

Bonjour,

Enseignante en matières scientifiques à Marseille, je suis plutôt cartésienne, joyeuse, très sportive et un peu hyperactive selon mes proches. J'ai la chance de vivre dans une maison en pierres de taille avec une cage de faraday naturelle en bord de mer ( ma grotte à moi !!). Préférant la mer, la nature et les grands espaces, j'ai toujours vécu sans télé, ni console de jeux et jusqu'à récemment sans ordinateur ...

Mon 1<sup>er</sup> contact avec cette étrange sensation de « mal être » remonte à une dizaine d'années lors d'une randonnée (bourdonnements, vertiges, nausées inexplicables). Passé le sommet, j'ai identifié l'origine du problème (sans trop vouloir y croire cependant) nous longions une ligne haute tension depuis plusieurs heures ....

Quelques années plus tard (2010), en classe : je suis obligée de me tenir au tableau noir pour ne pas tomber (vertiges), je demande même à mes grands élèves s'ils font « la ola, pour rire »...Eux s'inquiètent, je suis livide et pourtant j'ai la tête en feu, mal dans les molaires (comme des décharges électriques), les mâchoires serrées, du mal à me concentrer et à rester debout. Je dois relire mes notes pour ne pas perdre le fil du cours (pourtant si facile d'habitude !), mes yeux me font très mal. Après plusieurs épisodes au lycée et plusieurs pertes de connaissance en classe (ça va mieux après 12 à 20h de sommeil chez moi..), le médecin incrédule me prescrit des tas d'examens. Bilan : tout va bien !

Pendant les vacances tout va bien, sauf au cinéma, en grandes surfaces et au club de sport où la prof nous fait désormais cours avec un casque wifi ...

Eté 2010, un malaise chez des amis : c'est la révélation pour moi. Quand la frayeuse passée, ils me disent qu'ils jouaient à s'envoyer des messages sous la table avec leurs smartphones depuis 1h environ (8 en tout autour de la table). Visiblement, je « réagis mal » aux ondes de ces appareils. Maux de tête, voir syndromes méningés (mon médecin commence à croire à l'HES, mais ne sait pas ou m'orienter, aucune formation ne lui a été donnée). Idem à chaque réunion de rentrée (ou autres), le joujou smartphone ayant beaucoup de succès auprès de mes collègues. Je leur signale mon problème, peu l'éteignent, une me traite de folle (hier encore !) et me conseille la psychiatrie (le psy contacté me « rassure », je vais bien, il ne peut rien pour moi ...). J'ai arrêté la gym, le ciné les jours d'affluence, mes copains éteignent leurs portables au moins pour me faire plaisir au début....

Au lycée, l'an dernier j'ai démissionné du poste de prof principale, ma classe devant devenir une e.classe : tous les cours sur ordi (projet abandonné en fin d'année...suite aux retours très négatifs des collègues précurseurs !).

Je propose une classe à « l'abri des ondes », en exigeant l'arrêt des portables des élèves en classe. Impossible à mettre en œuvre d'après la direction donc on se contente dans le règlement intérieur de « ni visible, ni audible !» et moi je continue à souffrir (la médecin scolaire contactée au rectorat est attentive mais désarmée, la direction refuse que l'on mesure le niveau d'ondes dans l'établissement : je suis dans un lycée privé.. j'apprends que dans les lycées publics des CHSTC ont pris des mesures, la haute instance de l'éducation nationale recommande l'arrêt des wifi en classe ....On me rétorque que ce n'est pas une obligation et trop cher pour passer en filaire) et puis il n'y a pas de loi .... Mon travail me rend malade et pourtant j'aime ce métier que je fais avec passion.

Anecdote de confirmation en 2012 : 3 syndromes méningés (PL négatives) au 1<sup>er</sup> trimestre toujours le mardi soir. Les autres jours, j'ai « laboratoire » (les portables parasitant les appareils ne rentrent pas au labo !). Changement de groupe en janvier, celui du mardi passe au mercredi et les malaises aussi !!! Particularité : les élèves agités de ce groupe, consultent leurs iphones en classe (nombreuses heures de colle mises pour utilisation des téléphones en

classe !!!). C'est la secrétaire qui fait alors le lien entre mes malaises (nécessitant maintenant une journée d'arrêt maladie pour me « recharger ») et les jours où j'ai ce groupe... Si je veux continuer mon travail, sans mettre ma santé en jeu, (je ne parle pas de ma vie privée : difficile de passer des soirées enfermée dans le noir à vomir et faire des malaises..), il faut que je trouve une solution !

J'ai contacté en octobre 2010 le centre hospitalier référent dans ma ville (information obtenue grâce à votre association) , le médecin n'était pas au courant de sa nomination, spécialiste des migraines , il n'avait selon lui aucune compétence en HES.... Depuis cette date j'attends que l'on me rappelle, je suis inscrite en liste d'attente pour un dépistage d'HES....

Aujourd'hui, je ramasse les portables (éteints !) en début de cours,(même si c'est illégal).Les élèves acceptent assez facilement .Certains se trouvent moins fatigués, plus attentifs, me demandent que les collègues généralisent ma pratique(ce qu'ils refusent !!).

A ce jour, je supporte « la proximité » d'un smartphone ou plusieurs (plusieurs me rendent malade rapidement) mais quelques heures seulement. Si c'est plus de 2 ou 3h, je suis ensuite malade à retardement comme s'il y avait une dose seuil et un effet à retardement. J'ai souvent mal dans la tête, la nuque raide dans les rues...Je continue à manger bio, me déplace à vélo majoritairement (casque avec protection alu interne) ,fais des cures détox à la spiruline, évite les lieux publics, j'ai un portable simple (sur hors ligne) pour les cas d'urgence...

A Noël, une ancienne élève, 22 ans, m'a contacté (elle a reconnu en elle « mes » symptômes), elle pense être HES, elle est perdue car après de nombreux examens tous négatifs, elle ne sait pas vers qui se tourner ....

J'espère que ce témoignage sera utile car en plus de la douleur, il y a le refus de reconnaissance dans le regard de l'autre qui fait mal : on prend des mesures pour ne pas gêner un allergique au parfum ou autre, mais l'HES n'est pas toujours visible directement donc les st Thomas qui nous entourent nous prennent pour des fous, (c'est plus facile) ou des hypochondriaques ...pas des malades de l'environnement.

Dans cette société de l'individualisme à outrance, il est tant qu'un nouveau message passe : « Au moins ne pas nuire à l'autre ».