

Petit mémoire de dégringolade sans solution.

Préambule

Donc me voici, Pascal né en juin 1959.

Mon état de santé était assez déplorable, pas tant physiquement avec un embonpoint venu d'une inactivité contrainte, que mentalement ou là, le terme de misère peut être employé.

Un état dépressif sévère, qui se présentait par des pensées parfois suicidaire, une impossibilité de concentration et de vaquer durablement à des occupations de loisirs ou professionnelles, des pertes momentanées de savoirs acquis depuis bien longtemps, une fatigue chronique, un sommeil précaire et autres turpitudes pas amusantes !

Cet état à un début, précisément en septembre 2003 avec une première alerte.

Jusque là, humain plein de joie, voire de malice, très sportif, amateur de sensations fortes et de rigolades avec les copains. Famille heureuse, vie sociale sans soucis, emploi rémunérateur et solide bien que pas toujours facile de par les conditions de travail et d'horaires.

Premier acte

Donc en, 2003, je me trouve en situation morale anormale, un fichu mal être apparu depuis quelques temps sur mon lieu de travail.

En contraste, côté privé, c'était plusieurs sports pratiqués, dirigeant de club sportif, rien de perturbateur, bien au contraire.

Trois semaines d'arrêt maladie, prescription d'antidépresseurs et un mal fou à reprendre le chemin du boulot alors qu'en pleine forme physique. Sensation d'un mur infranchissable à l'endroit de mon activité professionnelle. Plus de trois mois avant de retrouver une routine à peu près supportable, mais cette impression de souffrance sur le lieu de travail ne m'a plus jamais quitté.

Second acte

Début 2007, dans mon environnement professionnel, je deviens invivable, irritable, fatigué et c'est logique car je ne dors plus ou très mal, tant et si bien que je demande un changement d'horaires de travail à mon employeur, jusque là travail de nuit. Changement d'horaire de travail qui n'interviendra que fin 2007. Après un temps de réadaptation à une vie et des horaires plus normaux (2X8), la difficulté de franchir les portes du lieu de travail est toujours bien présente, et le mauvais sommeil aussi !

Troisième acte

Année 2009, c'est le ras le bol intégral, la souffrance augmente. Le signe le plus explicite se trouve dans la douleur à retrouver le quotidien, après une période de détente, que ce soit pour la vie courante ou, et c'est nouveau, je me sens mal et du côté professionnel ou là, c'est carrément devenu catastrophique.

Le mal continu son œuvre tout au long de l'année 2010, avec ce mur qui devient de plus en plus imperméable. La situation intime s'aggrave, je ne fais plus de sport du tout et, bien pire, je fini par me priver des rares loisirs et endroits où je me sens encore à peu près bien, le contraste avec le quotidien devient trop important et le retour vers celui-ci terriblement difficile et source de profondes souffrances. Las, je commence à penser suicide.

Quatrième acte

L'année 2011 est celle de la fin, c'est intolérable, au boulot, je n'en peux plus, la vie me dégoûte et au début de l'été, je m'enferme, ne parle plus à personne, ne mange plus.

De ceci a découlé la prise de médicaments antidépresseurs, une consultation psychiatrique, la perte pour inaptitude médicale de mon emploi, la sécurité sociale ne voulant pas prendre en charge ma maladie sur le long terme a œuvré pour que cela ce passe ainsi. Mon employeur du moment m'a envoyé faire deux expertises à la médecine du travail, qui a conclu à un danger grave pour ma santé à franchir ce fameux mur derrière lequel je souffrais tant.

Cinquième acte

2012, il y a du mieux, le niveau de mal être diminue mais sans disparaître complètement, l'arrêt progressif de prise d'antidépresseurs se fait sans soucis. La psychiatrie commencée a été abandonnée, l'utilité me semblant plus que douteuse, et pas adapté à ce que je ressens.

Je reprends des activités sportivo-sociales, recommence à travailler pour mon propre compte. Il y a de nets progrès, mais à l'été 2012, un palier est atteint et la situation stagne. Le mal être bien qu'atténué est toujours présent. Les pensées suicidaires réapparaissent.

A ce point, j'ai encore assez de forces et du recul pour chercher à quantifier, comprendre et analyser mes soucis :

Les symptômes

- Grosses difficultés de concentration, qui entraînent une impossibilité d'effectuer des actions suivies, ce qui est dommageable sur le plan professionnel, et éprouvant moralement.
- Pertes de connaissances acquises et troubles de la mémoire, caractérisées par l'impossibilité temporaire, quelques minutes à quelques jours, d'effectuer diverses actions et gestes acquis depuis fort longtemps, que ce soit dans le professionnel ou le loisir.
- Difficultés à apprendre, et mémoriser.
- Troubles de la qualité du sommeil, le lever ce fait toujours avec une sensation de fatigue et de manque d'énergie, réveils nocturnes avec une oppression thoracique.
- Incapacité induite à m'investir dans ma reconversion professionnelle.

Petite analyse

Il y a quand même une incompréhension à tout cela. En cherchant au plus profond de mon être, je n'explique pas comment en relativement peu de temps on peut passer de la plénitude à l'état d'épave.

Alors bien sur, la complexité psychiatrique d'une personne, les traumatismes subis au cours de la vie, l'usure du temps, l'évolution de la société, les pressions professionnelles et autres turpitudes.

Je ne suis toutefois pas convaincu, et avec le recul, les conclusions plausibles exprimées par la société et les expertises médicales ne m'apparaissent pas aussi claires que cela. Trop facile, trop de raccourcis, pas de réelles recherches des causes par les experts !

Alors, je cherche à comprendre en identifiant les divers moments où mon état c'est dégradé, et en recherchant des causes cohérentes et précises.

Il faut noter là que de par mon métier, technicien de maintenance dans les domaines de l'électricité, électromécanique, automatismes et électronique j'ai été formé et acquis diverses techniques et méthodes de recherche de pannes et diagnostics de problèmes récurrents.

Méthodes que j'ai appliquée à mon cas personnel.

Résultats

Je n'ai pas trouvé de causes personnelles ou intimes suffisamment nettes dans ce qui a pu se passer dans ma vie depuis la fin des années 80 où ma vie est devenue stable, posée, régulière et en constante évolution positive. Ma vie professionnelle passée dans l'industrie m'a fait cotoyer et utilisé pas mal de produits plus ou moins toxiques, respirer des vapeurs pas très nettes, et autres désagréments. En contre partie, vie saine de sportif, le plus souvent loin du milieu urbain, jamais de soucis de santé, sauf celui-ci.

Après plusieurs mois passés à récupérer mes données médicales, et des tentatives de reccouplement entre mon souci et ce que j'ai cotoyé, à ma grande surprise les seuls changements d'environnements concrets clairement identifiés et ayant correspondance à ma dérive sont ceux-ci :

-Au tout début des années 2000, installation d'un système de communication par téléphonie sans fil au sein de mon entreprise. La période précise de mise en service n'a pas été retrouvée, l'entreprise ayant été revendue, les archives sont difficiles d'accès.

Du WLAN, norme pour réseau de téléphonie sans fil privée, proche du wi-fi, gamme de fréquence 2.4 Ghz ou 5 Ghz suivant technologie.

-Début 2007, mise en service d'une antenne relais GSM 900 dans mon village, jusque là en zone blanche. Trois sources d'émissions, correspondantes aux trois opérateurs téléphoniques couvrant la zone. (Source agence nationale des fréquences)

Distance de mon domicile, 800m en vue directe. Mesure personnelle d'exposition moyenne à 0,2 V/m à l'extérieur. Gamme de fréquence, 900 Mhz.

-Courant 2009, installation dans l'environnement professionnel d'un réseau wi-fi de gestion de flux matières (période confirmée par élu CHSCT), fréquence 2,4 Ghz.

A l'époque, cette installation a fait objet de remarques, mes collègues techniciens, qui tout comme moi n'ignoraient pas les dangers de la wi-fi. Notre hiérarchie ayant répondu que l'installation était

dans les normes.

Installation au domicile (septembre) d'un téléphone sans fil DECT, fréquence 1,9 Ghz, mesure personnelle dépassant les 5 V/m, émission permanente de l'antenne base. Cet objet étant devenu si banal, je ne me suis jamais posé la question de son mode de fonctionnement, ni de la fréquence utilisée.

-Printemps 2011, début d'utilisation intensive d'un téléphone portable, puis d'un smartphone, gamme de fréquence 900 Mhz, mesure personnelle du pic de connexion jusqu'à 26 V/m.

-Divers : Exposition depuis l'age de 16 ans à des champs électromagnétiques, apprentissage dans l'électronique (télévision), service national dans la marine comme opérateur radar, et vie professionnelle complète dans l'électricité et l'électronique.

Technologies nouvelles sur machines outils, variateurs de fréquences en lieu et place de la technologie courants continus, moteurs linéaires etc.

Actions

-Suite à ces constats, le 03 Janvier 2013, élimination de mon domicile de toutes les sources génératrices d'ondes pulsées, arrêt de l'utilisation du portable. Reste l'antenne relais GSM et les champs générés par l'électricité domestique (220 V 50 Hz) et les appareils l'utilisant. Achat d'un petit appareil de mesure CORNET ED25G qui m'a permis de faire le vide autour de moi.

-Comparaison de réactions physiques et morales, sur plusieurs semaines, entre le minima d'exposition de mon domicile et une exposition volontaire dans des endroits pollués par les ondes pulsées (zones fortement urbanisées, lieux où se trouvent des appareils « micros ondes »).

Conclusions

-Outre des effets cumulatifs d'expositions, chaque fois que ma santé c'est dégradée, il y a en face une apparition ou changement d'utilisation d'une technologie utilisant des ondes pulsées (non prouvé en 2003).

-La suppression des appareils sources d'ondes pulsées de mon domicile a entraîné une amélioration nette et quasi immédiate de la qualité de mon sommeil, et surtout de la fonction réparatrice de celui-ci (Amélioration notable de mon état au bout d'une petite semaine). Il y a bien longtemps que mon corps ne c'était pas retrouvé rempli d'énergie et de volonté d'action. Ceci m'a permis de reprendre immédiatement des activités d'endurance sportives légères.

-L'exposition volontaire à des ondes pulsées (zones urbaine, domiciles de personne équipées de sources d'ondes, présence à mon domicile de personnes utilisant un mobile, transports en commun etc.) se solde par un sommeil non réparateur et une apathie morale qui perdure entre 48 et 72 heures après la période d'exposition.

-Je n'ai à priori pas, ou ne les décèle pas, de réactions instantanées à des expositions à des ondes pulsées. Cependant, une douleur récurrente au niveau de l'oreille gauche a disparue depuis que j'ai éliminé la téléphonie mobile.

-Par rapport à mon ressenti et aux évolutions de mon état que je constate tous les jours, qu'il soient de mal ou de bien être, je suis persuadé que l'exposition à des champs électromagnétiques, et surtout l'apparition dans mes environnements professionnels et privé des ondes pulsées est une

partie de l'explication de mes problèmes.

-Ces constatations me portent toutefois à me mettre le plus possible à l'abri des ondes pulsées, ce qui améliore grandement mon état, mais par contre m'obligent à une vie sociale réduite.

-Au bout de quelques semaines le plus possible à l'abri des ondes, se présente un effet pervers. Pour l'expliquer précisément, je vais remplacer l'immatériel des fréquences par le bruit comme source de problème.

Depuis le début des années 2000 je suis soumis contre mon gré à un bruit de fond de plus en plus gênant. Ce bruit, au fil des années, augmente et devient assourdissant, puis insupportable avec un sommet intolérable en 2011. La diminution de ce bruit en 2012, me fait ressentir un soulagement immédiat, mais il n'est réellement passé que d'intolérable à assourdissant.

Après identification de la source assourdissante, je réduis volontairement mon bruit environnant à un presque silence qui m'apporte confort et calme. C'est là qu'apparaît un effet non prévu et pervers. Dans ce silence, je perçois le moindre petit bruit, qui devient à son tour perturbant, là où il était précédemment noyé dans le capharnaüm ambiant.

La mise à l'abri a pour conséquences de rendre plus perceptible les perturbations électromagnétiques, et ce à des niveaux inférieurs. Cependant, une période assez longue avec des expositions limitées semble permettre une décharge et une meilleure défense à des expositions de courte durée et de faible intensité.

Un an après (Janvier 2014)

Pendant plusieurs mois, j'ai tenu un relevé des endroits fréquentés, et des niveaux d'expositions, ce que je ne fais plus maintenant, les endroits où ne pas trop passer de temps étant identifiés.

Changement de façon de vivre, reconversion professionnelle en cours vers un milieu rural moins pollué, les zones urbaines fréquentées au minimum nécessaire, font que mon état est redevenu normal. Connaissant les sources qui me sont préjudiciables, et avec la compréhension de ce qui ce passe, j'arrive à gérer assez facilement les expositions que je ne peux éviter, ce qui n'enlève rien au ressenti et conséquences mais évite de tomber dans un marasme moral.

