

Bonjour,

voici mon témoignage d'une descente aux enfers car je ne vois pas comment qualifier cela autrement cependant je lutte encore et encore, chaque jour et j'espère pouvoir continuer à lutter : il y a 5 ans, un déménagement, un nouveau travail où il y avait la Wifi ; pour moi des problèmes de sommeil – réveil vers 2h30, 3h du matin **chaque nuit** et problème pour me rendormir - dès que je suis entrée dans ce nouvel appartement qui pourtant avait tout pour me plaire. Au travail des picotements sur les avant bras, des problèmes pour me concentrer mais ça allait encore. Les jours, les mois, deux années passent et toujours cette fatigue qui subtilement fini par me conduire à la dépression alors que je donnais pleine satisfaction à mon travail mais à lutter contre moi même j'ai fini par perdre.

A cette époque je ne comprenais pas ce qui m'arrivait, j'avais seulement remarqué que lorsque je dormais chez mes parents, à la campagne (à cette époque une seule antenne balayait incomplètement le village mais je n'avais encore pas fait le rapprochement) je retrouvais rapidement toute mon énergie et je dormais comme avant c'est à dire très bien. Idem lorsque j'allais chez des amis à la campagne.

Puis j'ai repris un autre travail (je suis fonctionnaire et j'étais en détachement, j'ai repris mon travail initial), à la campagne mais avec la Wifi et j'avais conservé mon appartement. Là, au fil des jours, mes problèmes de concentration sont devenus tel que pour la première fois de mon existence j'avais peur pour ma santé : cela a duré encore deux ans et demi jusqu'à ce que je soit obligée de m'arrêter, ce que je ne voulais pourtant pas. Le médecin a diagnostiqué à nouveau une dépression et je crois bien que tout cela m'avait conduit une fois encore à cette effroyable maladie.

Voici mes symptômes au cours de ces 5 dernières années :

*Picotements sur les bras au travail et nul par ailleurs, problèmes de sommeil **chaque nuit** dans mon logement.

*Je me retrouvais souvent dans une pièce de mon logement en me demandant ce que je faisais là.

*Puis problèmes de concentration, de mémoire qui n'ont fait que s'aggraver au fil du temps donc des problèmes cognitifs (j'ai une maîtrise en droit et je suis cadre, je sais qui je suis et quelles sont mes capacités intellectuelles, je ne me reconnaissais plus, par exemple je faisais des fautes d'orthographe pour des mots que je savais normalement orthographier, ou je faisais des fautes dans l'accord des verbes, impensable auparavant !).

*Après deux ans dans mon appartement j'ai eu des acouphènes qui n'ont jamais cessé depuis : ils sont survenus un jour que je rentrais de 15 jours de vacances et que j'étais en train d'ouvrir les volets chez moi. Mes deux oreilles se sont mises à siffler et je me rappelle m'être dit « ça recommence » je ne savais pas quoi recommençais mais c'est la première chose qui m'est venue à l'esprit, je sentais cette tension intérieure dont je prenais seulement conscience à ce moment là. En fait, chez moi, je retrouvais une tension intérieure qui ne me quittait jamais mais que je n'avais pas identifiée car tout ceci se fait sur du long terme.

*Parallèlement à cela plusieurs fois le week-end alors que je me sentais à peu près bien et que j'avais prévu diverses activités, j'ai dû rentrer chez moi car une **fatigue subite et intense** me prenait à l'**improviste**, en une seconde je passais d'un état à peu près correcte à un immense fatigue. Arrivée chez moi **je m'endormais alors immédiatement et durant des heures ceci en pleine journée** ce qui est tout à fait inhabituel pour moi.

Cette immense fatigue subite m'est arrivée une fois à la médiathèque, une fois dans une zone commerciale nouvellement créée et une fois dans ma cuisine alors que je venais de me faire réchauffer

un plat au micro-onde et que celui-ci était au niveau de ma tête (je n'avais alors toujours pas identifié l'origine de mes problèmes).

*Des nausées, des vertiges (deux fois) et une journée entière en février dernier à ne pas pouvoir me tenir debout seule, cela s'est passé en fin de journée sans que je prenne les médicaments que le médecin vu dans la journée n'avait conseillé.

*Perte des repères spatiaux : deux fois dans ma voiture : je ne savais plus où je me trouvais alors que j'étais sur un parcours que je connaissais ceci durant une ou deux secondes, la sensation est absolument horrible.

*Perte des repères temporels : une fois seulement au travail, à 10h le matin je regardais la pendule en sachant très bien que chaque jours à cette heure là il se passait quelque chose dans mon emploi du temps mais j'étais incapable de me rappeler quoi.

*Problème d'attention : au distributeur de billet j'ai repris ma carte mais pas l'argent, cela ne mettait jamais arrivé, le lendemain j'ai repris les billets mais pas ma carte. Cette semaine là je ne savais plus ouvrir ma voiture pendant au moins 30 secondes. Je suis arrivée alors chez mon médecin en larme en lui demandant si je n'avais pas un début de maladie d'Alzheimer. Jamais je n'avais été dans un tel état, absolument jamais.

*Puis sont arrivés les picotements dans la tête quand un téléphone mobile était en marche à côté de moi en revanche je n'ai jamais mal à la tête.

*Un jour en vacances, je visitais le musée de la marine à Toulon quand au bout de $\frac{3}{4}$ d'heure à peu près et alors que j'allais bien, j'ai dû sortir rapidement car je me suis sentie d'un seul coup mal : grande fatigue et l'impression que je tanguait. Cela s'est dissipé une fois dehors au bout de quelques temps et j'ai pu continuer ma journée tranquille.

*Un jour sur l'autoroute avec GPS et Coyote branchés (je ne savais toujours pas!) j'ai dû m'arrêter en urgence et passer le volant à mon ami : je n'ai jamais eu de perte de connaissance de ma vie mais ce jour là j'avais l'impression que j'allais m'évanouir, c'était effrayant et ce n'était pas la fatigue d'un long trajet car cela faisait à peine 1h que je conduisais, le matin, en pleine forme. Il a conduit et j'ai dormi.

*Dernièrement mes acouphènes sont montés en intensité alors que cela faisait environ $\frac{1}{2}$ h que je me trouvais sous une lampe avec une ampoule à économie d'énergie (je refuse de vivre en me demandant en permanence s'il y a trop d'ondes où je me trouve. Je sais ce n'est pas malin de faire l'autruche!!). Le niveau sonore est revenu à ce que je connais depuis 2 ans et je n'avais pas pensé à la lampe. $\frac{1}{4}$ d'heure plus tard même chose et là j'ai pensé à l'ampoule. Je l'ai dévissée et suis allée m'installer ailleurs dans la pièce : plus de montée du son dans mes oreilles.

*Mal au dos (je n'ai jamais eu de problème avec mon dos avant), mal aux articulations (j'ai 52 ans est-ce l'âge?).

*Un jour j'étais dans la très petite salle d'attente du médecin et elle a eu $\frac{3}{4}$ d'heure de retard, je lisais tranquillement et à peu près en forme quand au bout d'un moment cette fatigue subite et très forte m'est « tombée » dessus une fois encore, j'ai relevé la tête et ai constaté que 6 personnes utilisaient leur tél. portable autour de moi dans un espace réduit. Le médecin m'a reçue et elle a cru que j'avais pris un médicament pour dormir !! ce que je n'avais pas fait évidemment mais elle ne m'a pas cru, je lui ai expliqué mon EHS et lui ai proposé de faire une analyse de sang là maintenant pour lui prouver que je n'avais pris aucun médicament, elle ne m'a pas cru !! Je me suis sentie vraiment mal et incomprise c'est pourquoi aujourd'hui je prends tout ce temps pour témoigner.

Je crois avoir fait le tour de mes problèmes dont certains sont très ponctuels heureusement mais j'avoue avoir peur pour ma santé ce qui ne me ressemble vraiment pas.

C'est à l'occasion d'un témoignage télévisé d'une personne EHS que j'ai pris conscience de mon EHS, la personne avait les mêmes symptômes que moi.

Il y a, à vol d'oiseau à 300 mètres de chez moi, un énorme château d'eau comportant de nombreuses antennes, j'ai des voisins (Wifi chez eux je ne sais pas, je n'ai pas osé leur demander) et je réside dans une école élémentaire d'où je vois la salle informatique depuis mes fenêtres. Je ne m'étais jamais intéressée à ce château d'eau, j'avais un micro-ondes placé au niveau de ma tête quand j'étais assise à la table de la cuisine, un téléphone double fixe sans fil dont un était très proche de moi sur mon bureau et de fait derrière ma tête lorsque j'étais dans mon lit dans la pièce à côté.

J'ai mesuré l'intensité des ondes chez moi et quelle m'a pas été ma surprise de constater que le gros radiateur en fonte de ma chambre situé à 30 cm de ma tête était « chargé » en ondes. Des personnes m'ont depuis informée qu'elles dormaient très mal chez moi lorsque je leur laissais ma chambre mais qu'elles ne m'avaient rien dit par politesse. Ouf je ne suis pas « dingue » !

Depuis je sais que je suis EHS (vu le professeur B. qui me l'a confirmé), la papaye fermentée que je prends et toutes les vitamines que m'a donné B. me font du bien.

L'an passé en février je travaillais toujours et je suis allée chez mes parents pensant me ressourcer comme je le faisais chez eux depuis mes problèmes et là, dès la première nuit, j'ai très mal dormi (comme chez moi!), ils m'ont alors informée qu'ils n'avaient pas voulu me dire qu'une 2ième antenne avait été installée dans le village ! Depuis les gens se plaignent dans le village qu'ils dorment mal, certains (les plus près de cette nouvelle antenne) ont, en plus, mal à la tête.

Au retour des vacances je suis allée travailler dans un état second de fatigue et après être allée voir mon médecin qui a diagnostiqué une dépression, j'ai été arrêtée et je le suis toujours depuis un an. Je crois bien qu'en effet j'ai fini par faire de la dépression à force de me battre contre moi-même et tous ces symptômes dont je viens de parler.

Aujourd'hui je vais mieux, j'ai évidemment supprimé chez moi toutes les sources d'ondes, (j'ai 6 couronnes céramo-métallique dans la bouche que je compte faire retirer mais je ne veux pas aller voir les dentistes indiqués par B. car je n'aime pas cette façon de faire qui sent le « business » ! Cela dit je ne sais pas qui aller voir et s'il est vrai qu'il faut un professionnel qui connaisse l'EHS pour se faire remplacer ces couronnes par des « tout céramique ») je viens de voir le médecin pour une expertise et l'ai informé que la pire des choses serait de me mettre encore en arrêt de travail. Je vais donc voir avec l'administration pour reprendre et bien sûr je vais déménager cependant je ne sais pas trop où je vais aller et surtout comment me protéger des ondes.

En lisant ces lignes certains vous peut-être pensé que je passe ma vie chez le médecin et que je suis hypocondriaque !! Rien de tout cela, avant de vivre dans cet appartement exposé aux ondes en grande quantité je n'avais même pas de médecin généraliste attitré car je ne consultais quasiment jamais, je me suis bien rattrapée malgré moi depuis !

J'ai vraiment besoin de savoir comment me protéger des ondes efficacement au quotidien afin de conserver une vie la plus normale possible. Je continue quand je suis en forme à aller au ciné, faire les boutiques et voir mes amis.

J'ai conscience d'avoir « de la chance » dans mon malheur d'EHS car je ne suis pas encore tombée trop bas enfin en dehors de 2 dépressions en 5 cinq ans, comme ça pour rien ! Je souhaite bon courage

aux personnes EHS qui témoignent d'une bien plus grande souffrance que moi. Accrochons-nous et, à plusieurs, on est toujours plus fort.

J'espère que ce témoignage aidera ceux qui le lisent et surtout que ma toute petite goutte d'eau dans la mer ajoutée à toutes les autres feront avancer les choses.

Un grand merci à ceux qui se battent contre les autorités pour nous, les EHS, pour tous et pour l'avenir.

Christine
52 ans