

EHS- bien-être au quotidien

Agnès Fontana

Votre habitation est assainie, vous avez trouvé un professionnel de santé compétent ou à tout le moins compréhensif pour vous suivre... Il reste à adopter quelques règles d'hygiène de vie, qui, surtout combinées, peuvent améliorer grandement la qualité de votre quotidien. Ces règles permettent à l'heure actuelle, à des centaines de personnes, de se maintenir dans leur lieu de vie et de travail habituels.

1. Dormir le plus et le mieux possible

Vous trouverez peut-être que c'est de la provocation, étant donné les problèmes d'insomnie souvent rencontrés par les EHS... Il reste que si vous parvenez à retrouver un bon sommeil, vous reconstituerez vos capacités de résistance.

Il faut donc, en premier lieu, se concentrer sur la qualité du sommeil :

- en positionnant votre lit dans l'endroit le moins exposé de votre logement
- le cas échéant, en protégeant votre chambre ou votre lit (cf fiche spécifique)
- en ne vous bourrant pas de somnifères, mais en choisissant, avec un professionnel de santé compétent, les compléments alimentaires, oligo-éléments, remèdes homéopathiques, etc... qui peuvent vous aider à bien dormir.
- En dormant dès que le sommeil naturel vous vient, tant pis si vous avez des choses à faire (sauf si vous êtes au bureau, naturellement...)

2. Faire du sport, si possible en plein air

Le sport, surtout en plein air, oxygène le cerveau. Il aide à l'élimination des toxines, or on sait que la pollution du corps (par les produits chimiques, les métaux lourds...) est un facteur favorisant de l'électrosensibilité. Il aide enfin à la détente et à la décontraction. Il favorise une respiration de qualité.

3. Chercher le contact de l'eau sous toutes ses formes.

L'eau est une excellente alliée pour les électrosensibles. A l'extérieur du corps, elle fait obstacle aux ondes. A l'intérieur, elle draine les toxines et tout ce qui pollue le corps. Il est donc recommandé :

- de boire beaucoup et régulièrement, sans attendre d'avoir soif ;
- de se laver fréquemment les mains ; à la longue, le corps prend l'habitude de se « décharger » de cette façon ; lavez-vous les mains, en particulier, quand vous venez d'un lieu « électropollué », typiquement les transports en commun ;
- de prendre régulièrement douches et bains ;

- de fréquenter la piscine et le hammam, d'où vous tirerez un mieux-être durable.

Si vous vous sentez mal, un bain agrémenté de sels de bain aux sels de mer (de la mer morte, ou autres, que l'on trouve facilement dans les magasins de produits naturels), vous fera du bien à coup sûr. Cela vient de ce que le sel est « basique » (pH élevé) et s'oppose ainsi à l'acidité qui est créée par la présence de l'électricité et la favorise à son tour.

4. Aller régulièrement vers des zones « moins polluées » et « se mettre à la terre ».

Surtout si vous habitez en ville, ne négligez aucune occasion d'aller, même brièvement, dans un lieu « moins pollué », notamment dans une campagne, voire une banlieue peu dense (sans WiMax). Tant pis si ce n'est pas une zone blanche : toute zone « moins exposée » est bonne à prendre. Votre corps s'y reposera et, même si à votre retour en ville vous subirez un petit « choc » d'impressions désagréables, dans les jours suivants vous vous sentirez mieux.

N'attendez pas d'aller « très mal » pour vous rendre à la campagne : essayez d'y aller régulièrement. Là encore, votre organisme prendra l'habitude de ces « décharges » régulières. L'idéal semble être de quatre jours par mois. Mais un week-end par mois, ce n'est déjà pas si mal !!

De même, en ville, ne perdez pas une occasion d'aller vers des petits « coins de verdure » (ne serait-ce que le parc, s'il n'est pas en wifi), plutôt que vers les zones très fréquentées.

Ne négligez aucune occasion de vous mettre pieds nus, directement au contact de la terre (pelouse, etc). A cette occasion, le corps se « met à la terre », exactement comme un circuit électrique : il se débarrasse de l'électricité qui le pollue.

5. Adopter une alimentation saine

Comme on le verra au point suivant, pour les électrosensibles, les ondes sont « l'agression de trop » qui vient s'ajouter à toutes les autres agressions environnementales, et notamment les agressions chimiques venant de l'alimentation.

Votre alimentation est quelque chose que vous pouvez relativement maîtriser. Privilégiez les aliments peu ou pas chargés en produits chimiques, c'est-à-dire les aliments bios ou, à tout le moins « locaux et de saison » (commercialisés entre autres par les AMAP). Renseignez-vous sur les producteurs, les filières.

Évitez les aliments chargés en métaux lourds, c'est-à-dire en premier lieu les gros poissons gras (thons, saumons, daurades), qui sont des prédateurs, chez qui le mercure ingéré par leurs proies s'ajoute à celui qu'ils avalent directement. Préférez les petits poissons (maquereaux, sardines, anchois).

Réduisez la viande rouge, qui contient de l'histidine, un précurseur de l'histamine, responsable des réactions allergiques ; certains travaux, notamment ceux du Pr Belpomme, suggèrent que l'électrosensibilité pourrait être un phénomène de nature allergique. Moins d'histidine signifie moins de réaction.

Réduisez le sucre. Le sucre est l'aliment préféré du candida Albicans, un parasite souvent présent chez les électrosensibles. Sans sucre, les candida meurent de faim. Des études récentes montrent que les champs électromagnétiques modifient le métabolisme du sucre par le cerveau. Mal synthétisé, le sucre devient un polluant du corps. D'une manière générale, le rôle inflammatoire du sucre, et donc son rôle favorisateur des cancers, est de mieux en mieux connu. Enfin, le sucre déclenche un « lâcher » soudain de sérotonine, ce qui procure un bien-être momentané, mais la production de sérotonine n'en est pas augmentée pour autant : l'effet est de courte durée.

Dans l'idéal il faudrait renoncer à tous les sucres artificiels et se contenter du sucre naturel des fruits.

Si l'on suit les travaux de Mme Cambayrac (renvoi à la rubrique livres), l'électrosensibilité est le signe d'une dégradation du système nerveux (en particulier du fait des métaux lourds) dont une autre manifestation est l'intolérance au lactose et au gluten. Le lactose, comme son nom l'indique, est contenu dans les laitages et le gluten, dans la plupart des céréales et notamment le blé, et donc dans tout ce qui contient de la farine. Vous n'avez sans doute pas conscience de ces intolérances qui n'ont pas de manifestations immédiates, mais l'on ne peut que vous proposer de supprimer ces aliments pendant quelque temps : vous serez surpris du résultat. Manger sans gluten est plus facile qu'on ne l'imagine. Du fait du nombre croissant des personnes intolérantes, les produits sans gluten (pâtes, pains, biscuits) sont de plus en plus nombreux.

« Mais, je dois bien manger quelque chose !! » pensez-vous. Certes. On ne peut pas se priver de tout à la fois. Essayez de vous passer d'un seul des éléments ci-dessus et de lui seul, mais pendant une période assez longue (trois semaines environ), et voyez quelle « privation » vous fait le plus de bien. Chacun a ses vulnérabilités. Je sais par exemple que je peux fermer les yeux sur une cuillère de crème ou un voile de fromage dans un plat, mais qu'avec le gluten, je dois être plus rigoureuse. Et d'une façon générale, rééquilibrez votre alimentation en faveur des fruits et légumes.

Parmi les bons aliments, on compte les amandes (sources de calcium et alliées du système immunitaire), les algues, qui sont un véritable « anti-poison » (elles bloquent les réactions négatives en chaîne qui s'enclenchent dans le corps, les anti-oxydants qui font obstacle au stress oxydatif (goji, thé vert...), et les aliments riches en tryptophane, le précurseur de la sérotonine qui fait souvent défaut aux EHS (bananes, avocats, dinde, chocolat noir).

Les huiles peuvent vous fournir des acides gras très précieux. L'huile de noix m'a apporté un bien-être presque immédiat. La combinaison huile de noix, huile de colza et huile d'olive est extrêmement bénéfique (inutile d'acheter les mélanges douteux du commerce, achetez les trois bouteilles et alternez, en vous rappelant que seule l'huile d'olive supporte la cuisson).

6. Réduire les autres sources d'agression

Ce conseil est déjà à l'œuvre sous le choix d'une alimentation plus saine. Il repose sur l'idée qu'en réduisant les autres sources d'agression, l'organisme pourra « se concentrer » sur la résistance aux champs électro-magnétiques. Tout est lié, tout fait cocktail : en réduisant certains ingrédients du cocktail, on réduit la nocivité de celui-ci.

Comme dans l'alimentation, évitez la chimie, présente dans les produits d'entretien, les cosmétiques, etc. Ce que vous ne pouvez pas supprimer ou remplacer par des produits naturels non-agressifs, réduisez-le.

Évitez le bruit, le stress, l'agitation, qui sont aussi des sources d'agression. Organisez-vous pour ne pas être tout le temps débordé, hiérarchisez vos activités. Apprenez à votre entourage à vous traiter avec douceur, à ne pas vous solliciter à tout bout de champ ni à vous contrarier inutilement. Vous avez peut-être « beaucoup donné » jusqu'à présent ; maintenant, il est temps de prendre soin de vous.

En retour, bien sûr, traitez aussi autrui avec bienveillance. Lutte contre l'irritabilité si présente chez les EHS. S'énerver fait du bien une minute, mais à la longue ce n'est bénéfique pour personne. Instaurez, chez vous, une ambiance calme et chaleureuse, qui bénéficiera à tous les membres de la maisonnée.

7. Aérer, respirer

La tendance naturelle des EHS est de se calfeutrer chez eux. Cela peut être en partie une erreur. L'air intérieur est très pollué, on commence à s'en rendre compte. Il faut aérer très régulièrement (de préférence le matin et le soir).

L'air extérieur contient en outre des ions négatifs (très présents à la mer, en forêt...) qui font du bien. Il existe également des machines produisant des ions négatifs, mais les essais par des EHS ne sont pas concluants. Moins chers et plus efficaces, les ions négatifs de l'air extérieur !!

Apprenez à respirer profondément, avec le ventre, pour vous détendre.

8. Trouver une discipline d'accompagnement

N'ayez pas peur de tatonner pour trouver ce qui vous fait vraiment du bien. On ne peut pas tout faire à la fois, mais vous pouvez « piocher » parmi les disciplines suivantes :

- l'acuponcture, qui travaille beaucoup sur l'énergie, peut être d'un précieux secours ;
- la sophrologie, pour la gestion de la douleur ;
- une psychothérapie de soutien ou une thérapie cognitivo-comportementale : il ne s'agit pas de dire que vos maux sont psychologiques, nous savons bien

que ce n'est pas le cas. Mais le fait est que l'électrosensibilité, notamment parce qu'elle n'est ni reconnue ni comprise, génère angoisse, phobies et sensations d'isolement qui deviennent, en elles-mêmes, des problèmes. Un praticien compétent (il faut s'assurer, au début de la thérapie, qu'il croit à la réalité de votre pathologie sinon ça ne marchera pas) peut vous aider à gérer cette anxiété et les pensées envahissantes ;

- la magnétothérapie, qui fonctionne un peu sur les mêmes principes que l'acupuncture.

9. Se faire plaisir, en particulier avec les activités artistiques

C'est le moment de penser à vous et de vous faire plaisir, c'est maintenant qu'il faut vous faire du bien. Ne remettez plus à plus tard vos projets positifs.

Au-delà des petites récompenses quotidiennes que vous pouvez vous offrir (un cinéma), pensez à prendre ou à reprendre une activité artistique (que ce soit la musique, la danse, le dessin, la poésie). Cela peut vous « soigner » au-delà de ce que vous pensez, et pour les raisons tout à fait scientifiques.

E.Braverman (renvoi à la rubrique livres) a montré que les personnes ayant un cerveau de type « acétyl-choline » (le neuroméiateur de la réflexion, de l'apprentissage et de la créativité) étaient plus sensibles aux champs électromagnétiques. En vous dirigeant vers les activités qui favorisent la sécrétion de ce neuroméiateur, vous « nourrissez » votre cerveau et vous le rendez plus résistant.

Dans le même esprit, ne vous coupez pas de vos amis, ceux qui vous sont chers, même s'ils ne comprennent pas totalement votre pathologie.

Des questions, des remarques, des suggestions pour cette rubrique ?

Contactez agnes@robindestoits.org