

2000 1^{ère} acquisition de téléphone portable, dès lors, en permanence sur moi, allumé. J'ai alors 24 ans.

2001 Emménagement à Aubervilliers. (tour de radio-diffusion dans la ville + téléphone fixe sans fil chez moi)

Début de fatigue chronique

Début de maux de dos – douleurs lombaires

2002 Naissance de ma fille.

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Début d'irritation de la peau – nécessité d'hydrater ma peau après chaque douche

2003 Emménagement à Clichy-sous-Bois (transformateur électrique à env 700 m de notre habitation)

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau, et accentuation, brûlures/eczéma aux doigts, plaques de sécheresse au visage et irritation du cuir chevelu

2004 **Début de difficultés respiratoires** – épisodes récurrents (quasi mensuels) d'infections ORL (impossibilité de respirer car nez bouché totalement et impression d'avoir un sac d'aspirateur dans la gorge)

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Panne du téléphone fixe sans fil, acquisition d'un téléphone fixe avec fil.

2005 Emménagement petit village lorrain.

Début maux de jambe.

1^{ères} sensations de verre pilé dans les seins (majoritairement le gauche) ou d'arrachement du sein gauche.

Persistence de fatigue chronique.

Persistence et accentuation de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

2006 ***Persistence de fatigue chronique.***

Persistence et accentuation de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

Persistence des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistence des épisodes étranges dans les seins.

2007 Retour en Ile-de-France, à Montreuil.

Conscientisation de douleurs prémenstruelles plus intenses qu'auparavant, cycles devenus plus courts.

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

Persistence des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistence des épisodes étranges dans les seins.

2008 **Persistence de fatigue chronique.**

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

Persistence des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistence des épisodes étranges dans les seins.

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.

(ou 2009) **Wi-fi (activée par défaut sur la box internet sans que je le sache)** en permanence à la maison, dans un petit appartement, **je dors dans la wi-fi.**

2009 A intervalles de plus en plus réguliers, **manque d'appétit, réactivité digestive, nausées récurrentes et hyperacuité sensorielle,** notamment olfactive (parfums, produits d'entretien, odeurs en général).

On me conseille une fibroscopie de l'estomac, que je repousse tant je suis fatiguée et ne me sens pas d'attaque pour une anesthésie générale.

Maux de tête de plus en plus fréquents.

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

Persistence des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistence des épisodes étranges dans les seins.

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.

2010 Une nuit, réveil par probablement mon estomac qui semble s'être transformé en sac de cornemuse faisant office de ballon de foot dans un match interne en autonomie ???

A ce moment-là, je suis **une formation par internet à la maison, et ce, pour un an, donc pendant un an, je suis nuit et jour dans la wi-fi.**

Manger fait mal, jeûner fait mal.

Récurrence de douleurs dentaires.

Persistence de fatigue chronique.

Persistence de maux de dos.

Persistence d'irritation de la peau.

Persistence des difficultés respiratoires.

Persistence des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistence des épisodes étranges dans les seins.

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.

Persistence de nausées, de manque d'appétit.

Persistence d'hypersensibilité olfactive.

Récurrence de maux de tête.

2011 2012 **Je ne sais plus quoi manger,** tout me fait mal, je tente d'exclure des aliments, d'en privilégier d'autres, **plus rien ne fonctionne.**

Des symptômes inédits apparaissent : après manger, **sensation d'étouffer, de trop-plein d'eau ou de sable dans la bouche et la gorge, comme des réactions chimiques incontrôlées**, en particulier après avoir mangé des **aliments sucrés**, semble-t-il.

Chaque jour est une lutte, chaque jour voit s'amenuiser mes capacités de mener à bien toutes mes tâches, je m'adapte continuellement en fonction de mon désormais « handicap général ». Mes journées se réduisent au strict minimum : travail et enfant.

Et, en jonglant avec les douleurs, les assauts plus ou moins aigus de symptômes, en aménageant des siestes, en fonction des rares moments de répit partiel, je réussis encore à danser (activité démarrée en 2008).

Persistance de fatigue chronique.

Persistance de maux de dos.

Persistance d'irritation de la peau.

Persistance des difficultés respiratoires.

Persistance des maux de jambes. Prescription de bas de contention.

Persistance des épisodes étranges dans les seins.

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.

Persistance de nausées, de manque d'appétit.

Persistance d'hypersensibilité olfactive.

Récurrence de maux de tête.

Quasi impossibilité de manger.

Récurrence de douleurs dentaires.

2012 Apparition de sensations de **faiblesse, de vertiges, de corps tremblotant, de « dizziness »**.

Trous de mémoire de plus en plus fréquents.

Troubles de la concentration, de plus en plus fréquents.

Des acouphènes datent probablement de cette période.

Tachycardie apparaît régulièrement.

Essoufflements sans effort particulier (en marchant)

Persistance de fatigue chronique.

Persistance de maux de dos.

Persistance d'irritation de la peau.

Persistance des difficultés respiratoires.

Persistance des maux de jambes.

Persistance des épisodes étranges dans les seins.

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.

Persistance de nausées, de manque d'appétit.

Persistance d'hypersensibilité olfactive.

Récurrence de maux de tête.

Quasi impossibilité de manger.

Récurrence de douleurs dentaires.

Trêve inattendue.

10 jours de vacances dans les Pyrénées, le téléphone ne captait pas à l'endroit où nous logions.

Miracle : je mange du pain, des pâtes, des crudités, des gâteaux, des yaourts de vache sucrés, je bois du vin ...

Je dis à l'ami qui nous héberge : « Je ne pensais pas un jour revivre une telle situation ... »

Retour à la ville, retour de tous les symptômes.

2013 **Apparition de maux de genoux**, en particulier à **gauche**.
Apparition de maux dans la main gauche, le **pouce** en particulier, et le **bras gauche** que je ne peux plus de plus en plus souvent tenir tendu. (Je téléphone de ce côté-là)

Persistance de fatigue chronique.
Persistance de maux de dos.
Persistance d'irritation de la peau.
Persistance des difficultés respiratoires.
Persistance des maux de jambes.
Persistance des épisodes étranges dans les seins.
Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.
Persistance de nausées, de manque d'appétit.
Persistance d'hypersensibilité olfactive.
Récurrence de maux de tête.
Quasi impossibilité de manger.
Récurrence de douleurs dentaires.
Persistance de vertiges.
Persistance de « dizziness ».
Persistance de trous de mémoire.
Persistance de difficultés de concentration.
Persistance des acouphènes.
Persistance de la tachychardie.

Février : Une semaine à Boulogne-sur-mer : moindre trêve, mais symptômes amenuisés. Je suis moins fatiguée, je mange plus de choses, j'ai moins de maux de tête, etc.

Avril : déménagement de nos locaux professionnels, une antenne relais dans mon dos à environ 100 ou 200 mètres. Nous sommes au 2^{ème} étage.
Et nouveauté de téléphone portable professionnel. Donc 2 téléphones portables sur moi.

Mai : Accélération/ aggravation de l'ensemble des symptômes.

Accélération de la mise en place de la 4G.

Début de quintes de toux hyperbrutales, arrivant d'un coup d'un seul, et donnant l'impression **d'étouffer** dans l'instant, de ne plus pouvoir prendre d'air du tout.

Difficultés à prendre le métro, à me rendre dans des magasins, dans des lieux culturels (théâtre, cinéma, danse, ...)

J'ai bien cru tomber dans le rayons d'un supermarché un jour, tant les vertiges étaient violents accompagnés de **sensations d'émiettement dans le crâne...**

Août :

Plus rien ne semble fonctionner (digestion, respiration, coeur, jambes, dos, mémoire, ...) ; **une collègue me parle, je la regarde parler, j'entends ces mots, mais je ne comprends rien de ce qu'elle me dit. Pas de connexion.**

Je raccroche quelques wagons de compréhension sur quelques secondes. Elle me pose une question et au moment de répondre, je ne sais plus quelle est sa question.

Apparition de douleurs le long de la colonne vertébrale.

Je ne peux plus aller danser.

Quelques jours en province, les symptômes s'amenuisent.

De retour en Ile-de-France et c'est le retour rapide des symptômes.

Je consulte, quelque peu dubitative, un site indiqué dans un article du mensuel de ma mutuelle : **electrosensible.org**.

Un nombre incalculable de symptômes évoqués sont semblables aux miens.

Je coupe tout ce qui était allumé depuis trop longtemps, en quasi permanence : téléphones portables, wi-fi, ordinateur.

Des mieux apparaissent rapidement : maux de dos, maux de jambes, douleurs genoux et mains gauches, tensions dans les seins, allongement des cycles menstruels, moindres douleurs menstruelles, etc.

Mais le mal est installé depuis longtemps maintenant, persistent les nausées, les difficultés digestives, etc. Et la moindre exposition redéclenche les symptômes de manière aigüe (un envoi de sms, quelques minutes sous des néons, un coup de fil de 2 minutes)

Les multiples consultations et examens médicaux (**généralistes, gynécologues, allergologues, ORL, gastro-entérologues, endocrinologue, kinésithérapeute, ostéopathe, homéopathe, naturopathe, psychiatre ...** Avec **prises de sang, fibroscopie, échographies, radiologies, ...**), plus ou moins bien remboursés, n'ont décelé **aucune anomalie particulière**, si ce n'est un probable reflux-gastro-oesophagien.

J'ai testé divers **traitements médicamenteux** dont certains encore en cours : contre l'asthme (même si les examens médicaux attestent du fait que je ne suis pas asthmatique), des anti-allergiques (même si les examens médicaux attestent du fait que je ne suis pas allergique), j'ai une diète exempte de lactose, gluten, sucres lents et rapides (sauf banane) (même si les examens médicaux attestent du fait que je ne suis pas allergique à tous ces éléments).

Stress, fibromyalgie, psychosomatisme, ressemblance fortuite avec les symptômes des EHS ?

Consultation spécialisée en médecine environnementale, diagnostic : Electrohypersensibilité. Nécessité d'initier les démarches de **demande de reconnaissance de handicap**, à presque 38 ans.

2014 J'aime la ville, j'aime mon métier (avec nécessité d'utilisation d'ordinateur, de tél portable, au contact de groupes ayant leurs téléphones portables, dans des salles de formation avec néons), ma fille aime cette ville, son environnement, je n'ai aucune envie de partir d'ici.

Et pourtant, je ne vais pas pouvoir continuer à être immergée de la sorte dans les ondes qui m'impactent dans ces proportions.

Je suis en attente de titularisation, je n'ose pas évoquer mon problème avec mes collègues.

J'attends une 2^e consultation avec un Professeur spécialisé en santé environnementale.

Cette situation me semble absolument surréaliste, ahurissante, délirante. Une prison invisible.

Un scandale sanitaire, politique et humain d'ampleur.

Je m'attelle désormais à tout mettre en oeuvre pour éviter que d'autres, dont nos enfants, ne se fassent pulvériser leurs corps, leurs cerveaux et leurs vies aussi impunément.

Merci à la Mutuelle Familiale pour ses articles sur le sujet, merci à electrosensible.org, merci à Jean-Yves Cendrey, merci au soutien de mes proches.

Persistance de fatigue chronique. (légèrement amoindrie)

Persistance de maux de dos. (très amoindrie)

Persistance d'irritation de la peau. (amoindrie)

Persistance des difficultés respiratoires. (amoindrie)

Persistance des maux de jambes. (amoindrie)

Persistance des épisodes étranges dans les seins.(quasi disparition)

Cycles menstruels de plus en plus douloureux et courts.(amélioration)

Persistance de nausées, de manque d'appétit. (nette amélioration sauf en cas d'exposition aux ondes)

Persistance d'hypersensibilité olfactive.(amoindrie)

Récurrence de maux de tête.

Quasi impossibilité de manger.(légère amélioration)

Récurrence de douleurs dentaires.

Persistance de vertiges. (amoindrie)

Persistance de « dizziness ». (amoindrie)

Persistance de trous de mémoire. (amoindrie)

Persistance de difficultés de concentration.

Persistance des acouphènes. (amoindrie)

Persistance de la tachychardie. (amoindrie)

Persistance de toux hyperbrutale (amoindrie)

Persistance de douleurs articulaires au genou.(très amoindrie)

Persistance de douleurs articulaires à la main gauche.(quasi disparue)

Persistance de douleurs articulaires au bras gauche. (quasi disparue)

Persistance de ne plus pouvoir fréquenter les lieux publics (cinéma, bibliothèque, magasins, danse, transports en commun)

Persistance de sensations d'émiettements dans le crâne ou de décharges électriques dans le crâne (amoindrie)

Persistance de douleurs le long de la colonne vertébrale. (amoindrie)