

La lampe et le réveil-matin

Vous dormez mal? Et si vous jetiez un coup d'œil sur votre chambre à coucher? Inouï, le brol électrique qui peut traîner près des oreillers!

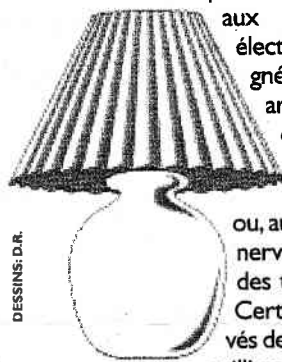


l'éloignement du lit des sources de champs électromagnétiques. (*) Selon ces experts, il faudrait, dans les lieux de repos, ne pas dépasser 5 volts par mètre en champ électrique et 0,5 milligauss en champ magnétique.

Luminaires, lampes de chevet, allonges électriques derrière ou sous le lit, radio-réveil, lampes au néon fixées sur une étagère annexée au lit, chaîne hi-fi, télé, transfos de téléphone mobile ou portable, lampes murales, babyphones, multiprises et dominos, lampes d'architecte, couvertures et coussins chauffants raccordés toute la nuit à la prise, moteurs pour régler l'inclinaison du lit, câbles électriques traditionnels, j'en passe. Or, chacun de ces fils, chacun de ces appareils génère un champ électromagnétique et, pour cette raison précisément, mieux vaudrait ne pas confondre chambre à tout faire et chambre à coucher. Celle-ci devrait se contenter du strict minimum en matière d'électro-équipement. Pourquoi? On sait



que l'exposition aux champs électromagnétiques artificiels



DESSINS: D.R.

peut entraîner des troubles du sommeil ou, au contraire, une hypernervosité et parfois même des troubles immunitaires. Certains insomniaques, gavés de somnifères et de tranquillisants, ont retrouvé un

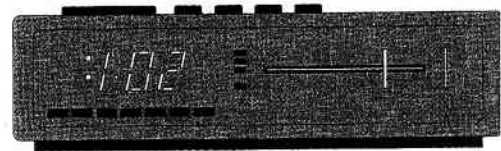
sommeil naturel après avoir écarté de leur lit tous les gadgets électriques. Des spécialistes en mesure des champs électromagnétiques dans la maison notent qu'au cours de leur travail, ils ont rencontré pas mal d'enfants agités, insomniaques, inattentifs à l'école, qui retrouvaient un équilibre après



de cumuler plusieurs fonctions dans la chambre. Dans ce cas, d'autres solutions existent (*) pour se protéger: mise à la terre de l'installation, placement d'un interrupteur sur le circuit de la chambre, etc. Quelques 90 pages (*) écrites par Benoît Louppe et éditées par Nature & Progrès (081/30.36.90) font le tour de ces questions et vous en livrent toutes les clés.

✪ Janine Mayeres.

(*) Pour en savoir plus: «Pollutions électromagnétiques» Origines, effets biologiques, dépistage, solutions. 2001. env. 9 euros. L'auteur, Benoît Louppe, est technicien chimiste et consultant scientifique et technique en environnement électromagnétique. Il parle d'expérience.



ASSIETTE FINLANDAISE: MOINS SALÉE

Nous mangeons trop de sel et souvent à notre insu? Pour pouvoir choisir nos denrées en connaissance de cause, on pourrait imaginer, sur leurs emballages, des indications sur la concentration en sel. C'est ce qui a été imposé en Finlande aux industriels. Au-delà d'une certaine concentration, ils sont obligés d'afficher la mention «à forte teneur en sel». Cette mesure les a conduits à produire des denrées moins salées, pour éviter cet avertissement... jugé trop amer.

✪ J. M.