

Témoignage :

Je suis une retraitée de 72 ans. J'ai eu des problèmes de sommeil il y a une bonne quinzaine d'années qui m'ont amenée à consulter dans un premier hôpital où après 24 h d'enregistrements de mon sommeil ils ont conclu à une narcolepsie d'où un médicament (Modiodal) qui m'a donné de l'hypertension sans rien résoudre et que j'ai très vite arrêté. J'ai ensuite consulté un 2<sup>ième</sup> hôpital et les examens n'ont pas permis de trouver une cause évidente à mon sommeil perturbé.

Je détaille donc mes problèmes : je m'endors vite et facilement. Après 30 mn de sommeil environ j'étais réveillée et cela continuait toute la nuit, des réveils fréquents avec, en fin de nuit, des difficultés à me rendormir ce qui entraînait une hypersomnie dans la journée m'obligeant souvent à aller dormir 10mn à l'infirmerie du collège où j'enseignais.

Plus tard, une amie a acheté des appareils pour mesurer les champs électromagnétiques et est venue chez moi faire des mesures. Nous avons découvert que le four micro-ondes qui était de l'autre côté du mur situé à la tête de mon lit émettait très fort (juste en étant branché). Nous avons déterminé le « bon sens de branchement » de ma lampe de chevet (cf livre de Claude Brossard, guide de l'électricité biocompatible). J'ai enlevé le téléphone sans fil que je gardais auparavant près de mon lit, j'ai débranché le micro-ondes. Et mes problèmes ont petit à petit disparu.

Très récemment, je passais quelques jours chez une amie et j'avais emporté mon petit ordinateur portable (Netbook) avec un domino pour pouvoir me connecter

à Internet. Je gardais ces deux objets (éteints bien sûr) dans ma chambre et mon sommeil a recommencé à se dégrader. La 3<sup>ème</sup> nuit, après le réveil 30mn après l'endormissement (qui est vraiment le symptôme le plus net) suivi d'autres réveils j'ai compris la cause à 2 h du matin et j'ai mis les appareils le plus loin possible de mon lit à l'extérieur de ma chambre et tout est redevenu aussitôt normal.

J'ai retenu de tout cela que pour préserver mon sommeil une bonne précaution est de débrancher tous les appareils électriques dans un rayon de 4 à 5 m autour du lit et d'éteindre la wi-fi la nuit.

*Très souvent les lampes de chevet émettent un champ électrique qui atteint entre 10 et 80 V/m au niveau du lit même si la lampe est éteinte. Voici la raison : en général les lampes sont commandées par un interrupteur unipolaire, et, selon le branchement, cet interrupteur coupe soit la phase, soit le neutre. Dans le premier cas, lorsque la lampe est éteinte, le fil de phase est coupé à l'interrupteur et la lampe n'émet pas de champ électrique. Dans le second cas, la phase arrive toujours à la lampe, qu'elle soit allumée ou éteinte, et par conséquent, il y a toujours émission d'un champ électrique.*

(Livre de C. Brossard)