

Quelques idées pour se protéger quand on est EHS

Voici quelques idées pour les personnes qui se découvrent EHS et ne savent pas par quel bout commencer.

1. Soyez le moins possible dans les ondes chez vous

Retirez toutes les technologies sans fil :

- Remplacez le téléphone DECT (téléphone de maison sans fil entre la base et le cornet) par un téléphone filaire,
- Autant que possible, n'utilisez pas de gsm, ni de smartphone, ni de smartwatch, ni de tablette sauf si vous les connectez avec des câbles/adaptateurs et coupez les émissions d'ondes WiFi, Bluetooth, données mobiles, etc. ; si vous devez absolument utiliser un smartphone, coupez les données mobiles, le WiFi, le Bluetooth quand vous ne les utilisez pas et gardez uniquement la voix pour être appelable et gardez votre appareil à distance (utilisez des oreillettes tubes à air par exemple ou le haut-parleur) ; voir les conseils de Proximus à ce sujet dans la petite vidéo suivante : <https://next.arehs.be/index.php/s/PxmEdrRiTDSBFQd>
- N'acceptez pas de compteur communicant d'électricité, de gaz ou d'eau ou demandez-en la suppression - attention, on vous dira que c'est obligatoire, ce qui n'est pas toujours vrai : voir notre flyer à ce sujet : <https://files.arehs.be/index.php/s/DomtueXjK1d0WuF> ou consultez le site <http://stopcompteurscommunicants.be/>

Ces compteurs émettent des rayonnements électromagnétiques mais il y a moyen d'en refuser l'installation :

- En Wallonie : il n'y a aucune obligation malgré ce que disent les gestionnaires de réseau (ORES, RESA, etc.),
 - Pour Bruxelles, l'arrêt 262/2020 de la Cour Constitutionnelle dit que « ..., les personnes électrosensibles peuvent donc refuser l'installation d'un compteur intelligent ou en demander la suppression. »,
 - Pour la Flandre, l'arrêt 5/2021 de la Cour Constitutionnelle dit que « ... chaque utilisateur du réseau peut opter pour une communication au moyen d'un câblage au lieu d'une communication sans fil. ».
- Pour aller sur Internet, utilisez un câble Ethernet entre votre modem et votre ordinateur et coupez le WiFi de votre modem et de votre ordinateur,

- Vérifiez auprès de votre opérateur de téléphonie mobile que votre modem ne comporte pas un 2^{ème} WiFi appelé hotspot ou WiFi communautaire ; si oui, demandez-lui de le couper,
- Attention à certains babyphones, balances connectées, télévisions smart, etc.

Il peut être très utile de vous procurer ou d'emprunter un petit appareil pour mesurer les ondes et détecter les objets rayonnants.

Un petit guide pour s'y retrouver : DE MIRANDA Carl, *Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !*, Editions Jouvence, 2016.

2. Informez-vous

Il existe toute une série de sites intéressants où vous trouverez notamment des listes de films et de livres ou des liens vers d'autres sites.

Par exemple :

<https://www.arehs.be/>

<https://ondes.brussels/>

<https://www.hippocrates-electrosmog-appeal.be/>

<http://www.beperkdestraling.org/> (en néerlandais)

<https://vehs.be/> (en néerlandais)

<http://www.teslabel.be/accueil>

<https://www.territoiresans5g.be/>

<https://savebelgium.be/>

...

3. Parlez avec vos voisins et votre famille/vos amis pour qu'ils vous respectent

Si le WiFi de vos voisins vous embête, expliquez-leur votre problème, de préférence avec des documents, et demandez-leur de couper le WiFi quand ils ne l'utilisent pas et sûrement la nuit.

Puis, envisagez de leur demander d'utiliser un câble Ethernet.

Lorsque vous rendez visite à votre famille ou à vos amis, envoyez un mail au préalable pour leur expliquer ou leur rappeler que vous êtes EHS et leur demander de couper leur WiFi, leur smart-TV, etc. et si possible leurs smartphones (au moins les données mobiles, WiFi et Bluetooth).

4. Demandez des aménagements à votre travail

Expliquez à votre employeur que vous êtes EHS et demandez à être le plus loin possible d'un WiFi, d'un téléphone DECT, etc (selon votre situation).

Si votre employeur ne vous écoute pas, contactez **UNIA (institution publique indépendante qui lutte contre la discrimination et défend l'égalité des chances en Belgique, anciennement appelée Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme)** pour leur demander de vous aider à obtenir des aménagements raisonnables :

Adresse : Unia, place Victor Horta 40, bte 40, 1060 Saint-Gilles (Bruxelles)

Téléphone : 0800 12 800

Les signalements récoltés par UNIA leur permettront de construire un dossier structuré afin d'avoir une meilleure vision de ce qui se passe pour les personnes EHS dans la société. Ces dossiers leur permettront d'agir à différents niveaux de pouvoir.

Par ailleurs, **l'AVIQ (l'Agence pour une vie de qualité)** peut également vous venir en aide si vous habitez en Wallonie. Ci-dessous, la liste des numéros de téléphone et adresses mail auxquels vous pouvez contacter votre bureau régional selon le lieu où vous résidez :

BR Ottignies : br.ottignies@aviq.be - 010 23 05 60

BR Liège : epoc.liege@aviq.be – 04 220 11 11

BR Dinant : br.dinant@aviq.be – 082 21 33 11

BR Namur : br.namur@aviq.be – 081 33 19 11

BR Mons : br.mons@aviq.be – 065 32 86 11

BR Libramont : br.libramont@aviq.be – 061 22 85 10

BR Charleroi : br.charleroi@aviq.be – 071 33 79 50

En cas de problème juridique avec votre employeur, **l'ASPH (l'Association socialiste de la personne handicapée – ouverte à tous)** dispose d'un service juridique gratuit auquel vous pouvez vous adresser. Leurs bureaux :

Brabant - Rue du Midi, 111 – 1000 Bruxelles - 02/546 14 42 -

fnpb@fmsb.be

Brabant wallon - Chaussée de Bruxelles, 5 – 1300 Wavre - 010/84 96 47

- asph.bw@solidaris.be

Centre, Charleroi et Soignies - Place Charles II, 24 – 6000 Charleroi -

071/50 78 14 - asph.charleroi@solidaris.be

Liège - Rue Douffet, 36 – 4020 Liège - 04/341 63 06 (en matinée) -

asph.liege@solidaris.be

Luxembourg - Place de la Mutualité, 1 – 6870 Saint-Hubert - 061/23 11

37 - asph@mflux.be

Mons Wallonie picarde - Avenue des Nouvelles Technologies, 24 –

7080 Frameries - 068/84 82 89 - asph.315@solidaris.be

Province de Namur - Chaussée de Waterloo, 182 -5002 Saint-Servais -

081/77 78 00 - 325.asph@solidaris.be

5. Envisagez un déménagement si c'est nécessaire

Si les antennes sont trop proches, si votre voisinage est trop rayonnant, vous pouvez essayer de vous protéger en utilisant un baldaquin formant Cage de Faraday autour de votre lit, des voiles du côté des nuisances.

Mais il faudra peut-être envisager un déménagement.

Si une caravane ou Tiny House ANTI-ONDES (mini maison) vous intéresse, vous pouvez contacter Céline Roger : pour connaître vos besoins et vos attentes, aidez-la en remplissant ce questionnaire <https://files.arehs.be/index.php/s/v4fqOgrKxozhHlp> à renvoyer à son adresse-mail celineroger.immo@outlook.com

Pour savoir où se trouvent les antennes, il y a des sites :

Belgique :

IBPT : www.bipt-data.be/fr/projects/atlas/mobile

OpenStreetMap : <https://overpass-turbo.eu/>

Carte des antennes 5G : <https://carte5g.be/>

Wallonie :

<http://geoapps.wallonie.be/Cigale/Public/#CTX=ANTENNES>

Bruxelles :

<https://environnement.brussels/thematiques/ondes-et-antennes/ou-sont-les-antennes/carte-des-antennes-emettrices>

France :

<https://www.antennesmobiles.fr/index.php?geo&show>

Une carte mondiale : <https://opencellid.org/#zoom=16&lat=37.77889&lon=-122.41942>

Technopolice met également une carte d'antennes à notre disposition :

<https://carto.technopolice.be/>

6. Cages de Faraday, voiles, vêtements de protection, etc.

Des objets de protection divers peuvent être trouvés par exemple sur les sites suivants :

<https://aaronia-shop.com/produits/>

<https://www.geotellurique.fr/>

<https://www.etudesetvie.be/>

...

Il existe aussi beaucoup de gadgets sensés vous protéger (pierres, plantes, plaquettes, etc) mais leur efficacité est toute relative et parfois simplement nulle.

7. Prise en charge médicale

Malheureusement peu de médecins connaissent l'EHS et encore moins sont capables de soigner quelqu'un qui souffre d'EHS.

Il vous faudra donc informer vos médecins en les envoyant sur le site des médecins et professionnels de la santé belges <https://www.hippocrates-electrosmog-appeal.be/>

Le professeur Dominique Belpomme de l'ARTAC (www.artac.info) reçoit les personnes EHS (mais je crois qu'il ne prend plus de nouveaux patients) :

Avenue du Général Leclerc 72

75014 Paris FRANCE

La consultation du Pr. Belpomme a son propre secrétariat au 00 33 (0)1 81 80 22 86 de 9h00 à 19h00.

Conseils donnés concernant l'hospitalisation d'une personne EHS.

Des contacts ont été pris avec UNIA afin de tenter de sensibiliser les hôpitaux aux mesures à prendre à votre égard en cas de passage à l'hôpital.

Voici ce qu'il vous est proposé de faire pour le moment en cas d'hospitalisation/passage aux urgences :

- Avoir sur vous des documents d'information concernant votre EHS (mesures spécifiques à prendre, intolérances chimiques, médicamenteuses)
- Prendre si vous le pouvez le flyer « Hospitalisation d'une personne électrohypersensible » à destination des hôpitaux - voir le document : <https://files.arehs.be/index.php/s/FCBduvMugc7v69S>
- Prévenir UNIA de préférence par mail (via leur formulaire) ou par téléphone en donnant le nom de l'hôpital et en précisant votre demande d'aménagement raisonnable
- Contacter les assistants sociaux ou le médiateur de l'hôpital afin de demander ces aménagements raisonnables
- Prévenir UNIA de la réaction de l'hôpital afin qu'ils interviennent si nécessaire.
- Prendre avec vous tout le matériel anti-ondes dont vous disposez qui pourrait vous aider à supporter l'environnement transitoirement.

Ces mesures sont les premières mais ne seront pas les dernières. D'autres démarches de sensibilisation seront mises en place après la pandémie de COVID-19.

Données de contact de UNIA

Adresse : Unia, place Victor Horta 40, bte 40, 1060 Saint-Gilles (Bruxelles)

Téléphone : 0800 12 800

Email : info@unia.be (attention si vous souhaitez faire un signalement utilisez exclusivement [notre formulaire en ligne](#). Unia ne traite pas les signalements introduits par mail)