

INFOLETTRE | RESQ

Sommaire de l'édition automne-hiver 2018-19

- Éditorial
 - Mise à jour
 - Le RESQ à l'Écosphère
 - Les rôles des comités
 - Nouvelles d'Hélène Vadeboncoeur
 - Brèves des comités
 - Technique et mesures et protection
 - Scientifique
 - Communications
 - Contre le WiFi à l'école
 - Votre santé
-

RECHERCHE, RÉDACTION ET RÉVISION

Marie-Michelle Poisson, Steve Gildersleeve,
Sylvie Robitaille, José Levesque,
Stéphane Bégin, Alex Fortier,
François Contin, Rita Bellisle et Nathalie Tétrault

Vous souhaitez soumettre des articles pour la prochaine parution?

Écrivez-nous à ELECTROSENSIBILITEQUEBEC@GMAIL.COM

EDITORIAL

Que de boulot!

Par Marie-Michelle Poisson, présidente du CA

En juin dernier, lors de l'assemblée générale annuelle, le nouveau CA élu a reçu le mandat de créer différents comités d'action. Cependant, avant d'agir, il est nécessaire de définir des principes d'action et de communication qui permettront aux divers comités de fonctionner dans un même esprit. Ces principes permettront aussi aux membres du RESQ de comprendre le type d'engagement qui est attendu de leur part. Le CA doit aussi s'efforcer de consolider la structure et le mode de fonctionnement du RESQ. Tout cela demande du temps. À partir de janvier 2019 tout devrait être en place. Nous pourrons alors mettre en œuvre les actions qui auront été entérinées par les comités, faire connaître ces actions et mener des campagnes de levée de fonds.

Penser autrement l'action et la communication

Le contexte dans lequel nous devons évoluer ne nous est pas favorable. Les politiciens et les médias de masse sont, au pire, complètement soumis au lobby du sans fil et, au mieux, tout aussi ignorants que la majorité de la population quant aux enjeux sanitaires des CEM.

Pour obtenir efficacement et durablement l'attention des décideurs, des institutions, des médias de masse ainsi que la sympathie du public, nous devons faire preuve d'imagination en utilisant des outils de communication qui sont à notre portée. Les outils à privilégier sont les dépliants, les feuillets, les vidéoclips informatifs qui décriront les gestes à poser pour protéger la santé. Tous ces outils pourront circuler dans les différents milieux et via les médias sociaux. Notre site web sera toujours présent pour compléter l'information.

Nous souhaitons faire en sorte que le Rassemblement Électrosensibilité Québec devienne gage de confiance pour le grand public. Les gens pourront se fier à nous pour avoir l'heure juste. Grâce à nos efforts, tous sauront comment protéger leur santé et celle des êtres qui leurs sont chers.

Tranquillement, les individus, bien informés grâce à nos outils, vont se sentir confiants d'intervenir dans leurs milieux respectifs, ce qui permettra à l'information de remonter vers les postes de décision. C'est ainsi que nous pourrons atteindre les décideurs.

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

Les politiciens n'ont pas toujours le dernier mot. Bien souvent, c'est une population avertie, ayant entrepris de changer les façons de faire sur le terrain, qui pousse les élus à réformer les lois. La persévérance de certains de nos membres a permis d'obtenir quelques gains et reconnaissances : une révision de décision à la Régie des rentes, un accommodement qui permet un retour au travail, des plaintes à la Commission des droits de la personne qui cheminent et vont peut-être mener jusqu'au Tribunal des droits de la personne, etc. Ces petites victoires, ces petits gains sont significatifs et nos décideurs ne pourront pas les ignorer. Chaque fois que nous le pourrons, nous soulignerons les actions de nos membres non seulement pour reconnaître publiquement leurs mérites mais aussi pour donner le courage aux autres d'en faire autant. Les événements les plus significatifs ne sont donc pas toujours les plus tapageurs.

Nous voulons aussi donner l'exemple en permettant à la population d'expérimenter des solutions. Nous espérons bientôt pouvoir réaliser des ateliers, des kiosques interactifs, proposer des événements spéciaux dans des lieux sans ondes spécialement aménagés tels que des salles de travail ou de réception. Si nous suscitons l'affluence à nos événements et une grande demande pour nos espaces et services, ces réalisations seront des accomplissements significatifs et incontournables qui ne pourront plus être ignorés par les médias et les politiciens.

Malheureusement, nous sommes souvent aux prises avec d'anciens réflexes non productifs, voir même nuisibles aux personnes EHS. Les actions qui suscitent des énergies négatives - dénonciation, expression de colère, sonner l'alarme, réagir au quart de tour à tout ce qui peut choquer dans l'actualité - sont des pièges à éviter. Ce type d'agitation apporte très peu de résultats dans le contexte actuel et génère une lourde charge d'épuisement physique et mental. De plus, nos réflexes d'opposition nous incitent à proposer des actions désormais impossibles à réaliser pour des personnes EHS. Nous ne pouvons plus demander aux membres du RESQ de s'exposer lors d'événements dans des lieux publics toujours plus malsains, au risque d'en subir les séquelles plusieurs jours après l'événement. D'autres seront déçus de ne pouvoir participer en raison de leur condition de santé. Dans cette optique, penser organiser des manifestations publiques et autres actions de ce type ne pourra que susciter impuissance et déception chez nos membres.

Il faut donc penser à des actions adaptées aux personnes EHS, leur permettant de collaborer activement et positivement. Dans le futur, les résultats deviendront visibles et quantifiables. Les campagnes de sociofinancement, les activités publiques, notre site Web et notre page Facebook nous permettront de sensibiliser la population aux

effets nocifs des émissions de radiofréquences et des dangers associés à la technologie sans-fil.

Au cours des derniers mois, le CA a précisé le mandat de chaque comité. Nous sommes fiers de vous présenter la somme de notre travail et espérons que l'un ou l'autre de ces groupes sauront vous inspirer.

Nous vous encourageons à vous joindre à l'un ou l'autre de ces comités afin que vos compétences et connaissances puissent permettre au RESQ de progresser et de grandir.

Mandats des comités

- Le ***Comité technique, mesures et protection*** veut offrir aux membres une meilleure compréhension de leur environnement immédiat et proposer des interventions concrètes pour améliorer leur domicile ou leur espace de travail. Il souhaite également vous aiguiller sur les questions que l'on doit poser lors d'une expertise et expliquer différentes notions qui vous permettront de mieux comprendre un rapport d'expertise. Il veut enfin aider les membres à faire des choix éclairés et à définir leurs priorités d'achat et d'aménagement.
- Le ***Comité WiFi à l'école*** s'est doté de trois mandats : 1) faire cheminer une proposition syndicale pour que l'électrosmog soit un enjeu de santé et sécurité à l'école, 2) sensibiliser et outiller les parents avec l'aide d'un dépliant et d'une page Web et 3) mobiliser nos membres enseignants EHS du primaire ainsi que les autres membres EHS syndiqués qui travaillent dans des écoles en les informant des recours possibles.
- Le ***Comité scientifique*** créera une page Web destinée aux spécialistes de diverses disciplines qui souhaitent de l'information plus poussée. De plus, devant l'imminence du déploiement de la 5G, le comité veut informer nos membres des nouveaux développements et des actions à appuyer.
- Le ***Comité de lieux sans ondes*** s'est donné un tout premier groupe de travail à Montréal. Ce groupe fondera une coopérative de solidarité et pourra compter sur le soutien du CDRQ de la région de Montréal. Cette coopérative mettra ensuite en place tous les éléments nécessaires pour créer un espace multifonctionnel exempt d'ondes dans la mesure du possible. Diverses activités pourront s'y dérouler dans un environnement le plus sain possible.

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

pour les personnes EHS.

- Le **Comité habitation** recueille et diffuse toute information susceptible d'aider nos membres à mettre en œuvre des solutions aux divers problèmes liés à l'habitation adaptée aux personnes EHS.
- Le **Comité de gestion interne du RESQ** s'assure de la bonne marche du secrétariat et de la trésorerie.
- Le **Comité de communication** met à jour, évalue et crée les outils généraux servant à promouvoir le RESQ. Il s'assure de la visibilité du rassemblement, veille à l'image de marque, conseille et soutient de façon à ce qu'une certaine cohérence s'installe dans toutes les interventions publiques. Il soutient les autres comités et propose des outils de communication qui permettront de valoriser et promouvoir leurs actions.
- Le **Comité de financement** met en œuvre différents moyens ponctuels ou structurels pour générer les fonds nécessaires à la réalisation des mandats et actions préalablement définis par les comités. Le comité de financement collabore étroitement avec le comité de communication afin de jumeler ses efforts lors de campagnes de financement, pour mettre en valeur le travail des différents comités et aider à la promotion du RESQ.

**Vous souhaitez vous joindre à l'un de ces comités?
ELECTROSENSIBILITEQUEBEC@GMAIL.COM**

Mise à jour

Deux membres du conseil d'administration ont quitté leurs fonctions : **Lucile Bonnet** a décidé de retourner en France avec son conjoint; elle y a retrouvé ses parents qui se mobilisent actuellement contre les compteurs communicants Linky.

Alexandre Fortier a pour sa part annoncé qu'il ne pourrait plus participer au CA, faute de disponibilité.

Nous les saluons tous deux et tenons à les remercier pour leurs efforts.

Le RESQ se fait voir à l'Écosphère!

Plusieurs membres du RESQ se sont portés bénévoles lors des trois événements Écosphère qui eurent lieu l'été dernier à Gatineau, Montréal et Magog.

Nous désirons vous remercier du fond du cœur pour votre participation, votre implication et pour votre désir de contribuer à la reconnaissance de l'électrosensibilité. Ces événements nous permettent en effet de rencontrer des centaines de québécois et de discuter avec eux des enjeux de santé et de sécurité reliés à l'exposition aux CEM.

Des nouvelles d'Hélène

Son conjoint, Steve Gildersleeve, a gracieusement accepté de nous faire parvenir de ses nouvelles...

Le 5 juillet de cette année, l'une des cofondatrices du Rassemblement Électrosensibilité Québec, Hélène Vadeboncoeur, a subi un accident cérébral grave ainsi qu'une endocardite. Elle fut transférée de Cowansville au CHUM de Montréal et est demeurée dans le coma, aux soins intensifs, pendant plusieurs semaines.

Lentement, elle a repris connaissance, non sans vivre quelques séquelles au niveau de la vision, de la mémoire, de l'expression et de la motricité. Fin juillet, elle fut transférée à l'étage de neurologie où elle a pu poursuivre sa récupération.

C'est à l'aide d'interventions bien ciblées, du soutien de sa famille ainsi que de son caractère de battante, qu'elle a fait suffisamment de progrès pour être acceptée à l'Hôpital de réadaptation Villa Médica de Montréal où elle est restée deux mois.

Le 8 novembre, un peu plus tôt que prévu et à sa demande, elle a enfin pu quitter la vie institutionnelle pour réintégrer sa maison sise au Lac Selby, afin d'y poursuivre sa guérison, entourée de sa famille et d'amis qui viendront combler les besoins que l'équipe des soins à domicile du CLSC de Cowansville n'est pas en mesure d'assurer.

Presque miraculeux!

Malgré une récupération que ses médecins appellent « presque miraculeuse », c'est encore un long chemin qui l'attend avant qu'elle ne puisse retrouver un minimum

d'autonomie.

Hélène vous salue tous et vous demande de faire bien attention à votre santé; elle ne souhaite à personne, que ce soit à vous ou l'un de vos proches, de vivre pareille mésaventure...

BRÈVES DES COMITÉS

Technique, mesures et protection

Par José Levesque

Nous possédons dans notre environnement une foule d'appareils qui peuvent nous exposer aux radiofréquences sans même que nous le sachions. Voici une liste de quelques appareils à surveiller ainsi que des conseils qui vous permettront de corriger certaines situations. Notez que cette liste sera disponible en ligne et mise à jour régulièrement.

- Le téléphone sans fil ou tout téléphone portant le logo DECT6.0 émet constamment. À débrancher.
- Un routeur Wifi émet constamment. Vous devez les débrancher pour un arrêt total ou neutraliser les antennes dans la programmation de l'appareil. Certains appareils offrent un bouton WiFi on/off.
- Comme les consoles de jeux émettent constamment, il est nécessaire de les débrancher. Gare aux manettes de jeux qui, lorsqu'on les bouge, tentent de communiquer par Bluetooth.
- Toute télévision intelligente émet lorsqu'allumée. Certains modèles possèdent des modes qui permettent de désactiver la portion sans-fil alors que les autres nécessitent l'intervention d'un technicien. Notez qu'un article détaillé sera présenté dans notre prochaine édition.
- Les téléphones cellulaires, tablettes et iPod doivent être mis en mode avion ; il est important de s'assurer que les icônes WiFi et Bluetooth sont en mode désactivé. Il faut aussi désactiver le GPS.
- Les systèmes d'alarme sont souvent sans fil; l'émission provient des détecteurs de mouvement placés dans les coins. Recherchez la porte qui permet de remplacer les

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

piles et retirer-les.

- Plusieurs imprimantes permettent de désactiver la communication sans fil via la programmation. Attention toutefois aux modèles de base d'HP : ils émettent même si la lumière WiFi est éteinte! Le plus simple demeure le débranchement.
- Les haut-parleurs Bluetooth sont pour la majorité munis d'un interrupteur. Si ce n'est pas le cas, retirer la pile ou envelopper d'aluminium.
- (NDLR: Fous rires possibles pour ce qui suit...) Les nouveaux jouets sexuels sont munis de puce Bluetooth et vous ne pouvez pas retirer la pile. Une fois chargé, deux solutions s'offrent à vous. 1. «Épuiser la pile» 2. Envelopper l'appareil dans du papier d'aluminium ou le mettre dans une boîte métallique.
- Les montres d'entraînement et montres intelligentes sont munies de Bluetooth et de WiFi. Certaines peuvent être mises en mode avion ou hors connexion, mais la majorité émet en continu. Le papier d'aluminium et les boîtes métalliques sont des solutions.
- Beaucoup d'appareils électroménagers plus évolués possédant des écrans tels les Samsung, LG ou Whirlpool, peuvent émettre en WiFi, WiDi et Bluetooth. Peu d'appareils nous permettant d'accéder à la programmation, la solution demeure le débranchement. Tout comme pour les télévisions intelligentes, un technicien pourra retirer la carte de communication sans fil sur certains modèles.

Restez à l'affût! De nos jours, presque tout peut être branché et ces quelques exemples ne constituent que la pointe de l'iceberg. Les mêmes trucs reviennent constamment : débranchement, papier d'aluminium et boîte métallique (un chaudron peut dépanner).

Scientifique

Par Stéphane Bégin et Alex Fortier

Le 19 mars 2018, le gouvernement fédéral a annoncé, en partenariat avec les gouvernements du Québec et de l'Ontario ainsi que cinq partenaires privés, un investissement de 400 M\$, dans le développement de la 5G. Ce partenariat jette les bases du projet ENCQOR, pour «Évolution des services en nuage dans le corridor Québec-Ontario pour la recherche et l'innovation».

Les multinationales nous vendent la 5G en promettant des performances extraordinaires qui

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

offriront une incroyable rapidité, un très faible temps de réponse (latence) et d'énormes capacités qui permettront d'absorber un fort trafic.

La technologie 5G – pour cinquième génération, suscite cependant beaucoup d'inquiétudes quant à ses effets. Aux Etats-Unis, l'Environmental Health Trust recommande un moratoire sur le déploiement de cette technologie à travers le pays. Cette demande de moratoire s'appuie sur une pétition signée par plus de 180 scientifiques et médecins, de 35 pays. <http://www.5gappeal.eu/>.

Certaines villes, comme Mill Valley en Californie, ont récemment bloqué le déploiement de la 5G en raison des craintes liées au cancer que pourrait causer cette technologie, alors que d'autres villes examinent la situation.

Cette organisation, tout comme d'autres en Europe notamment, milite pour sensibiliser les autorités de différents niveaux à freiner le déploiement de cette technologie. [https://ehtrust.org/wp-content/uploads/5G_What-You-Need-to-Know International BW.pdf](https://ehtrust.org/wp-content/uploads/5G_What-You-Need-to-Know_International_BW.pdf).

Il est important de comprendre que la technologie 5G s'ajoute aux technologies déjà implantées. Ainsi, alors que la technologie actuellement en place regroupe plusieurs émetteurs puissants sur des tours placées à une distance relative les unes des autres en fonction des réseaux, la technologie 5G requiert l'implantation de millions de petites antennes, ses ondes étant courtes contrairement aux précédentes technologies. C'est donc toute l'infrastructure publique, par exemple les lampadaires, les feux de signalisation, les poteaux d'utilité publique ou les compteurs intelligents, qui sont susceptibles de recevoir une antenne. Le niveau d'exposition sera extrêmement élevé pour qui se trouvera dans un faisceau d'ondes.

La 5G nous exposera de façon continue à des radiofréquences et champs électromagnétiques pour lesquels de plus en plus d'études démontrent les effets néfastes sur la santé.

L'omniprésence de ces technologies dans nos vies et nos environnements engendre des effets pervers; d'une part, il nous sera quasiment impossible de nous soustraire à leur exposition, à moins de vivre une vie de reclus. D'autre part, l'omniprésence de ces ondes rend plus difficile la recherche épidémiologique sur leurs effets, les groupes témoins formés de personnes non exposées étant, dans ce contexte, de plus en plus rares, la population étant constamment, dans une certaine mesure, exposée.

La 5G en bref

- Le terme «5G» est utilisé pour décrire la prochaine génération de la technologie de communication sans fil.
- Les antennes 5G émettant des radiations micro-ondes de proximité sont de petites antennes relais installées sur les poteaux de téléphone et d'électricité ainsi que sur les lampadaires. Ces antennes émettent constamment (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) des radiations électromagnétiques de type micro-ondes pulsées à données modulées; elles fonctionnent essentiellement comme les antennes relais pour cellulaires. On estime que les radiations émises par ces antennes se propagent d'une distance de dix pieds à 300 pieds. Des millions d'antennes seront installées dans les zones résidentielles.
- La 5G s'ajoutera à la technologie sans fil actuelle. En effet, les entreprises de télécommunications continueront à utiliser les infrastructures sans fil actuelles (3G et 4G) et y ajouteront l'infrastructure 5G, qui possède des fréquences plus élevées (ondes submillimétriques et millimétriques) permettant de transmettre des données à des vitesses ultra-rapides.
- La 5G ne couvrira probablement pas un territoire plus grand que ne le fait la 3G/4G, car il ne serait pas rentable de l'implanter dans tous les canyons, vallées et endroits où il y a peu d'habitations.
- Pensez-y : le câble à fibre optique est **100** fois plus rapide que la 5G alors que celle-ci n'est que **5** fois plus rapide que la 4G!
- L'ajout d'équipements sur des poteaux déjà surchargés augmentera les risques d'incendies. De surcroît, l'envoi d'alerte de sécurité sans fil sera impossible si un poteau venait à tomber à cause du vent ou d'un feu, ce qui n'est pas le cas des lignes terrestres à fil de cuivre.
- Attention! On confond souvent la technologie 5G et l'option 5 GHz : ce sont deux technologies distinctes.

Communications

Par Nathalie Tétrault

C'est lors de la rencontre du CA du mois courant que nous avons pu rencontrer Christian Marc Gendron, porte-parole officiel de notre regroupement et de tous les électrosensibles, pour discuter de ses interventions auprès des médias, du public en général et des membres du

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

RESQ. La discussion, empreinte d'une grande ouverture et, il faut le dire, fort agréable, nous a permis de constater à quel point nos visions et nos plans d'actions concordent et cheminent vers un même but: s'assurer de déployer les efforts nécessaires pour que notre voix soit entendue du grand public, des médias ainsi que des gouvernements.

Les prochaines éditions de votre Infolettre vous offriront des contacts exclusifs avec Christian Marc puisque celui-ci communiquera régulièrement avec nous via des vidéos, photos ou courts textes. Christian Marc participera aussi à une série de vidéos que nous tournerons quelque part cet hiver : certains toucheront plus particulièrement les sphères scientifique et médicale de l'électrosensibilité et de son impact sur le corps humain de même que la 5G alors qu'une seconde série vous expliquera comment vous protéger et protéger vos proches au quotidien de même que différentes façons de remédier à certains problèmes.

Nous sommes tout particulièrement fiers d'annoncer que le Dr. Paul Héroux participera à la série scientifique alors que José Levesque répondra aux questions de Christian Marc lors de la série technique.

Que de défis à venir !

Le comité communication se mettra également en branle dès le début de l'année 2019, ce qui nous amènera à remanier certaines sections du site web et de la page Facebook de façon à faciliter la navigation.

Vous aimeriez voir de nouvelles sections ou désirez en savoir plus sur certains sujets en particulier? Vous découvrez des entrevues, conférences ou sites web que nous devrions connaître? Contactez-nous et partagez l'information!

À la recherche de talents!

Lors du plus récent AGA, plusieurs membres avaient démontré un intérêt marqué envers le comité des communications. Le conseil d'administration devant auparavant discuter des différents enjeux de communication (voir éditorial), il était impossible de regrouper le comité avant d'avoir décidé des orientations et du travail à accomplir.

Cette étape étant maintenant complétée, nous pouvons solliciter à nouveau les intéressés et organiser une première rencontre, en personne ou virtuelle selon les cas.

Je fais donc appel à tous les intéressés : comment désirez-vous vous impliquer? Pro du web et des réseaux sociaux? Possédez-vous des talents de graphiste, d'informaticien, de vidéaste, de monteur ou d'organisateur? Êtes-vous doué en rédaction, en dessin ou en marketing? Vous pensez pouvoir apporter une contribution à la cause? Faites-moi

parvenir un courriel et regroupons nos talents et connaissances!

naihaprod@gmail.com

WiFi à l'école

Par François Contin

Avec ce comité, nous avons pour premier objectif de sensibiliser les parents et les comités de parents dans les écoles et les services de garde, car ils manquent cruellement d'information sur l'exposition de leurs enfants dans leur environnement.

Cette sensibilisation passera par les réseaux sociaux et groupes de parents sur internet ainsi que par la réalisation d'un prospectus informatif et d'une page Web sur notre site internet, dédiée à ce problème (en cours).

Nous travaillons également à la formation de groupes de parents impliqués dans leur école et qui, une fois bien informés grâce aux outils mis à leur disposition, pourront à leur tour faire passer le message et agir auprès des directions et commissions scolaires.

Nous agissons également auprès des syndicats de personnels évoluant dans ces milieux et, notamment du personnel enseignant. Ici, l'objectif est de mettre l'accent sur les conditions de travail qui ne sont pas sécuritaires.

Votre santé

Quelques recommandations santé selon la médecine traditionnelle orientale

par Sylvie Robitaille, acupunctrice

L'émission de CEM et de radiofréquences dessèche nos liquides internes et externes, ce qui entraîne plusieurs carences en vitamines et minéraux, dont le sélénium, les vitamines C et D3, l'acide nicotinique ainsi que le glutathion.

Voici quelques aliments à privilégier.

INFOLETTRE | RESQ

Automne-Hiver 2018-19

Fruits frais

Tous les petits fruits, par exemple framboise, bleuets, myrtilles, groseille, etc., pomme, poire, melon, abricot, raisins, citron, lime, rhubarbe...

Légumes

Céleri, oignons, haricots verts, patate douce, poireau, tous les choux, brocoli, betterave, tous les champignons (sélénium), persil, fenouil, aneth.

Tisanes

Bardane, chaga (précurseur de glutathion), thé Pu-Ehr, thé vert, thé du Labrador, fleur d'oranger.

Condiments et herbes

Utiliser des fines herbes pour cuisiner, de l'ail, des feuilles séchées de céleri ou de kale.

Poissons

Poissons gras tels que le saumon, le flétan ou le maquereau pour absorber des oméga-3

Produits carnés

Privilégier une cuisson lente à 225° F afin d'optimiser l'assimilation des protéines.

Viandes rouges, volailles ou autres produits animaux auraient en effet intérêt à être cuits lentement à mijoter afin de favoriser le déroulement lent des fibres, permettant ainsi une meilleure digestion.

Vitamines (par jour)

Dose de vitamine C

- 1000 mg

Dose de vitamine D3

- Hiver: 4000 ui
- Été: 1000 ui

Enfin, buvez souvent de l'eau de source et de l'eau minérale pour parer à la déminéralisation.

Bonne santé!