

*Pendant sept ans*, le journaliste allemand Wolfgang Maes n'a pas connu une seule bonne nuit de sommeil. Sa santé se mit à déprimer et il finit par développer différentes maladies chroniques malgré une alimentation plus saine et des changements dans ses habitudes de vie. Au bout de ces sept années, il était aussi épuisé que son assurance salaire. Sur les conseils de son naturopathe, il avait fait appel à cinq sourciers. Ils se sont tous contredits sur l'emplacement de prétendues causes souterraines (failles ou sources) perturbant le champ magnétique terrestre.

Finalement, un expert en bau-biologie (biologie de l'habitat) inspecta sa chambre et y détecta plusieurs anomalies électriques générant d'intenses champs électriques et magnétiques (champs électromagnétiques ou CEM) mesurables dans son lit. Parmi les nombreuses causes : des mises à la terre déficientes, trop de fils et d'appareils électriques à proximité de son lit ou sous celui-ci, et le panneau électrique, principale source de CEM dans une maison, qui était situé à trois pieds du lit. « [Mon corps était en haut voltage artificiel](#) », raconta le principal intéressé lors d'une fameuse conférence<sup>1</sup> prononcée aux États-Unis en 1990.

L'histoire de Wolfgang Maes fit le tour du monde car tous ses symptômes disparurent après qu'il eut corrigé ou éloigné de son lit les sources de CEM, et il put cesser de prendre ses médicaments (pour traiter notamment le diabète et le cœur). Après sept ans de souffrance, il en pleurait de pouvoir dormir sur ses deux oreilles. Il raconta : « J'ai suivi les nombreux conseils d'assainissement de l'expert : je me suis débarrassé d'un matelas à ressorts fortement magnétiques ainsi que d'un 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. Les médecins semblaient être plus confus que ravis ! Quand j'y pense, je ressens de la gratitude, car ces changements furent les plus constructifs de ma vie. »

### *Ma chambre, mon oasis*

Certes, la qualité du sommeil relève de plusieurs facteurs, dont notre état de santé physique et mental ainsi que nos habitudes de vie (comme de consommer souvent des soupers copieux, sucrés et bien arrosés). Toutefois, l'environnement y est aussi pour quelque chose.

S'il y a un endroit dans une maison qui doit être une oasis de santé, c'est bien la chambre. Selon les bau-biologistes, les matériaux polluants et les comportements perturbateurs comme regarder la télévision ou fumer la



cigarette, doivent être bannis de la chambre, là où le corps doit être protégé afin d'accomplir sans entraves sa mission de régénération. «Diverses études scientifiques démontrent que le corps humain, durant son sommeil passif régénérateur, résiste de 10 à 100 fois moins bien à divers stimuli», expliquait Wolfgang Maes lors de sa conférence.

Pour être réparateur, le sommeil doit avant tout «reposer le corps épuisé afin de refaire une réserve d'énergie», explique la spécialiste du sommeil et des rêves Nicole Gratton dans son livre *Les secrets de la vitalité* (éditions Flammarion, 2003). Les trois premières heures sont celles du sommeil profond. Ses vertus sont surtout physiques — comme la réparation des cellules endommagées, la cicatrisation des plaies, l'élimination des déchets organiques, la reconstruction cellulaire et la sécrétion des hormones de croissance. Cependant, un sommeil profond favorise aussi un bon sommeil paradoxal, celui des rêves, essentiel à notre équilibre psychologique. Selon Mme Gratton, «rêver c'est éliminer les émotions négatives, réparer les dommages affectifs et assimiler les connaissances».

Or, comme le corps humain — particulièrement le cerveau et les neurones — fonctionne à l'aide d'impulsions électriques, même de subtils champs électriques ou magnétiques peuvent donc nuire au sommeil profond et aux importantes dernières heures de sommeil de la nuit pendant lesquelles on rêve davantage.

## L'hormone du sommeil

«La chambre, c'est pour dormir ou faire l'amour et pas autre chose», explique le Dr Pierre L. Auger, spécialiste en médecine du travail de la région de Québec. Ce médecin relate le cas d'une femme insomniaque qui «semble dormir un peu mieux» depuis qu'elle ne lit plus en pleine nuit et n'utilise plus de téléphone sans fil, un appareil qui émet constamment des radiofréquences à travers les maisons. «J'enlèverais tous les appareils produisant des CEM dans la chambre», affirme ce professeur de toxicologie industrielle et de médecine sociale et préventive à l'Université Laval. «Tout comme l'exposition à la lumière la nuit, l'exposition aux champs magnétiques bloque la production de la mélatonine.»

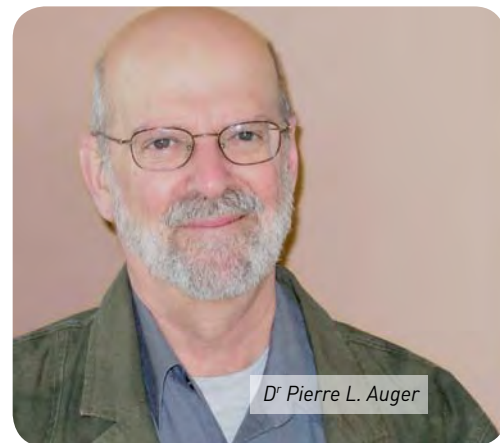
Hormone responsable du rythme circadien (notre horloge biologique), la mélatonine provoque l'endormissement, stimule l'immunité et inhibe la croissance des cellules cancéreuses. Elle est sécrétée par la glande pinéale (ou épiphyse) du cerveau, principalement la nuit, alors que le corps est dans l'obscurité totale. La perturbation du rythme circadien chez les gens qui travaillent la nuit pendant plus de 20 ans est classée «cancérogène probable» par le Centre international de recherche sur le cancer. «Le blocage de la production de la mélatonine est une des hypothèses envisagées pour expliquer le fait que les champs magnétiques causeraient la leucémie infantile», souligne Dr Auger, qui est diplômé en hématologie.

Comme la production de mélatonine débute vers 21 heures, il est préférable de tamiser l'éclairage en soirée pour induire la somnolence, et de dormir dans une chambre totalement obscure, conseille le biologiste israélien Abraham Haim, sommité sur l'impact sanitaire de la lumière. La mélatonine est vitale pour les gens malades, comme ceux qui ont une fièvre élevée, selon ce doyen de la faculté des Sciences à l'Université de Haifa, où il dirige le [Israeli Center for Interdisciplinary Research in Chronobiology](#). «Il faut des niveaux élevés de mélatonine pour abaisser la température du corps», expliquait Abraham Haim en octobre dernier à Sainte-Adèle, dans le cadre du congrès annuel de l'International Light Association. Dormir dans l'obscurité totale et à l'abri des champs magnétiques est encore plus essentiel pour la femme enceinte : «La mère, dit-il, est la seule source de mélatonine pour l'embryon». D'ailleurs, les femmes qui travaillent dans des environnements où elles sont surexposées aux champs magnétiques mettent leur futur enfant à risque de développer la leucémie ou le cancer du cerveau, selon les recherches de l'experte québécoise en matière de cancer infantile, le Dr Claire Infante-Rivard de l'Université McGill.

De plus, les gens qui travaillent à l'ordinateur en soirée ou durant la nuit auraient tout intérêt à porter des lunettes bloquant les ondes bleues ([blublocker.com](#)) qui, selon Abraham Haim, dérèglent l'horloge biologique et favorisent le cancer. Dans le cadre d'une des quelque 120 études scientifiques qu'il a cosignées, la croissance de cellules cancéreuses chez des souris fut accélérée, après sept heures d'obscurité, par seulement 30 minutes d'exposition à une lumière blanche intense et froide. Ce type de lumière a une longueur d'onde bleutée dominante de 460 nanomètres, et son intensité (450 lux) équivaut à celle d'un appartement très bien éclairé. C'est le genre de lumière émise par les fluocompactes et les diodes électroluminescentes (DEL) utilisées notamment dans les écrans d'ordinateur. «La longueur d'onde ainsi que le moment et la durée de l'exposition sont aussi critiques que l'intensité de l'éclairage, explique le professeur Haim. Le pire moment, c'est au milieu de la nuit, alors que la production de mélatonine est à son maximum. Si on est exposé à cette lumière seulement une nuit par mois, ce n'est pas un problème. Mais si ça se produit chaque nuit pendant des années, c'est un problème.» (Lire le compte rendu de sa conférence sur [21esiecle.qc.ca](#).)

Le Dr Auger estime que l'exposition chronique à d'autres polluants nuit également à la qualité du sommeil. «Les études à ce sujet sont rares, mais les gens qui ont un sommeil non régénérateur sont souvent des travailleurs exposés aux solvants. Il est clair qu'il ne devrait pas avoir de "sent-bons" dans une maison, car ils augmentent la charge de composés organiques volatils [COV]. Les asthmatiques le savent, ils ne se sentent pas bien en présence de ce produit.»

Outre l'interdiction de fumer dans toute la maison, Pierre Auger déconseille l'usage des moquettes et autres produits pouvant émettre des COV ou d'autres polluants dans une chambre. C'est le cas notamment : →



Dr Pierre L. Auger

- des chandelles parfumées ;
- de certaines peintures (exigez que la base ET les colorants ajoutés soient sans COV) ;
- des stores, papiers-peints et couvre-planchers de vinyle ;
- des couvre-planchers de linoléum (bien que naturel, ils dégagent beaucoup de COV) ;
- des planchers flottants (collés à l'urée formol, ils émettent du formaldéhyde irritant et cancérigène) ;
- des vêtements nettoyés à sec (au trichloroéthylène, un solvant), etc.

De plus, le Dr Auger souligne que les chiens et les chats devraient être bannis des chambres car leurs poils contiennent des taux élevés de bactéries appelées endotoxines reliées notamment à l'apparition de l'asthme. « Les chats émettent des particules très allergènes qui se collent aux vêtements, si bien que les enfants font même parfois des crises d'asthme dans les écoles. »

## Médecins de l'habitat

Les experts des causes environnementales de l'insomnie sont rares. Les médecins français Suzanne et Pierre Déoux, sommités en santé environnementale depuis trois décennies, nous éclairent à ce sujet. Dans leur livre *Le Guide de l'habitat sain* (Medieco, 2002), ils consacrent un chapitre de huit pages à la chambre.

Leur première recommandation : utiliser des volets, des stores ou des rideaux doublés afin de dormir dans l'obscurité la plus complète.

Ensuite, ils recommandent de bien isoler la chambre sur le plan acoustique et de la situer le plus loin possible des sources intérieures et extérieures de bruit. Par exemple, le rythme cardiaque et la pression artérielle sont plus élevés chez les gens qui vivent à proximité d'un feu de circulation pendant des années. Le bruit des véhicules, trains, avions ou autres sources perturbatrices produit aussi ces mêmes effets.

Le bruit affecte davantage les enfants, chez qui « l'accélération cardiaque se produit à partir de 50 décibels ajustés à l'oreille humaine [dB(A)], alors que chez l'adulte, le rythme cardiaque ne sera modifié qu'au-dessus de 55 dB(A) et chez la personne âgée à partir de 60 dB(A) », affirment les D<sup>rs</sup> Déoux. Selon ces médecins, le niveau acoustique idéal dans les chambres est de 30 dB(A), sans jamais dépasser 35 dB(A).

Par ailleurs, la température d'une chambre ne devrait pas dépasser 18 degrés



Celsius en hiver, ajoutent les Déoux. « Un chauffage excessif altère la qualité du sommeil, assèche les voies respiratoires, provoque des maux de tête, etc. Mieux vaut respirer un air frais et être bien couvert. » Durant les canicules d'été, le corps ne peut récupérer s'il fait plus de 26 °C car la transpiration excessive

*Le bruit et les autres polluants affectent davantage les enfants.*



provoque une perte d'électrolytes vitaux comme le sodium. L'idéal est d'ombrager les vitrages le jour et de rafraîchir naturellement la pièce la nuit en ouvrant des fenêtres sur des façades distinctes, et si possible à différents étages, pour provoquer un effet de cheminée qui évacuera l'air chaud qui monte naturellement.

« S'il est impossible d'ouvrir les fenêtres des chambres la nuit en raison des bruits extérieurs, la surventilation [mécanique] nocturne peut renouveler l'air et abaisser la température des chambres », expliquent Suzanne et Pierre Déoux. La nuit, un échangeur d'air permettra de remplacer l'air chaud et vicié par de l'air frais, alors qu'un ventilateur de plafond ne fera qu'accélérer la vitesse de l'air sans en abaisser la température.

L'inertie des matériaux massifs comme la céramique, le béton et le verre contribue aussi à la climatisation naturelle. De même,

un plancher radiant hydronique peut également rafraîchir une pièce en été, mais attention : la température de l'eau ne doit pas être si basse qu'elle provoque de la condensation qui rendra le plancher glissant et en fera un foyer de microbes. En climatisation, il faut viser une température de l'air de 25 ou 26 °C : les douleurs cervicales, les torticolis et les infections respiratoires sont plus fréquentes quand l'écart de température entre l'intérieur et l'extérieur dépasse 7 °C.

La climatisation sert à déshumidifier l'air durant les canicules : pour favoriser l'évaporation de la transpiration, l'humidité relative de l'air — mesurée avec un appareil appelé hygromètre — ne devrait pas dépasser 60 % en été. Il est essentiel d'entretenir aux 15 jours les filtres des climatiseurs utilisés régulièrement afin d'éviter l'accumulation de poussières et d'humidité favorisant la prolifération de moisissures et autres microbes. Trois saisons sur quatre, et en dehors des canicules, on utilisera un déshumidificateur (qui dégage aussi de la chaleur dans la maison) pour abaisser l'humidité relative aux alentours de 50 %.

Moisissures et autres acariens prolifèrent et provoquent aussi des problèmes respiratoires en hiver dans les maisons qui sont trop humides car mal ventilées. La ventilation mécanique devra être réglée pour maintenir une humidité relative variant entre 30 % et 40 %, les niveaux idéaux pour prévenir les infections respiratoires. Si la maison est trop sèche en saison de chauffage, c'est qu'il y a trop de fuites d'air (humide) et trop d'infiltration d'air extérieur (généralement sec). Ce problème ne se règle pas en utilisant un humidificateur, appareil qu'il faut nettoyer régulièrement pour éviter la croissance de moisissures. Il vaut mieux étanchéifier la maison pour qu'elle conserve un minimum d'humidité que l'on contrôlera idéalement avec un ventilateur récupérateur de chaleur (VRC).

Cet appareil devrait être installé par un entrepreneur en ventilation certifié Novoclimat (voir la liste par région sur [cmmtq.org](http://cmmtq.org)). Il installera notamment des conduites rigides, plus faciles à →

# Insomnie?



Utilisez notre appareil d'entraînement audiovisuel **David** pour améliorer votre humeur et atténuer les problèmes de sommeil reliés au stress, sans prendre de médicaments.

- ☀ Épruvé en clinique. Usage simple et convivial. Garantie de remboursement de 30 jours. Déconseillé aux personnes souffrant d'épilepsie.
- ☀ Fondée en 1985, l'entreprise Mind Alive est homologuée par Santé Canada comme fabricant d'instruments médicaux de classe 1.

 **david**  
thérapie de relaxation audiovisuelle

www.mindalive.com | (800) 661-6463  
Distributeur québécois : www.bioperfection.com  
(819) 326-1411

## Pour une satisfaction garantie insonorisez mieux avec le système CALI

Les Conceptions Acoustiques Lefebvre Inc  
**LE SYSTÈME**



**LE SYSTÈME CALI**

Le système le plus performant à ce jour selon les tests faits en chantier.

- Test acoustiques
- Relevés de bruits
- Bruits aériens
- Temps de réverbération
- Bruits d'impact
- Certification d'insonorisation
- Bruits de façade

### LE SUMMUM DE L'INSONORISATION

**(450)444-1000**

**www.cali.ca**

Membre de l'APCHQ • R.B.Q. : 1876-6792-30 • Produit évalué C.C.M.C. # 12972R

nettoyer que les souples, et une amenée d'air frais dans chaque chambre. De plus, il mesurera les débits d'air afin de s'assurer que le bon volume est introduit dans chaque pièce (10 litres d'air par seconde dans les chambres, et 5 l/s dans les autres zones) et que le volume total de l'air introduit dans la maison équivaut au volume global de l'air évacué à l'extérieur.

L'échange mécanique de l'air est beaucoup plus efficace pour assainir une chambre que ne le sont les plantes. Ces dernières peuvent même parfois présenter des risques sanitaires. « Les plantes d'appartement sont contre-indiquées pour certains allergiques, les patients sous corticothérapie ou chimiothérapie, les diabétiques et ceux atteints de déficits immunitaires, expliquent les docteurs Déoux. Retournez régulièrement la partie supérieure de la terre des plantes en pots pour éviter la formation de dépôts blanchâtres qui sont des tapis de moisissures. »

## La literie

Pour éviter les problèmes respiratoires comme l'asthme la nuit, il est important de laver les draps à l'eau chaude à chaque semaine pour tuer les allergènes des acariens. Il y a, en moyenne, deux millions de ces arachnides microscopiques dans un lit où ils se nourrissent de poils et de débris de peau ! Comme les acariens ne résistent pas plus à la sécheresse et au froid, il est préférable d'éliminer l'humidité corporelle des draps et du matelas le matin en défaisant le lit et en ouvrant une fenêtre pendant quelques minutes. « On perd de 250 à 400 grammes d'eau par nuit, rappellent Suzanne et Pierre Déoux. L'aspirateur [de type HEPA ou central à évacuation extérieure] doit être passé une fois par semaine sur le matelas. La poussière de matelas est le principal réservoir d'allergènes d'acariens ».

Les Déoux recommandent même de changer matelas et sommier plusieurs fois au cours d'une vie. « Au bout de dix ans, le matelas perd 20 % de ses performances et, dans certaines conditions, il peut être très contaminé par les acariens et moisissures. » Leur livre souligne qu'une étude médicale (de source non précisée) a démontré que les gens de 40 à 65 ans s'endorment plus vite, se réveillent plus rapidement et dorment 53 minutes de plus sur un matelas neuf que sur un matelas usagé.

Le sommier à lattes de bois sur amortisseurs de caoutchouc (ou latex) « paraît être le plus satisfaisant » pour la colonne vertébrale. Les sommiers capitonnés à ressorts ou à treillis métalliques, « ne présentent pas autant d'avantages sur le plan anatomique et peuvent augmenter une exposition électromagnétique. L'équipe d'allergologues de l'Université de Strasbourg a démontré que les sommiers capitonnés contenaient en moyenne deux fois et demi plus d'allergènes d'acariens que les matelas ».

Si vous dormez à deux, procurez-vous un lit d'au moins 160 cm de large (format Queen) pour éviter de vous heurter. Comme on change de position de 30 à 40 fois par nuit, il y a de 60 à 80 occasions de se heurter ! Un matelas de fermeté moyenne cause deux fois moins de douleurs lombaires qu'un


## Métaux et arbres : des antennes

Les objets métalliques comme les colombages d'acier, les cadres de fenêtres en aluminium, le câblage électrique de cuivre ou les poteaux de lit en métal agissent comme une antenne : il nous exposent davantage aux champs électromagnétiques (CEM) en les concentrant et en les amplifiant proportionnellement à la masse et aux propriétés conductrices des métaux qu'ils contiennent, souligne Andrew Michrowski, expert ontarien en électrosmog ([essentia.ca](http://essentia.ca)). Mais par le fait même, les métaux peuvent servir à nous protéger des basses fréquences (champs électriques de 60 Hertz) et des hyperfréquences (micro-ondes émises par les antennes et autres appareils sans fil). Par exemple, plusieurs personnes hypersensibles dorment protégées par des moustiquaires qui sont mis à la terre et installés au-dessus de leur lit. « Le fait de concentrer les champs dans les métaux est parfois une bonne chose, dit Andrew Michrowski, car notre niveau d'exposition diminue rapidement si on s'éloigne des sources de CEM. À quelques pieds de distance, ils sont souvent deux ou trois fois moindres. Les arbres font de même : d'excellents conducteurs, ils peuvent protéger les chambres des émetteurs extérieurs de CEM. »

matelas dur, mais la fermeté appropriée varie selon le poids de chaque individu. L'idéal serait donc de coller deux lits simples.

De plus, les Déoux déconseillent de mettre une planche sous un matelas : elle aggravera des douleurs vertébrales et empêchera l'aération essentielle pour éviter la dégradation du matelas. De même, on ne mettra jamais un matelas au sol : le sommier a justement pour fonction d'aérer le matelas et d'éviter qu'il accumule la poussière dont raffolent acariens et moisissures.

Les auteurs du *Guide de l'habitat sain* recommandent aussi que les bases de lit soient en bois massif puisque le bois d'aggloméré contient des colles pouvant émettre du formaldéhyde. Même émis en petite quantité, ce gaz irritant peut nuire à la respiration et au



Le matelas de latex est ventilé par de multiples trous. Ici, il est recouvert de laine ignifuge et déposé sur des moustiquaires métalliques. Ceux-ci captent et mettent à la terre des champs électriques élevés provenant d'un câble de chauffage (240 volts) passant dans le plancher sous le lit.

© AF

sommeil car la nuit, rappelons-le, le corps est hypersensible aux polluants.

L'accumulation dans le corps humain d'[électricité statique](#) favorisée par l'air sec, les matériaux synthétiques et les champs électriques ambiants est une forme insidieuse d'électrocution, selon Serge Sargentini, ancien militaire spécialisé dans les radars et coordonnateur de l'organisme français Next-Up, qui milite pour la réduction de l'électropollution. « Si l'on choisit un cadre de lit en métal, conseillent les D<sup>rs</sup> Déoux, il doit être relié à la terre pour éviter les surcharges [corporelles] électrostatiques dues à la proximité, maintenant fréquente, de nombreux équipements électriques. »

Toutefois, Serge Sargentini souligne que l'on ne devrait jamais utiliser la mise à la terre d'une prise électrique pour *grounder* un lit ni un tapis de décharge électrostatique corporelle : « Le risque est trop important : un retour de courant peut être fatal selon les conditions d'utilisations. »

Le problème, c'est que la seule autre option serait de relier le lit ou le tapis, par l'entremise d'un fil de cuivre, à un piquet planté dans le sol extérieur, ce qui est interdit par le Code de l'électricité pour les installations intérieures qui doivent toutes être mises à la terre au panneau électrique principal, souligne le spécialiste québécois de l'électromog, Stéphane Bélainy, de la compagnie 3E ([em3e.com](#)).

Heureusement, une base de lit en métal n'a pas besoin de mise à la terre (MALT) si la chambre offre une bonne hygiène électromagnétique, précise M. Michrowski. « Il vaut mieux corriger les sources de champs électriques autour du lit. Si on ne peut éliminer ou éloigner tous les appareils et câbles à au moins un mètre du lit, on peut installer un interrupteur automatique de champs. Celui-ci met le circuit hors tension tant qu'il n'y a pas de consommation, par exemple quand on éteint le dernier appareil — comme une lampe — dans la chambre (il faut donc utiliser un réveil matin à piles).

« Autrement, si l'on est entouré de champs électriques ambiants, la MALT viendra les attirer pour les éliminer, ce qui augmentera l'exposition du dormeur à ces champs — même à travers les matelas. En dernier recours, le fait de mettre la base de lit à la terre dans une prise murale est effectivement risqué : il faut s'assurer que cette dernière soit "propre", c'est à dire qu'il n'y ait aucun voltage ni ampérage mesurable. »

L'excellent site [next-up.org](#)<sup>2</sup> propose une alternative intéressante qui serait particulièrement bénéfique pour les insomniaques et autres personnes électrosensibles.

On y explique comment fabriquer une unité de décharge extérieure qui est sécuritaire car mise à la terre dans le sol « propre », avec une résistance idéale de 5 ohms, sans dépasser 20 ohms. Il est essentiel de mesurer cette résistance car les compagnies d'électricité utilisent le sol pour retourner le courant aux postes électriques. Évidemment, cette solution n'exclut en rien la nécessité de réduire au maximum les sources de CEM à la maison et au bureau.

## Type de matelas

Le matelas en mousse de latex « répond aux critères d'hygiène et de confort anatomique », selon les D<sup>rs</sup> Déoux. Les bau-biologistes déconseillent le matelas à ressorts métalliques car ceux-ci captent les hyperfréquences comme les ondes FM et peuvent se magnétiser, perturbant ainsi l'orientation du corps par rapport au nord magnétique.

Le matelas en polyuréthane est déconseillé : il se tasse rapidement et n'assure alors plus le confort anatomique, en plus d'augmenter la transpiration et les charges électrostatiques, écrivent les médecins, en ajoutant : « La mousse de polyuréthane est considérée comme un produit potentiellement dangereux en raison de son inflammabilité. » En Nouvelle-Zélande, la literie et les matelas sont en cause dans 25,1 % des décès par brûlures, particulièrement chez les hommes seuls fumant au lit. Les connaissances sur les conséquences de la toxicité des produits ignifuges — notamment des substances bromées ou organophosphorées ou de l'antimoine — utilisées dans ces matelas sont limitées. On les soupçonne notamment de contribuer au syndrome de mort subite au berceau chez les poupons, d'après le médecin néo-zélandais Jim Sprott, auteur du livre *The Cot Death Cover Up?*. →



**lit de rêve**

**confort • soutien • régénération**

Matelas en latex Talalay, laine vierge, coton. Base en bois massif, démontable, fait à la main, d'une durée de vie exceptionnelle. Sommiers indépendants sur supports en latex, s'ajustent au corps. Prix imbattables, aucun intermédiaire, directement de l'artisan, Pierre Gauvreau (17 ans d'expérience).

[www.ecoselection.com](#) 1 866 450-3480

## L'oreiller de sarrasin

Les tensions cervicales de Monique Albernhe ont débuté lorsqu'elle avait 17 ans. Dans la quarantaine, elle associe de nouveaux symptômes — céphalées matinales, allergies et asthme — à des faiblesses génétiques et à des oreillers inconfortables utilisés nuit après nuit.

Puis, en 1996, elle voit une publicité télévisée annonçant un oreiller à bourre d'écales de sarrasin. Elle décide d'acheter ce mille et unième oreiller. « Presque du jour au lendemain, dit-elle, j'ai éliminé trois symptômes sur quatre — et la pompe à asthme après un an. » Ont même disparu les puissants ronflements de son mari qui ressemblaient au bruit que l'on fait lorsque l'on ouvre et ferme les tiroirs d'une commode ! « Souvent, les ronflements ne sont dus qu'à une mauvaise posture, explique-t-elle. Si vous avez un oreiller qui s'affaisse sous votre poids ou qui est trop rembourré pour votre habitude de sommeil, vous déviez les disques cervicaux. »

Toutefois, le nouvel oreiller de Mme Albernhe lui occasionne d'abord de l'inconfort durant les premières semaines, puis elle souffre de trois rechutes de tensions cervicales en neuf mois. Elle finit par comprendre qu'elle doit vider une partie du contenu de l'oreiller afin qu'il s'ajuste à sa colonne vertébrale qui doit demeurer droite en tout temps, peu importe les nombreuses positions qu'elle prend durant la nuit. « Cet outil de sommeil a tellement changé ma vie que je me suis mise à en fabriquer et exposer dans les Salons grand public afin de partager mon expertise, raconte-t-elle. Le peuple japonais utilise ce coussin depuis des siècles pour son maintien exceptionnel et sa fraîcheur. »

L'artisane autodidacte a ajusté ce produit aux normes canadiennes, y a intégré des matériaux et des processus de fabrication de qualité supérieure, et l'a baptisé **Oreiller Morphée**, « du nom du dieu du sommeil et des songes ayant le pouvoir de se mouler aux formes humaines ».

Son oreiller confortable, hypoallergénique, lavable, énergisant (il emmagasine la chaleur) et écologique (le sarrasin est un fertilisant naturel exceptionnel) est garanti à vie et coûte de 50 à 80 dollars selon le modèle. Une aubaine, affirme Monique Albernhe, quand on considère qu'il peut éliminer le besoin de prendre des médicaments et de consulter un chiropraticien.

Depuis 15 ans, elle s'amuse aussi à remplacer le rembourrage animal et synthétique polluant par des écales de sarrasin dans divers articles domestiques : matelas d'animaux, fonds de siège, jusqu'à la couette confectionnée sur mesure pour les enfants autistes. Cette passionnée rêve d'un avenir où l'on verrait « plus de sarrasin dans notre alimentation, des tapis et de l'isolation phonique en écales de sarrasin. Ce matériau renouvelable et compostable est issu de nos champs québécois où la température est idéale pour sa culture. Il y a fort à parier que dans la logique d'un retour à nos sources pour un monde meilleur, le sarrasin deviendra un élément significatif dans le quotidien de la maison du 21<sup>e</sup> siècle. »

Selon le réputé site américain [healthychild.org](http://healthychild.org), « plusieurs experts croient que les risques présentés par les matériaux ignifuges dépassent probablement leurs bienfaits. » Chose certaine, disent les D<sup>s</sup> Déoux : « Avec la chaleur du lit, des produits de décomposition peuvent être inhalés ou absorbés par voie cutanée. Des concentrations élevées d'organophosphates ont été mesurées dans la poussière de maison et dans l'air intérieur. » Il est donc préférable de choisir un matelas de latex recouvert de laine, un matériau naturellement ignifuge.

Le [label écologique européen pour les matelas](#) assure que ceux-ci contiennent un minimum de polluants. Vivement une telle norme en Amérique !

Quant aux lits d'eau et aux couvertures chauffantes, leur dispositif de chauffage expose le corps à des champs magnétiques parfois élevés (et très difficiles à blinder car ils traversent la plupart

des matériaux). La solution est d'éteindre, en se couchant, ces appareils de chauffage pour couper le courant, source des champs magnétiques. Il faut aussi débrancher carrément la prise murale car la tension (le voltage) est



à l'origine des champs électriques pouvant déclencher notamment des allergies et de l'insomnie.

La couette, selon les D<sup>s</sup> Déoux, « doit être secouée, aérée, nettoyée et protégée par une housse lavée régulièrement. En duvet, elle est légère, isolante, mais peut présenter quelques risques pour certains allergiques. En polyester, elle fait transpirer et génère de l'électricité statique... Les traditionnelles couvertures en 100 % laine vierge restent toujours une valeur sûre et de qualité lorsqu'elles sont nettoyées régulièrement pour limiter le développement des acariens. »

Par ailleurs, l'oreiller doit bien soutenir les vertèbres cervicales et répartir le poids de la tête afin de favoriser la circulation sanguine. Pour éviter une torsion excessive du cou et des douleurs cervicales au réveil, il doit être peu volumineux et assez malléable. Préférez une enveloppe de coton et un garnissage en plumes, duvet ou latex. « Avec un oreiller en polyester ou en polyuréthane, l'absorption de la transpiration se fait mal. Et contrairement à la croyance populaire, l'infestation par les acariens est identique dans les oreillers en plumes ou synthétiques. »

## Electrosmog

Enfin, Suzanne et Pierre Déoux consacrent une page et demi des huit de leur chapitre sur la chambre à l'environnement électromagnétique. Parmi les conseils qu'ils prodiguent :

- poser des câbles blindés contre les champs électriques ;
- éloigner la tête de lit d'un mur derrière lequel se trouve une source permanente ou nocturne de champs magnétiques, comme une ligne ou un transformateur électrique, un ascenseur, un réfrigérateur ou un panneau électrique ;
- placer un téléviseur et un ordinateur à au moins deux mètres du dormeur (n'oublions pas que les champs magnétiques traversent les murs) ;
- utiliser des tissus écrans (comme ceux de [em3e.com](http://em3e.com)) pour confectionner des rideaux ou baldaquins bloquant les radiofréquences émises par les antennes et autres appareils sans fil.

Bref, le livre des D<sup>rs</sup> Déoux confirme aujourd'hui l'importance du travail de pionnier accompli par Wolfgang Maes qui a lancé en 1990 la [bau-biologie](#)<sup>3</sup> sur notre continent. Lors de sa fameuse conférence, ce journaliste racontait avoir mis la main sur une note interne émise en 1984 par la principale compagnie d'électricité allemande, RWE. Celle-ci affirmait que les cellules nerveuses produisent une charge électrique de 15 à 20 millivolts (mV) et qu'elles sont très sensibles à la fréquence de 60 Hertz de l'électricité domestique. Ainsi, admettait RWE, « les applications techniques peuvent perturber les procédés électrophysiologiques » du corps.

On comprend alors pourquoi les bau-biologistes recommandent qu'idéalement les dormeurs ne soient pas exposés à des champs électriques de plus d'un volt par mètre — ni à des champs magnétiques dépassant 2 milli-gauss ou 0,2 microtesla — afin que le voltage

corporel n'excède jamais 10 mV. Maes et ses collègues ont aidé des milliers de personnes à retrouver la santé et le sommeil en leur montrant comment éloigner ou blinder les sources d'électrosmog dans les chambres. Chez plusieurs allergiques, cardiaques et insomniaques, ils avaient mesuré un voltage corporel dépassant les 3 000 mV et atteignant parfois même jusqu'à 150 000 mV (150 volts)! Un pensez-y bien pour le Québec, pays du chauffage électrique et des [taux records de cancers liés à l'électrosmog](#)<sup>4</sup>... 🌐



1. *Stress from current and radiation*, disponible tout au bas de la page du site [maes.de](http://maes.de)

2. [next-up.org/NewsOfTheWorld/EHS\\_Decharge.php#1](http://next-up.org/NewsOfTheWorld/EHS_Decharge.php#1)

3. [buildingbiology.net](http://buildingbiology.net)

4. Détails sur [21esiacle.qc.ca/electrosmog](http://21esiacle.qc.ca/electrosmog)

### ÉCOLE

### PROJET HAMEAU DE VIE

#### CONSTRUCTION EN BOIS ROND BRUT TECHNIQUE SCANDINAVE

#### ÉCOLE



- Pour réaliser le projet de vos rêves
- Pour intégrer le marché du travail
- Pour démarrer votre entreprise
- Session de 10 semaines / 336 heures

#### HAMEAU DE VIE ✦

- Projet intégré (personnes retraitées autonomes)
- Conception holistique de vie entre l'homme, l'habitat et l'environnement
- Médecine de l'habitat

CONSTRUCTIONS EN BOIS ROND AMISHK INC.



450 512-1966  
[www.amishklog.com](http://www.amishklog.com)



LES PIERRES  
STÉATITES INC.

SOAPSTONE - PIERRE À SAVON

#### FOYERS DE MASSE HAUTE PERFORMANCE



RÉALISATIONS SUR MESURE TELLES QUE:  
COMPTOIRS - ÉVIERS - DOUCHES - TUILES

Tél: 418 427-4519  
Télé: 418 427-5721  
[info@soapstonesupply.com](mailto:info@soapstonesupply.com)  
[www.soapstonesupply.com](http://www.soapstonesupply.com)

770, rang 7 Nord  
East Broughton (Québec)  
Canada G0N 1H0