromagnétiques artificiels (60 hertz et micro-ondes)

La mesure est essentielle



www.em3e.com

243 \$ 436 \$

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

MICRO WAVE NEWS A Report on Non-Ionizing Radiation

Home News Center About Us EMF/EMR Meters
EMF/EMR Directory Support Us

WHO and Electric Utilities: A Partnership on EMFs

October 1, 2005

As members of the WHO Task Group make their way to Geneva for next week's meeting to complete its Environmental Health Criteria (EHC) document on power-frequency EMFs, new information has emerged showing that the electric utility industry has played a major role at every stage of developing the review document.

Microwave News has learned that Mike Repacholi, the head of the WHO EMF project, recruited utility representatives to help write the original draft of the document and later asked them to review the completed draft. Then, as we reported last week, Repacholi invited eight utility representatives to

Return to Main Article Archive

VIEW ARTICLES BY YEAR

2016 Articles	2009 Articles
2015 Articles	2008 Articles
2014 Articles	2007 Articles
2013 Articles	2006 Articles
2012 Articles	2005 Articles
2011 Articles	2004 Articles
2010 Articles	

Help Support Microwave News

27 57

(Champs électriques et magnétiques statiques et à fréquences extrêmement basses) (Volume 80 | 19-26 juin 2001)

En anglais seulement. Publiée en 2002. 429 pages. ISBN 92 832 1280 0

2001: Les champs magnétiques ELF (60 Hertz) classés « peut-être cancérigènes » par le Centre international de recherche sur le cancer

Un groupe de travail de 21 experts venus de dix pays différents s'est réuni à Lyon afin d'estimer le risque cancérigène pour l'homme issu de l'exposition aux champs électriques et magnétiques à fréquences extrêmement basses (ELF) et statiques. Ce volume des monographies du CIIRC est le premier d'une série de deux sur les rayonnements non-ionisants dont les fréquences se situent en dessous de celles du domaine visible.

L'exposition aux champs magnétiques ELF est due à la proximité des lignes à haute tension et de distribution locale, au câblage électrique des bâtiments, et aux appareils électriques. Cette exposition s'ajoute à celle du champ magnétique terrestre statique. L'unité de champ magnétique est le Tesla. Le champ magnétique terrestre varie de 25 micro Tesla à l'équateur jusqu'à 65 micro Tesla aux pôles. **0,4 microtesla (µT) = 4 milligauss (mG)**

Depuis la publication en 1979 du premier rapport suggérant une association entre l'exposition domestique aux champs électro-magnétiques ELF et les cancers infantiles, en particulier les leucémies, de très nombreuses études épidémiologiques ont examiné cette éventualité. Globalement, pour la grande majorité des enfants qui sont exposés aux champs magnétiques ELF domestiques de moins de 0,4 micro Tesla, il y a peu d'indicateurs d'un risque accru de leucémie. Les indications sont insuffisantes quant à l'association entre les champs électriques et les leucémies infantiles, et il n'a pas été établi d'association spécifique entre les tumeurs du cerveau ou d'autres tumeurs solides infantiles et l'exposition domestique aux champs électriques et magnétiques ELF. Toutefois, les analyses groupées des données épidémiologiques sur un certain nombre d'études réalisées d'une manière adéquate montrent une association statistiquement significative et concordante entre les leucémies infantiles et l'exposition aux champs magnétiques ELF domestiques d'intensité supérieure à 0,4 micro Tesla, avec approximativement un doublement du risque relatif. De ce fait, cette association entre les leucémies infantiles et l'exposition aux champs magnétiques ELF domestiques intenses a été considérée comme ayant une indication limitée de cancérogénicité pour l'homme.

www.who.int/cancer

www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2001/pr136.html



MICRO WAVE NEWS A Report on Non-Ionizing Radiation

Vol. XV No. 4 July/August 1995

INSIDE...

EMF NEWS pp.2-4

Power Line Talk:
AMA and Prudent Avoidance: A Mystery Story - Settlement of Childhood Cancer Case - EMF RAPID Funds Unmatched by Industry - Camas, Washington, Targets 4 mG Exposure Limit
Mothers' Use of Sewing Machines Linked to Childhood Leukemia
NAS-NRC Begins Review of Ecological Effects of Navy's Project ELF

Draft NCRP Report Seeks Strong Action To Curb EMFs Committee Cites 2 mG Limit as Goal

The National Council on Radiation Protection and Measurements (NCRP) committee charged with evaluating the potential health effects of electromagnetic fields (EMFs) has completed a draft report that calls for strong action to curtail the exposure of the U.S. population. "It took us nine years but we finally reached agreement," committee chair Dr. Ross Adey, of the Veterans Administration Hospital in Loma Linda, CA, told Microwave News.

The draft report generally endorses a 2 mG exposure limit. It would take effect immediately for new day care centers, schools and playgrounds, as well as for new transmission lines near existing housing. A somewhat more

Éviter plus de 1 mG en exposition chronique : le physicien Paul Héroux qui enseigne les effets des CEM aux futurs médecins à McGill

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 59

ELECTROMAGNETIC BIOLOGY AND MEDICINE informa healthcare

Electromagn Biol Med, Early Online 1-12
© 2013 Informa Healthcare USA, Inc. DOI: 10.3109/15388770.2013.817334

ORIGINAL ARTICLE

Extra-low-frequency magnetic fields alter cancer cells through metabolic restriction

Ying Li^{1,2} and Paul Héroux^{1,2}

¹WitvoetPlus Laboratory, Department of Surgery, Royal Victoria Hospital, Montreal, QC, Canada and ²Department of Epidemiology, Biostatistics and Occupational Health, McGill University, Montreal, QC, Canada

Abstract
Background: Biological effects of extra-low-frequency (ELF) magnetic fields (MFs) have lacked a credible mechanism of interaction between MFs and living material. Objectives: To examine the effect of ELF MFs on cancer cells. Methods: Five cancer cell lines were exposed to ELF MFs within the range of 0.025–5 µT, and the cells were examined for karyotype changes after 6d. Results: All cancer cells lost lost chromosomes from MF exposure, with a mostly flat dose-response. Constant MF exposures for three weeks allow a rising return to the baseline, karyotyped karyotypes. From this point, small MF increases or decreases are again capable of inducing karyotype constrictions (KCs). Our data suggest that the KCs are caused by MF interference with mitochondrial adenosine triphosphatase (ATPS), compensated by the action of adenosine triphosphatase-activated protein kinase (ATPK). The effects of MFs are similar to those of the ATPS inhibitor, oligomycin. They are amplified by metformin, an AMPK stimulator, and attenuated by resatin, an AMPK inhibitor. Over environmental MFs, KCs of various cancer cell lines show intergenerally wide and flat dose-responses, except for those of erythrocytic cells, which display a progressive rise from 0.025 to 0.4 µT. Conclusions: The biological effects of MFs are connected to an alteration in the structure of water that impedes the flux of protons in ATPS channels. These results may be environmentally important, in view of the central roles played in human physiology by ATPS and AMPK, particularly in their links to diabetes, cancer and longevity.

Keywords
AMP-activated protein kinase (AMPK), ATP synthase, chronic, extra-low-frequency

History
Received 8 January 2013
Revised 3 May 2013
Accepted 26 May 2013
Published online 31 July 2013



« Évitement prudent »

S'attaquer aux sources principales, en premier en s'éloignant de celles auxquelles on est exposé 4 h par jour ou davantage. L'intensité des champs électriques (voltage, câble sous tension) et magnétiques (ampérage, consommation de courant) diminue au carré de la distance : à 10 pouces, le champ magnétique est cent fois plus faible qu'à 1 po.

27 mars 2018

www.maisonsaine.ca

61

60 Hertz (basses fréquences) « Évitement prudent »

- Éloigner les fils et appareils à 3 pieds, éviter le lit d'eau, débrancher la couverture électrique (bouillotte)
- Éviter vieux câbles chauffants électriques (100 mG) : Câble vert de Flextherm.com = 0 mG
- Pour connaître les émissions extérieures, éteindre le disjoncteur principal de la maison – Les champs magnétiques plus élevés en période de chauffage (+ de courant/ampères)

27 mars 2018

www.maisonsaine.ca

62

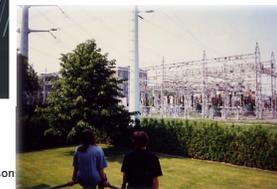
Champs magnétiques domestiques (60 Hertz) nourrissent le cancer et la leucémie infantile en particulier



200 à 600 m des lignes haute tension

27 mars 2018

www.maison



Champs magnétiques

- Les lignes de distribution et les courants de mise à la terre constituent les sources prédominantes dans la majorité des situations où les champs sont égaux ou supérieurs à 0,4 μ T.



27 mars 2018

www.maisonsaine.ca

64



Se tenir à 2 m des sources principales

- Transférer la mise à la terre de l'entrée d'eau métallique sur des tiges enfouies
- Éloigner lits à au moins 6 pieds (2 m) de l'entrée électrique



www.maisonsaine.ca



Champs électriques

- Faciles à blinder avec du métal, par exemple avec un câble commercial



27 mars 2018

www.maisonsaine.ca

66

Wolfgang Maes : 7 ans d'insomnie

Mise à la terre déficiente, fils, appareils et panneau électriques autour et sous son lit, matelas à ressorts fortement magnétiques et tapis de synthèse chargé d'électricité statique.

« Je me suis senti beaucoup mieux dès les semaines suivantes. Deux mois plus tard, je n'avais plus besoin de médicaments (pour le cœur et le diabète). Les médecins semblaient être plus confus que ravis ! »

Source: Stress from current and radiation: The sick sleeping-room and its successful treatment

www.maes.de/15%20ENGLISCH/maes.de%20LECTURE%20WRP%20STRESS.PDF

maisonsaine.ca

Filtrez les hautes fréquences transitoires (« électricité sale »)

www.em3e.com



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 68

Radiofréquences (sans fil) classées peut-être cancérigènes en 2011

Effets non thermiques

« ... ruptures d'ADN, création de radicaux libres, dysfonctionnement immunitaire, les problèmes cognitifs, synthèse de la protéine du stress au cerveau, altération du développement du cerveau, troubles du sommeil et de la mémoire, le TDAH [trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité], le comportement anormal, dysfonctionnement des spermatozoïdes et tumeurs cérébrales. »

– Association médicale californienne, déc. 2014
<https://ehtrust.org/the-california-medical-association-wireless-resolution/>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 69

190 *Hallberg and Oberfeld*

Table 1
Estimated prevalence of electrosensitive people in different years and countries

Measured year	% EI sensitive	Country, reported year	Ref. No.
1985	0.06	Sweden 1991 (0.025-0.125%)	National Encyclopedia Sw., 1991
1994	0.63	Sweden 1995	Anonymous est., 1994
1995	1.50	Austria 1995	Leitgeb N. et al., 1995, 2005
1996	1.50	Sweden 1998	SNBHW, Env. report, 1998
1997	2.00	Austria 1998	Leitgeb N. et al., 1998, 2005
1997	1.50	Sweden 1999	Hillert L. et al., 2002
1998	3.20	California 2002	Levallois P., 2002
1999	3.10	Sweden 2001	SNBHW, Env. report, 2001
2000	3.20	Sweden 2003	Sw Labour Union Sif, 2003
2001	6.00	Germany 2002	Schroeder E., 2002
2002	13.30	Austria 2003 (7.6-19%)	Spiß B., 2003
2003	8.00	Germany 2003	Infas, 2003
2003	9.00	Sweden 2004	Elöverkännsligas Riksförbund, 2005
2003	5.00	Schweiz 2005	Bern, Medicine Social, 2005
2003	5.00	Ireland 2005	This is London, 2005
2004	11.00	England 2004	Fox E., 2004
2004	9.00	Germany 2005	Infas, 2004
2017	50.00	Extrapolated to 50%	

Syndrome du micro-ondes

next-up.org/Newsoftheworld/MicrowaveSyndromeMicroOndes.php#1

Insomnie et autres perturbations du sommeil, maux de tête, syndrome lymphe-cutané-muqueux, inquiétude, stress, perte d'appétit, hypoxie (manque d'oxygène vers vos cellules), incapacité de se concentrer, manque de mémoire, vertiges, irritabilité, nausée, hyperactivité, fatigue, problèmes de vision, yeux secs, inflammation d'oeil, affaiblissement du système immunitaire, allergies, urination fréquente, sueurs nocturnes, soif, saignements de nez, etc.

Ces symptômes apparaissent très souvent soudainement chez les personnes qui résident dans une zone proche d'antennes relais de téléphones cellulaires ou une zone polluée par les CEM.

Touche les opérateurs de radio/radar et 3 à 10 % de la population

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 71

Autres symptômes

- Goût métallique dans la bouche
- Perte de cheveux
- Bourdonnement, vibrations ou fourmillement dans les oreilles et la tête
- Problèmes digestifs et hormonaux (thyroïde...)
- Arythmie cardiaque
- Fatigue, somnolence
- Tremblements des mains
- Dépression, hypochondrie, douleurs

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 72

Antennes de téléphonie mobile (tours/stations de base)

Next-up.org
© Roger SANTINI – (Avril 2006) 4

atteindre : - 100 m pour l'irritabilité, la tendance dépressive, la perte de mémoire, les difficultés de concentration, les vertiges, - 200 m pour les maux de tête, les perturbations du sommeil, le sentiment d'inconfort, les problèmes cutanés, - 300 m pour la fatigue. Les résultats obtenus montrent également une plus grande sensibilité des femmes et des sujets âgés de plus de 60 ans et soulignent une plus grande nocivité de la position face aux antennes ⁽⁵⁾.

N.B. Des résultats complémentaires obtenus dans l'étude de R. Santini, ont été publiés en 2002 et 2003 dans une autre revue scientifique française (*Pathologie Biologie*) :

- **R. Santini et coll.** Enquête sur la santé de riverains de stations relais de téléphonie mobile : *I/ Incidences de la distance et du sexe. Pathol. Biol.* 2002, 50 : 369-373.
- **R. Santini et coll.** Enquête sur la santé de riverains de stations relais de téléphonie mobile : *II/ Incidences de l'âge des sujets, de la durée de leur exposition et de leur position par rapport aux antennes et autres sources électromagnétiques. Pathol. Biol.* 2003, 51 : 412-415.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 73

Hypersensibilité électromagnétique (HSEM) OMS 2005

<http://www.who.int/peh-emf/publications/facts/fs296/fr/>

La HSEM est caractérisée par divers symptômes non spécifiques qui diffèrent d'un individu à l'autre. Ces symptômes ont une réalité certaine et peuvent être de gravité très variable. Quelle qu'en soit la cause, la HSEM peut être un problème handicapant pour l'individu touché. Il n'existe ni critères diagnostiques clairs pour ce problème sanitaire, ni base scientifique permettant de relier les symptômes de la HSEM à une exposition aux CEM. En outre, la HSEM ne constitue pas un diagnostic médical. Il n'est pas non plus évident qu'elle corresponde à un problème médical unique.

A l'intention des médecins : le traitement des individus touchés doit se concentrer sur les symptômes sanitaires et sur le tableau clinique et non sur le ressenti de la personne quant à la nécessité de réduire ou d'éliminer les CEM à son poste de travail ou à son domicile. Ce traitement nécessite :

- une évaluation médicale visant à identifier et à traiter toute pathologie spécifique pouvant être responsable de ces symptômes,
- une évaluation psychologique destinée à identifier d'autres pathologies psychiatriques ou psychologiques pouvant être responsables de ces symptômes,
- une évaluation des facteurs intervenant au poste de travail ou au domicile, susceptibles de contribuer à la manifestation des symptômes présentés. Il peut s'agir notamment de la pollution de l'air des locaux, d'un bruit excessif, d'un mauvais éclairage (lumière papillotante) ou de facteurs ergonomiques. Une réduction du stress ou d'autres améliorations des conditions de travail peuvent s'avérer appropriées.

27 m 74

Gro Harlem Brundtland est électrohypersensible

12 Jan 2012 / André Fauteux / Aucun commentaire

Tweet

L'industrie du cellulaire a-t-elle eu sa tête à l'OMS? - Hydro-Québec impliqué dans l'établissement des normes laxistes de l'OMS

Le 9 mars 2002, l'ancienne première ministre de la Norvège et directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Dre Gro Harlem Brundtland, prenait le monde par surprise. Elle déclarait au journal norvégien *Dagbladet* (voir le texte ci-bas) que les radiofréquences (micro-ondes) émises par un téléphone cellulaire lui occasionnaient des maux de tête, car elle était hypersensible aux champs électromagnétiques (CEM). « Je réagis aux téléphones mobiles situés jusqu'à environ quatre mètres de distance, a-t-elle expliqué. Pour ne pas être soupçonnée d'hystérie [...] j'ai fait plusieurs tests. Des personnes ont visité mon bureau avec un téléphone portable caché dans un sac ou une poche, sans que je sache s'il était activé ou éteint, puis nous avons observé mes réactions. J'ai toujours réagi lorsque le téléphone était activé, mais jamais quand il était éteint. Donc, cela ne fait aucun doute. »



Gro Harlem Brundtland, ancienne première ministre de la Norvège et directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé.

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 76

<http://kompetenzinitiative.net/KIT/KIT/english-brochures/>



Health Implications of Long-term Exposure to Elektrosmog

Karl Hecht

The review findings by Karl Hecht - which disappeared into the government archives as soon as they had been submitted and which we are now making available to the public in this brochure in its most comprehensive form to date - are based on the assessment of 878 Russian studies between 1960 and 1997 [...]

[PDF FREE DOWNLOAD >>>](#)

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 76

NASA CR 166661

AD 75 0271

NMRI

NAVAL MEDICAL RESEARCH INSTITUTE

ELECTROMAGNETIC FIELD INTERACTIONS WITH THE HUMAN BODY: OBSERVED EFFECTS AND THEORIES



+ de 2 000 références

BIOLINGUAPHY OF REPORTED BIOLOGICAL PHENOMENA ("EFFECTS") AND CLINICAL MANIFESTATIONS ATTRIBUTED TO ELECTROMAGNETIC AND RADIO-FREQUENCY RADIATION

RESEARCH REPORT

NASA Purchase Order No. S-751518

APRIL 1981

NAVY NO. 1 REPISED

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 76

Les hypersensibilités enviro reconnues en 2000



The Nordic Adaptation of Classification of Occupationally Related Disorders (Diseases and Symptoms) to ICD-10

(ICD-10: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems)

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 76

"Multiple chemical sensitivity" (MCS).
Symptoms from multiple organ systems triggered by very low concentrations of chemically unrelated pollutants ("smell"), i.e. organic solvents, disinfectants (incl. formaldehyde), chlorine, ammonia/amines, perfumes, "mould metabolites" etc.

"Electromagnetic intolerance"
"Ei-allergy"
Usually general symptoms (tiredness, nausea, memory- and concentration difficulties etc.) related to use of TV/PC/data-screens, electrical transformers or fluorescent lamps. Symptoms disappear in "non-electrical environments".

"Chronic fatigue syndrome"
"Myalgic encephalitis"
Use preferably ICD-10 code F48 Fatigue syndrome or G93.3 Postviral fatigue syndrome or R53 Malaise and fatigue.

"Chronic heavy metal intoxication"
"Amalgamism": "Mercury intoxication from dental amalgam fillings". "Oral galvanism", Symptoms usually attributed to release of mercury from dental fillings. The "intoxication" is not supported by elevated concentration of mercury or other heavy metals in blood or urine. (Increased excretion of mercury or lead after use of chelators is usually not accepted as valid diagnostic criteria).

Other idiopathic environmental intolerance
A number of non-occupational causes may be presented with multiple or unclear attributions to environmental factors, like "hypoglycaemia" or ill defined "food intolerance" (often attributed to "candida" or "E-labelled food additives").

Dr. Hugh Scully Testimony to the City of Toronto
(Past-President of Ontario Medical Association, Past-President of Canadian Medical Association, Past-President of Canadian Cardiovascular Society.)

As a physician leader in Canada with a great commitment to the health of Canadians, I am very concerned about the increasing evidence internationally that EMR is creating increasing health problems in our population as its use increases exponentially. This is particularly true among children and young Canadians, and teachers and nurses who are continuously exposed to WiFi routers in schools [and hospitals].

As a cardiac specialist, I am concerned that approximately 20% of people have detrimental cardiac rhythm sensitivity to EMR.

www.stopsmartmetersbc.com/canadian-doctors-speak-out-against-wifi-in-toronto-parks/

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 80

le Monde.fr Première reconnaissance d'un handicap dû à l'électrosensibilité en France

Première reconnaissance d'un handicap dû à l'électrosensibilité en France

Une plaignante a obtenu le droit à une allocation pour adulte handicapé et espère que la décision du tribunal fera jurisprudence.

Le Monde.fr avec AFP | 25.08.2015 à 14h39 • Mis à jour le 27.08.2015 à 08h54

24 nov. 2016

Lignes directrices EUROPAEM 2016 pour la prévention, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé et maladies liés aux CEM

Le document d'origine et ses traductions en français et en allemand sont disponibles gratuitement sur Internet (voir ci-dessous).

Lignes directrices EUROPAEM 2016 pour la prévention, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé et maladies liés aux CEM
Association Romande Alerte, 23 novembre 2016

Des scientifiques et des médecins européens ont décidé, il y a quelques années, de se regrouper et de créer l'Académie Européenne de Médecine Environnementale (EUROPAEM), convaincus que nombre de maladies, et notamment de maladies émergentes, devaient être associées à des pollutions environnementales, qu'elles soient d'origine chimique ou physique.



<http://mieuxprevenir2.blogspot.ca/2016/11/lignes-directrices-europaem-2016-pour.html>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 82

L'électrohypersensibilité de plus en plus reconnue

Le département américain du Travail affirme que les personnes atteintes d'électrohypersensibilité (EHS) peuvent bénéficier d'aménagements raisonnables au travail. Il recommande (bit.ly/28p0y0f) notamment aux employeurs de leur permettre le télétravail et de leur fournir des téléphones et ordinateurs Internet filés.

Pour sa part, la France espère dès 2017, que les employeurs protègent leurs employés contre des champs électromagnétiques (CEM) jugés trop élevés car corrélés à des effets indésirables (maux de tête, vertiges, fatigue inhabituelle). Selon le décret du 2 août 2016 relatif à la protection des travailleurs contre les risques dus aux CEM (bit.ly/28p0y0f).

« Lorsque, dans son emploi, la femme enceinte est exposée à des CEM, son exposition est maintenue à un niveau aussi faible qu'il est raisonnablement possible d'atteindre ».

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) de la France vient aussi de reconnaître (bit.ly/28p0y0f) que les radiofréquences (RF) émisses notamment par le téléphone cellulaire ont un effet possible sur les fonctions cognitives des enfants de moins de six ans. Elle invite les parents à apprendre aux enfants à utiliser le kit mains libres, à limiter la fréquence et la durée des appels, et à éviter les communications nocturnes.



Dr. Marina Bray

CONFÉRENCE DE LA DR MARINA BRAY
En 2016, la population serait officiellement atteinte d'EHS et au moins 35% souffrirait de symptômes modérés, souvent sans savoir qu'ils sont causés par les CEM. Affirmation à 13 ans la Dr Marina Bray dans le cadre d'une

27 Par ailleurs, ANSES mène jusqu'au 30 sep

« L'énergie de RF ne constitue pas un danger pour la santé des Canadiens lorsque les limites d'exposition humaine recommandées par le Code de sécurité 6 sont respectées » (exposition : 6 minutes). – Santé Canada



81% of Canadians have never seen the message in their phone or manual about carrying their phone 5 - 15mm away from their body

27 mars 20 marketplace.com MORE ON THE SECRET INSIDE

5 yr old child 10 yr old child Adult

✓ **Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans ! - criirem**
<https://www.criirem.org> • Mobiles
 12 juil. 2005 - Quoi que suggère ce guide produit par les opérateurs et diffusé un mois avant Noël, le conseil scientifique du Criirem rappelle qu'en Angleterre le rapport Stewart **déconseille** depuis plusieurs années l'usage du téléphone mobile **pour les moins de 15 ans, y compris donc pour les**

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 85

0 minute 3 minutes 12 minutes

Mobile et Pression Artérielle
 Photos prises au Wabichiffel en poste fixe d'une utilisation de téléphones mobiles sur une période de 12 minutes

L'Italie reconnaît le lien entre mobile et tumeur crânienne

(L'ESPRESSO 12/02/2018)
 Par Paul Benkroun et Philippe Ridel (à Rome)

Il a fallu dix ans de patience à Innocente Marcolini, mais il a gagné. Le 12 octobre, la Cour de cassation italienne a reconnu que la tumeur bénigne découlée en 2002 sur un ganglion situés à l'extérieur de son crâne, avait été causée, entre autres, par l'usage intensif du téléphone portable lié à son métier, celui d'entrepreneuse. **Reportage vidéo d'un journaliste professionnel, M. Marcolini a été déclaré invalide à 80 %.**

27 mars 2018 86

Tuesday, February 20, 2018

National Toxicology Program Finds Cell Phone Radiation Causes Cancer

UC Berkeley : <http://www.saferem.com/2018/>

February 20, 2018 updated 5:00 PM

NTP Cell Phone Radiation Cancer Study: A Public Health Perspective

The \$25 million National Toxicology Program (NTP) cell phone radiation study proves that long-term exposure to low intensity, non-thermal levels of cell phone microwave radiation can cause cancer and DNA damage in an animal model. This is the second study our federal government conducted which found that low intensity microwave radiation caused cancer.

The NTP study is the missing link.

In conjunction with recently published case-control research in humans that found an association between long-term, heavy cell phone use and brain tumor risk (2016) and scientific research also known as molecular, biochemical, and histology of studies that found abnormal oxidative stress (including stress proteins, free radicals and DNA damage) from exposure to low intensity microwave radiation, the NTP study should represent the WHO International Agency for Research on Cancer to classify radio frequency radiation from its current classification, "possibly carcinogenic to humans" (Group 2B), to "probably carcinogenic to humans" (Group 2A) or "carcinogenic to humans" (Group 1).

The strongest finding was increased cancer incidence in Schwann cells of the brain. In male rats exposed to cell phone radiation, these rats also exhibited twice as many and subcutaneous areas of all organs of the body compared to control rats, but this difference was not statistically significant (6% vs. 3%).

Other organs in male rats were observed to have the incidence of tumors that exceeded those found in the unexposed controls, including the brain (i.e., glioma), the adrenal, pituitary, and prostate glands, the pancreas, and the liver.

27 mars 2018 87

Source : Ministère de la santé du Luxembourg

Seuils limites des champs électromagnétiques de hautes fréquences

Recommandation 1999/519/EG	Canada	Equivalences en microwatts/m ²
6.0 V/m	42 V/m (900 MHz) - 58 V/m (1800 MHz) - 61 V/m (2400 MHz)	4,5 millions
Liechtenstein 6.0 V/m		100 000
Pologne 6.0 V/m		40 000
Italie 6.0 V/m		25 000
Suisse 4.0 V/m (900 MHz) - 6.0 V/m (1800 MHz)		10 000
Luxembourg 3.0 V/m		1 000
Wallonie (Belgique) 3.0 V/m		100
Bruxelles 1.94 V/m (900 MHz) - 4.34 V/m (1800 MHz)		
Salsberg (Autriche) 0.6 V/m		
Bioinitiative Working group 0.6 V/m		
STOA 0.2 V/m		

- ICNIRP: International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection
- STOA: Direction Générale Science-Direction A du Parlement Européen
- Bioinitiative: groupe de scientifiques indépendants basant sur 2000 études évaluées en 2007

Effets thermiques (en rapport avec un échauffement du tissu humain ou des processus de thermorégulation), **effets non thermiques ou athermiques non considérés**

88

CANADIAN MEDICAL ASSOCIATION JOURNAL REPORTS HEALTH CANADA'S WIRELESS LIMITS ARE "A DISASTER TO PUBLIC HEALTH"

Reduce Exposure From Wireless Transmitting Devices

World Health Organization: Setting the Standard for a Wireless World of Harm

OTTAWA, May 7, 2015 /CNW/ - The Canadian Medical Association Journal today published a scathing condemnation of Health Canada's safety guidelines for cell phones and Wifi.

The Journal (CMAJ) interviewed multiple international experts in radiation and cancer, who warn that the microwave levels allowed in Canadian classrooms, residences and workplaces are, "a disaster to public health."

<http://c4at.org/canadian-medical-association-journal-reports-health-canadas-wireless-limits-are-a-disaster-to-public-health/>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 89

FranceSoir

Précautions

LOI ANTI-ONDES: LE WI-FI INTERDIT DANS LES CRÈCHES, LIMITÉ EN PRIMAIRE

Publié le Vendredi 20 Janvier 2018 13:03
 Dernière mise à jour: Vendredi 12 Janvier 2018 12:58

Le Parlement a définitivement adopté, jeudi 20, une loi encadrant l'exposition aux ondes électromagnétiques. Baptisée "loi Abelle", elle vise notamment à interdire le Wi-Fi dans les crèches et à modérer l'installation des antennes-relais.

Écouteur Air Tube, Anti-radiation au fini plastique ABS, Mono, 2.5mm pour téléphone résidentiel et commercial.

3E_AT01_MONO_2,5mm

Écouteurs anti-rayonnement utilisant technologie Air Tube. *Fonctionne sur la plupart des télé.

29,95€

FIL D'ACTUALITÉS

- Publié à 14:04:11 Les faits-unis accueillent 85.000 réfugiés en 2016
- Publié à 13:51:43 Seine-Saint-Denis: Noly-le-Grand bascule à droite
- Publié à 13:08:27 Régionales: le référendum de Cambodjié déçoit la gauche
- Publié à 14:05:15 "Salles de shoot": le Sénat dit "oui"
- Publié à 13:53:56 Une ville ravagée du Syrie comme si vous y étiez (VIDÉO)

ARTICLES LIÉS

- SNCF: les TGV pourraient bientôt être équipés du wi-fi

Fertil Steril. 2012; Jan;97(1):39-46.e2. doi: 10.1016/j.fertnstert.2011.10.012. Epub 2011 Nov 29.

Use of laptop computers connected to internet through Wi-Fi decreases human sperm motility and increases sperm DNA fragmentation.

Avendaño C¹, Meza A, Sanchez-Sarmiento CA, Donofo GF.

Author information

Abstract
OBJECTIVE: To evaluate the effects of laptop computers connected to local area networks wirelessly (Wi-Fi) on human spermatozoa.
DESIGN: Prospective in vitro study.
SETTING: Center for reproductive medicine.
PATIENT(S): Semen samples from 29 healthy donors.
INTERVENTION(S): Motile sperm were selected by swim up. Each sperm suspension was divided into two aliquots. One sperm aliquot (experimental) from each patient was exposed to an internet-connected laptop by Wi-Fi for 4 hours, whereas the second aliquot (unexposed) was used as control, incubated under identical conditions without being exposed to the laptop.
MAIN OUTCOME MEASURE(S): Evaluation of sperm motility, viability, and DNA fragmentation.
RESULTS: Donor sperm samples, mostly normozoospermic, exposed ex vivo during 4 hours to a wireless internet-connected laptop showed a significant decrease in progressive sperm motility and an increase in sperm DNA fragmentation. Levels of dead sperm showed no significant differences between the two groups.
CONCLUSION(S): To our knowledge, this is the first study to evaluate the direct impact of laptop use on human spermatozoa. Ex vivo exposure of human spermatozoa to a wireless internet-connected laptop decreased motility and induced DNA fragmentation by a nonthermal effect. We speculate that keeping a laptop connected wirelessly to the internet on the lap near the testes may result in decreased male fertility. Further in vitro and in vivo studies are needed to prove this contention.

27 mars 2018 91

Copyright © 2012 American Society for Reproductive Medicine. Published by Elsevier Inc. All rights reserved.

Electromagnetic Biology and Medicine, June 2013; 32(2): 200-208
 © Informa UK Ltd
 ISSN 1536-8378 print/ISSN 1536-8386 online
 DOI: 10.3109/15368378.2013.776430

informa
healthcare

Wi-Fi technology – an uncontrolled global experiment on the health of mankind

Marko Markov¹ & Yuri G. Grigoriev²

¹Research International, Williamsville, NY, USA, and ²Russian National Committee of Non-Ionizing Radiation Protection, Moscow, Russia

The twenty-first century is marked with exponentially increasing development of technologies that provide wireless communications. To the pollution of the atmosphere with radio and TV signals, not only satellite communications but also any varieties of the Wi-Fi networks are added. By 2010 in the USA, 285 million mobile phone subscribers have been registered (for a little bit more than 300 million inhabitants). The estimate for the world is more than 5 billion mobile phone users at approximately 7 billion people living on this planet. Approximately 2 years ago, the International Agency of Research on Cancer (IARC) classified the electromagnetic fields used in mobile communication as a possible carcinogen. This paper discusses the potential health hazard and lack of scientific assessment and regulatory actions in protection of the life on the planet.

Journal of Environmental Health Science and Engineering

HOME ABOUT ARTICLES SUBMISSION GUIDELINES

RESEARCH ARTICLE OPEN ACCESS

Effect of radiofrequency radiation from Wi-Fi devices on mercury release from amalgam restorations

Maryam Paknahad, S. M. J. Mortazavi, Shoaleh Shahidi, Ghazal Mortazavi and Masoud

Journal of Environmental Health Science and Engineering 2016 14:12 | <https://doi.org/10.1186/s13046-016-0216-0>
 © The Author(s) 2016
 Received: 30 June 2015 Accepted: 1 July 2016 Published: 13 July 2016



27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Comment réduire l'exposition aux ondes du cellulaire

- Utiliser un téléphone filé le plus souvent possible
- Texter le plus possible
- Utiliser le haut parleur ou un casque d'écoute Air Tube (EM3E.com)
- Ne jamais porter le téléphone à votre oreille + éviter le Bluetooth
 - Réduire la durée de vos conversations à moins de 6 minutes
 - Éviter/écouter les appels quand la réception est faible
 - Éviter de téléphoner dans les transports (métalliques)
- Limiter aux urgences l'utilisation du cellulaire par les -16 ans
- Le mettre en mode avion le plus souvent possible, surtout la nuit (ne jamais dormir près d'un cellulaire allumé)

Sources : ehtrust.org - showthefineprint.org

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Évitez/minimiser le Wi-Fi

- Privilégier les connexions Web câblées (plus rapides, plus sécuritaires, plus saines)
- Ne pas mettre la tablette sur ses genoux
- La mettre en mode **Avion** le plus possible (toujours la nuit)

<http://www.lapresse.ca/techno/internet/201710/16/01-5140147-une-faible-rend-les-reseaux-wifi-potentiellement-piratables.php>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Privilégiez les connexions câblées (coaxial ou Ethernet)

Wi-Fi - Les antennes intégrées de votre Speedport envoient et reçoivent des signaux radio pour la mise à disposition de votre WLAN. **Évitez de mettre en place votre Speedport à proximité immédiate des chambres à coucher, des enfants et des loisirs** afin de maintenir l'exposition aux champs aussi basse que possible.

<https://www.telekom.de/hilfe/downloads/kurzbedienungsanleitung-speedport-smart.pdf>

Modem Fast 5250 de Sagemcom installé par Bell :
 Ses instructions « identifient clairement la **distance minimale (23.39 cm)** à laquelle le dispositif doit être maintenu de l'utilisateur afin d'être en conformité avec les limites d'exposition aux radiofréquences. D'après vos courriels, le technicien de Bell n'aurait pas suivi les instructions d'installation du modem. Conséquemment, nous vous invitons à soumettre une plainte à Bell pour l'installation inappropriée. »

- Santé Canada, 2017

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca

Compteurs intelligents : des experts dénoncent la « désinformation flagrante »
09 Jul 2012 / André Fautoux / 19 commentaires

Le magazine La Maison du 21e siècle a demandé au médecin en santé publique David O. Carpenter, directeur de l'Institute for Health and the Environment à l'Université d'Albany (New York), son avis sur une lettre ouverte publiée dans le quotidien montréalais Le Devoir le 24 mai 2012 et qui affirmait que les compteurs intelligents sans fil ne présentent aucun risque pour la santé. Une cinquantaine d'experts internationaux - dont deux médecins québécois - ont endossé l'avis suivant. **English version**

Électrosensibilité | Effets des compteurs

Nous, les soussignés, sommes un groupe de scientifiques et de professionnels de la santé qui ensemble avons cosigné des centaines d'études révisées par des pairs sur les effets des champs électromagnétiques (CEM) sur la santé. Nous tenons à rectifier la désinformation flagrante que l'on retrouve dans la lettre sur les compteurs « intelligents » sans fil publiée dans Le Devoir le 24 mai dernier. Présentée par un groupe d'ingénieurs, de physiciens et de chimistes québécois, cette lettre reflète un manque de compréhension évident de la science qui justifie les préoccupations quant à l'impact sur la santé des CEM de radiofréquences (RF) émis par ces compteurs.

Le Dr David O. Carpenter, fondateur de l'Institute for Health and the Environment

CONCEVOIR LA MAISON RÊVE solutionera CERTIFICAT DESIGN DE BATIMENT ECOLOGIQUE

La Californie savait les compteurs « intelligents » nocifs
26 Mar 2015 / André Fautoux / Aucun commentaire

Conseillé secrètement par l'ancien médecin responsable des études sur l'électromag à l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et à l'Institut de recherche des compagnies d'électricité américaines (EPRI), l'État américain offre l'option du compteur mécanique non émetteur de micro-ondes qu'Hydro-Québec prétend non disponible.

« Il y a eu un moment où j'ai ressenti de la douleur (ou autre symptôme) liée aux CEM », écrit l'ancien président de la CRUC, Michael D. Peewey dans un courriel adressé par le procureur général de la Californie, Dennis Mahoney.

Partenariat entre l'industrie et l'OMS
L'hyposensibilité électromagnétique
Sur la nocivité des compteurs à RF

Les gens devenus intolérants aux champs électromagnétiques (CEM) devraient pouvoir conserver leur compteur électromécanique (analogique) plutôt que de se faire imposer un compteur « intelligent » électronique (numérique) émetteur de radiofréquences (RF), avait en 2010 l'ancien président de la Commission des services publics de la Californie (CPUC) dans un courriel adressé à un mandat de perquisition. La missive de Michael Peewey était adressée à nul autre que Brian K. Cherry, vice-président du grand fournisseur d'énergie Pacific Gas & Electric (PG&E), de San Francisco. En janvier 2015, des enquêteurs du bureau du procureur général californien ont saisi leurs ordinateurs dans le cadre d'une enquête criminelle. Les deux hommes sont soupçonnés de collusion et de corruption dans la nomination d'un magistrat favorable à une demande de hausse de tarif générant des revenus de 1,3 milliard \$.

Lire Former CPUC President Loretta Lynch Flanked by Physicians and Researchers-Delivers Searing Indictment of Smart Meters and EMF Risks at Mountain View Wireless Summit.

Commandez un compteur non communicant

compteurs.hydroquebec.com/questions-reponses/installation/nouveau-compteur-hydro-quebec-obligatoire

- Si un client signale son intention de se prévaloir de l'option de retrait dans les 30 jours suivant la date qui est inscrite dans la lettre, Hydro-Québec procédera à l'installation d'un compteur non communicant, moyennant des frais d'installation de 15 \$. Si le client signale son intention après le délai de 30 jours, Hydro-Québec installera un compteur non communicant, mais les frais d'installations seront alors de 85 \$.

Détails : <http://refusonslescompteurs.wordpress.com/>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 99

Électrosmog : références

maisonsaine.ca/electrosmog (La Maison du 21^e siècle)
microwavenews.com (LA référence depuis 1981)
bioinitiative.org (synthèse des études)
eht.org (Environmental Health Trust)
em3e.com (appareils, mesures et solutions)
c4st.org (ex-président de Microsoft Canada)
criirem.org (site scientifique européen)
ehs-mcs.org (Dr Dominique Belpomme)
electrosensibilitequebec.wordpress.com

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 100

Merci!



Pour télécharger ces diapos : <https://maisonsaine.ca/wp-content/uploads/2017/10/assainir-sa-maison-fauteux-oct-2017.ppt.pdf>

27 mars 2018 www.maisonsaine.ca 101