

Je suis une femme de 49 ans, célibataire sans enfant, et **ma vie a basculée il y a 2 ans**, en novembre 2011 quand je suis tombée malade : des vertiges, des maux de tête épouvantables et des troubles oculaires très invalidants. Je ne pouvais plus rien faire les yeux bougeant par saccades de manière quasi continue (flutter oculaire). L'impossibilité de dormir et de trouver du repos, le cerveau ne pouvant pas « s'arrêter de tourner », des oppressions thoraciques, des palpitations, des nausées, des névralgies dentaires, de l'hyperacousie sont venus s'ajouter aux symptômes que je ressentais déjà depuis quelques mois sans en avoir identifié la cause : douleurs musculaires du dos et de la nuque, sommeil non réparateur et insomnies de plus en plus fréquentes, troubles de la concentration et de la mémoire, fatigue chronique, acouphène, troubles digestifs, problèmes de peau,... **Je me sentais comprimée et non déprimée.**

« Vous avez le système nerveux saturé » m'a dit le kinésithérapeute s'occupant des vertiges. Le repos n'a pas amélioré ma santé. Je suis devenue une loque incapable de sortir faire mes courses (heureusement aidée par les voisins), et tout juste capable de vivre seule chez moi, épuisée et inquiète de ne pas savoir ce qui m'arrivait. **Je me sentais mourir à petit feu.**

Sur les recommandations de mon médecin, je suis allée faire quelques petits séjours à la campagne et là tout allait mieux. Je dormais, je n'avais plus mal à la tête, pas de flutter oculaire, pas oppressée. A chaque retour, les symptômes revenaient aussitôt. **C'est donc six mois après le début de la crise,** après ces séjours à la campagne où tout allait mieux, **qu'il m'a fallu admettre que j'étais intolérante aux champs électromagnétiques.** Mon médecin y avait pensé au tout début, je m'étais renseignée et me retrouvais bien dans tous ces symptômes, mais j'avais fait un déni ne voulant pas être malade de ça car trop bouleversant et difficile à vivre, cherchant d'autres causes à mon état ! **Pour ma survie, je me suis enfuie alors de mon logement lyonnais,** trop pollué, pour me réfugier dans le chalet de mes parents.

Deux mois plus tard, le **Pr B à Paris m'a confirmé le diagnostic de SICEM.** Entre temps, chaque retour dans un lieu exposé a augmenté ma sensibilité et je suis devenue **électroHYPERsensible** ne supportant plus la moindre exposition aux CEM. Ma vie est devenue de plus en plus difficile, même l'électricité de la maison me fait mal. Les maux de tête sont continuels (une antenne-relais est sur la montagne en face). Je suis dans **l'angoisse de savoir où pouvoir vivre** (le chalet n'étant pas habitable l'hiver et encore trop exposé) et sur mon avenir en général. Je m'équipe d'une casquette blindée, cela soulage un peu mes maux de tête. Une chemise en tissu blindé viendra compléter ma protection vestimentaire.

Un membre de ma famille me propose de m'héberger dans sa maison de campagne **où les portables ne passent pas bien.** Là, je me sens mieux une fois le frigo arrêté et quelques prises électriques déconnectées. Petit à petit, je reprends vie. A l'abri, je vais mieux même si ce n'est pas la grande forme. Le sommeil est un bon remède complémentaire : sieste, longues nuits en plus bien sûr du traitement médical du Pr B et de la mise à l'abri.

**Mais cela reste très difficile car, outre une santé toujours bien fragile, la vie sociale est très réduite.** Là où les portables passent, je suis mal. Le moindre portable en veille me donne des maux de tête. Je suis incapable de conduire jusqu'à Lyon à cause des maux de tête, des troubles oculaires et du manque de concentration. Aller faire les courses est très pénible, utiliser l'ordinateur ou le téléphone (tout en filaire) m'est pénible et fatigant. Heureusement les quelques voisins sont bien sympathiques mais leurs maisons ne me conviennent pas, ni leurs fidèles portables. Alors pas vraiment de loisirs, et finis les voyages et le ski que j'aimais tant. Les promenades doivent être faites dans les zones adéquates en fonction des replis de terrain et avec la casquette. Je me sens un peu comme **prisonnière des quelques lieux qui restent encore peu couverts par la téléphonie mobile.**

**Je qualifie cette maladie d'invalidante (au niveau physique) et d'handicapante (au niveau social car la société actuelle n'est pas compatible avec ma santé).**

**J'étais ingénierie en informatique**, je n'ai jamais été en capacité de reprendre le travail depuis le début de la crise et après deux ans d'arrêt, je suis en procédure de mise en invalidité. Jusque là, j'ai perdu un tiers de mes revenus. Je ne sais pas quelles seront mes ressources futures ce qui est très inquiétant quand on sait les limites et contraintes qui sont les miennes et que l'on est seule à s'assumer. Comment gagner sa vie quand on doit rester chez soi (seul abri valable), sans utiliser de manière professionnelle ni ordinateur, ni téléphone (même filaire), ni machines électriques, quand je suis incapable d'aller suivre une formation ou d'aller vendre sur les marchés une quelconque production artisanale ! Avoir de quoi se nourrir correctement, se soigner (3000€ de frais médicaux non remboursés en une année), se chauffer, s'éclairer un peu...

Avec un peu de recul, voici quelques éléments de ce qui a pu m'amener dans cette situation extrême :

- 1) Mon exposition aux ondes avant de m'enfuir à la campagne : Habitat et travail dans un quartier bien pollué de Lyon. Exposition très forte nuit et jour : un appartement dans un grand immeuble avec donc d'innombrables wifi et DECT. Ayant depuis longtemps désactivé mon wifi privé, je me suis rendue compte que ma box émettait un spot public sans en avoir été informée (grosse colère). Des compteurs d'eaux avec relevés radios émettant en permanence (4 par appartement !), travail sur ordinateur depuis 24 ans, lampe fluocompacte de luminothérapie proche de ma tête pendant les repas du soir, réveil électrique sur la table de chevet et fils électriques courants sous la tête du lit. Peu d'utilisation du téléphone portable qui restait en veille dans mon sac à main. Par contre, des longues conversations téléphoniques avec le DECT dont la base était sur mon canapé.
- 2) De nombreux amalgames dentaires qui ont dû provoquer une intoxication aux métaux lourds.
- 3) La prise d'anti-dépresseurs depuis plusieurs années pour un certain mal-être (lié aux ondes déjà peut-être). J'ai du les arrêter d'un coup ne les supportant plus du tout : augmentation de tous les symptômes. Le psychiatre qui me suivait depuis quelques années en thérapie me disait bien que je n'étais pas déprimée... et j'ai cherché des années les raisons de ce mal-être du côté psychologique au lieu de chercher dans mon environnement physique ! Le pressentant et étant trop épaisée, j'ai arrêté la thérapie deux mois près le début de la crise.
- 4) La mise en place progressivement de diverses techniques pour me détendre et améliorer ma santé : tai chi chuan, méditation, alimentation saine, développement personnel... Certes, cela a amélioré les choses mais n'a pas traité le problème à sa source. Et mon corps a été poussé à bout.