

## C'EST VITE DIT

## POLLUTIONS • Électriques

## Femmes ronfleuses

Les femmes qui ronflent pourraient avoir plus de risques que les autres de souffrir d'accidents cardio-vasculaires et de tension artérielle.

Ronfler, ont indiqué des chercheurs de Harvard, peut agir sur le système nerveux sympathique — qui commande les mouvements involontaires comme les battements de cœur — en diminuant la quantité d'oxygène distribuée aux tissus. Une fois le système sympathique activé de cette façon, une personne peut souffrir de tension artérielle.

Les chercheurs ont suivi pendant huit ans quelque 72 000 femmes âgées de 40 à 65 ans n'ayant pas souffert d'affections cardiaques et 1 042 qui avaient eu un accident cardio-vasculaire important tel qu'une coronaropathie sévère. Par rapport aux femmes qui ne ronflaient pas, celles qui le faisaient de temps à autre avaient 20 % plus de risques de souffrir d'un problème cardio-vasculaire et celles qui le faisaient régulièrement, 33 %. Un lien entre ronflement et tension artérielle élevée a été enregistré dans les mêmes proportions.

## Horloge interne

Maintenir au bon état son horloge biologique, rythmant notamment le sommeil ou la sécrétion de certaines hormones selon les périodes de la journée, permettrait d'augmenter sa longévité.

Une expérience réalisée sur des hamsters par des chercheurs canadiens, a montré qu'une correction de l'horloge biologique de ces animaux augmentait leur espérance de vie de 20 %. Lorsque l'horloge biologique des hamsters se dérégla — un phénomène affectant également l'homme avec l'âge — ces rongeurs moururent dans les trois mois. Or des hamsters vieillissants chez qui une nouvelle horloge biologique, résidant dans quelques cellules du cerveau, a été implantée, ont vécu une moyenne de quatre mois de plus que ceux qui n'avaient pas été opérés.

Une détérioration de l'horloge biologique dérègle les rythmes de la vie quotidienne de l'organisme et conduit à de nombreux problèmes de santé dont des troubles du sommeil et un mauvais contrôle du maintien de la température du corps. Selon le P<sup>r</sup> Ralph, il est très peu probable que l'on implante jamais chez l'homme une nouvelle horloge biologique. Mais des changements de comportement dans la vie quotidienne pourraient peut-être produire des résultats similaires.

## À la maison, certains appareils sont source de champs électriques nocifs. Ces pollutions « indoors » sont inodores mais pas inoffensives. Agissez.

**A**PRÈS une prétendue bonne nuit de sommeil, vous vous réveillez décomposé. Si cette situation perdure, peut-être êtes-vous victime d'une pollution électrique.

Toute prise de courant, tout câble électrique, toute boîte de dérivation émet un champ électrique et magnétique artificiel. Que le courant soit coupé ou non, que les appareils soient en service ou en position « off », le rayonnement électrique reste présent.

Des murs et des pièces entières de votre habitation peuvent se trouver sous tension permanente. Dans une chambre à coucher, là où on passe de nombreuses heures sans

bouger, un dormeur devient vulnérable. Idem pour un poste de travail non conforme.

Les heures passées sous l'influence de champs magnétiques peuvent nuire à un organisme ou altérer son fonctionnement. Les courants externes au corps, par leur puissance et leur proximité, perturbent ses propres et sensibles processus électriques biologiques. Le corps réagit comme une antenne en présence des courants ambiants.

### Pas reconnu comme toxique

Si la mise à la terre de l'habitation et de l'appareil sont bonnes, si le local n'est pas surélectrifié par la proximité de câbles se croisant, le champ électrique mesurable en volts par mètre ne porte qu'à quelques centimètres de sa source. Mais à proximité d'une prise de courant, un éparpaillement de 5 volts par mètre provoque déjà des troubles du sommeil. On a ainsi déjà vu des tour-nevis-témoins s'allumer au seul con-

tact du corps d'une personne couchée à proximité d'une installation électrique défectueuse. Même si cette dernière est encastree !

« En moyenne, 100 volts à proximité de votre lampe de chevet lorsqu'elle est éteinte et 40 volts quand elle est allumée, c'est parfait. Il faut toutefois éviter la TV et l'ordinateur dans la chambre. Cependant, le problème peut aussi venir de la pièce du bas dont l'éclairage peut induire un rayonnement », explique Benoît Louppe, expert en pollutions électromagnétiques. Les chambres mansardées sont ainsi souvent parmi les plus polluées ; malheureusement, le rayonnement électrique n'est toujours pas reconnu comme toxique par les autorités.

### Biorupteur

« Il existe toujours un moyen de contrer ces nuisances via par exemple un coupe-circuit. L'utilisation d'un biorupteur sur la ou les lignes provoquant le problème déconnecte automatiquement le réseau lorsque le courant cesse d'être utilisé. Plus aucun appareil, fil ou prise de la ligne ne se trouve alors sous tension, ce qui supprime le rayonnement », poursuit l'écobiologiste. On verra alors à ce que les appareils (frigo, chauffages) devant fonctionner en permanence soient reliés à un autre disjoncteur.

Mais avant l'achat d'une telle protection (plus ou moins 6 000 F pour une ligne de 20 ampères), on peut aussi tenter d'autres solutions : changer l'emplacement du lit, supprimer le radiateur électrique, écarter les appareils et transfos, éviter les alarmes fonctionnant par hyperfréquences. Les ballasts des néons seront plutôt électroniques que ferromagnétiques, et leur armature métallique mise à la terre. Idéalement, la terre des prises sera de maximum 7 ohms (maximum légal : 30 ohms).

« C'est plus délicat quand la source de la pollution est extérieure à la maison. Des antennes TV, des relais pour téléphones cellulaires peuvent voir leur rayonnement magnétique être relayé par une rampe de balcon ou le réseau électrique. Ces derniers font alors office d'antenne pour les hautes fréquences qui repassent dans le circuit électrique de la maison », termine Benoît Louppe.

Dominique WAUTHY

Études et Vie 04/355 17 84

# Pas que les lignes haute tension



Cet appareil mesure scientifiquement les champs électriques artificiels. Au-delà de 5 volts par mètre, le sommeil est déjà troublé. (Ph. 5348 Ph. BERGER)

## Failles et champs

Conseiller en environnement (Ulg), écobiologiste, expert en pollution électromagnétique (INSA), Benoît Louppe est compétent pour assainir une maison envahie par les pollutions dites « indoors ». Son rôle est de limiter les agents de stress comme les rayonnements électromagnétiques qui entraînent des perturbations pathogènes.

Les rayonnements terrestres, tout comme les champs électriques, fragilisent l'immunité et intensifient nos symptômes. Si lorsque vous rentrez dans un bâtiment, vous ressentez la désagréable sensation d'être pompé de votre énergie, c'est qu'il existe un réel problème dans ou sous ces lieux. Des perturbations terrestres, des champs électriques, des passages d'eau, de la radioactivité (radon) peuvent être responsables de déséquilibres de notre potentiel. Les perturbations terrestres (géopathogènes) peuvent être détectées de façon physico-sensitive, mais les rayonnements artificiels doivent, pour leur part, être mesurés avec du matériel scientifique étalonné.

Des futurs propriétaires font appel aux services de Benoît et de ses confrères. Pour voir par exemple s'il y a lieu d'orienter différemment la maison sur le terrain qui doit l'accueillir ; la présence suspecte d'une ligne haute tension peut autoriser une modification des règles urbanistiques. De leur côté, pour se protéger d'éventuelles futures plaintes, des propriétaires immobiliers demandent dorénavant le plus souvent une analyse et un rapport sur les possibles nuisances causées par une antenne relais placée au sommet d'un de leurs immeubles. Avertis, les futurs propriétaires ne pourront pas invoquer par après qu'ils ignoraient que... Un peu comme pour l'amiant.

Des thérapeutes à cours de solution font également appel aux experts d'écobiologistes. Ces derniers ont encore à convaincre que les rayonnements électriques nuisibles bien neutralisés, sont une des bases de la santé.



Cet appareil mesure la radioactivité naturelle. Une autre source de pollution intérieure. (Photo 5348 Philippe BERGER)