

ÉDITORIAL

L'éléphant dans la pièce

Par Marie-Michelle Poisson, présidente du CA

La santé mentale des enfants et des adolescents est très préoccupante. Les pédiatres ont sonné l'alerte. Les chiffres sont alarmants mais jamais on ne souligne la coïncidence de l'aggravation des troubles de TDAH et de l'autisme avec l'arrivée massive des écrans et des technologies sans fil dans l'environnement des enfants.

Aux États-Unis, deux psychiatres ont publié des livres chocs aux conclusions sans équivoque; les écrans ont des effets extrêmement nocifs sur le développement du cerveau des enfants et des adolescents.

Dans *Reset your Child's Brain* la Dre Victoria Dunckley constate que les effets liés aux écrans «imitent» souvent des troubles psychiatriques. Elle propose un jeûne d'écran de trois semaines avant d'établir un diagnostic pour éviter de médicamenter inutilement des enfants qui présentent des comportements associés au TDAH ou à l'autisme. Sa pratique lui fait conclure que le retrait des écrans est toujours bénéfique, qu'il y ait ou non un trouble psychiatrique chez l'enfant.

Dans *Glow Kids*, le Dr Nicholas Kardara traite de la cyberdépendance des jeunes enfants et des adolescents. Pour lui, toutes les applications électroniques, même celles qui se veulent éducatives, sont, comme le crack, conçues spécifiquement pour créer une dépendance instantanée par l'induction programmée d'une forte décharge d'adrénaline et de dopamine. Contrairement aux adultes, les enfants n'ont pas le cortex préfrontal, siège de la volonté et du contrôle des impulsions, assez développé pour résister à ces nouvelles «drogues dures».

Conséquemment, ces deux professionnels de la santé remettent sérieusement en cause la pertinence de la pédagogie par écran. Pour leurs jeunes patients TDAH, autistes ou cyberdépendants, ils préconisent l'exemption des écrans à l'école. Ces deux psychiatres considèrent de plus que les effets physiques et cognitifs de l'exposition aux champs électromagnétiques (CEM) peuvent entrer en synergie avec les effets liés spécifiquement aux écrans et contribuer à aggraver l'état des enfants.

Les adultes électrohypersensibles (EHS) savent combien les symptômes liés à l'exposition aux CEM peuvent être invalidants au point où plusieurs ont dû se résigner à quitter leurs activités régulières. La plupart des tâches courantes pour lesquels ils se savent parfaitement compétents sont devenues impossibles à réaliser en raison de douleurs et de fatigue chroniques, d'insomnie, de stress anxieux, de troubles cognitifs tels que la perte de concentration et de mémoire à court terme ainsi que la difficulté d'élocution. La plupart des adultes EHS peuvent raconter leur histoire et identifier les événements qui, au cours de leur existence, ont mené à cette condition : l'érection

d'une tour de télécommunications dans le voisinage, l'arrivée de compteurs intelligents dans les domiciles, l'implantation de technologies sans fil dans le milieu de travail, etc. Les adultes EHS peuvent dire quand le monde a basculé pour eux. Lorsqu'un adulte fait le constat qu'il souffre d'EHS, il a la possibilité d'identifier dans l'environnement les causes de son malheur.

L'enfant EHS qui souffre des mêmes symptômes n'a pas cette chance. Exposé dès sa conception et tout au long de sa courte existence, personne ne connaît les réelles capacités de l'enfant lorsqu'il n'est pas exposé aux CEM. L'enfant, incapable de raconter son histoire, souffre doublement car non seulement il subit les mêmes douleurs et frustrations que l'adulte mais, dans le cas de l'enfant, les conséquences d'un environnement malsain sont attribuées par les intervenants à la nature propre de l'enfant. L'enfant sera alors convaincu que c'est lui qui n'est pas à la hauteur des attentes de ses parents et de ses éducateurs en raison d'un handicap fatal encore mal défini. L'enfant EHS souffre autant que les adultes mais tant que ne seront pas soupçonnées les causes environnementales de ses malheurs, il souffrira encore plus cruellement au niveau de son estime personnelle.

Les parents d'enfants EHS doivent être informés car ce sont eux qui peuvent raconter l'histoire de l'exposition de leur enfant et ce sont eux qui peuvent faire les observations et les expériences qui permettront de soulager enfin l'enfant. Faute d'informations cruciales, le parent ne pourra que suivre désespérément les conseils de professionnels obnubilés par les prétendus miracles des technologies électroniques tant vantés par l'Industrie.

Or, en ce qui concerne la petite enfance rien ne prouve que les écrans puissent favoriser de quelque façon le développement de l'enfant. Au contraire, lorsque l'enfant est très jeune, les études indépendantes démontrent que les écrans et les technologies sans fil nuisent au bon développement physique et mental de l'enfant.

Le principe de précaution devrait alors s'appliquer et c'est au nom de ce principe que l'usage des écrans et du Wifi est déjà proscrit dans les garderies et les écoles primaires à divers endroits dans le monde et le sera de plus en plus.

Il est à souhaiter que la population québécoise rattrape l'immense retard qu'elle a pris dans ce débat où domine encore presque exclusivement dans les médias et les directions des services éducatifs et de santé le discours lénifiant et faussement rassurant, pour ne pas dire jovialiste, de l'industrie des technologies électroniques.

Au Québec, le système scolaire atteint le point de rupture, craque de tous côtés, ne serait-ce pas parce qu'on essaie d'y faire tenir, à force de propagande mercantile commanditée par l'industrie numérique, un éléphant monstrueux?

Entraide à Montréal

par Sylvain Laniel

C'est au début de 2018 que j'assistais à ma première réunion du comité de soutien du RESQ à Montréal. Cette rencontre marquante fut pour moi le début d'une prise de conscience importante au sujet de mon électrosensibilité. J'ai depuis assisté avec assiduité à chacune des rencontres et je continue d'en tirer des éléments et connaissances très positifs. Je crois fermement en ce groupe de soutien parce qu'il peut faire une différence dans la vie de quelqu'un qui désire éventuellement guérir ou du moins amoindrir sa souffrance et briser son isolement.

Vous êtes invités à participer aux réunions du comité de soutien parce que celles-ci vous donneront l'occasion de vous exprimer ou d'écouter les autres partager des points importants qui concernent l'électrohypersensibilité, citons entre autres, des trucs et conseils de survie, des suggestions santé et alimentation, la reconnaissance médicale et juridique, vos droits, les connaissances techniques et scientifiques, l'état de l'avancement de cette cause dans la société et tellement d'autres sujets tout aussi passionnants.

En 2019, les réunions se poursuivent et j'espère bien vous y rencontrer !

Pour vous inscrire à la liste d'envoi : sylvain.resq@gmail.com

La prochaine rencontre du groupe de soutien de Montréal aura lieu le dimanche 26 mai à 12h30 dans l'arrondissement Verdun. Contactez Sylvain à l'adresse ci-haut pour obtenir de plus amples renseignements ou pour réserver votre place!

Vous désirez créer un groupe de soutien dans votre région ? Contactez-nous à electrosensibilitequebec@gmail.com

Saviez-vous que notre page Facebook vous donne maintenant accès à un groupe d'entraide et de petites annonces? Devenez membre du groupe et multipliez messages, trésors et bonheur.

LE BILLET DE CHRISTIAN MARC

par Christian Marc Gendron

Voilà maintenant plus d'un an et demi que je vis avec l'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques. Toutes ces semaines et mes symptômes ne sont toujours pas disparus. Je vous dis ça parce que chaque jour, je caresse un peu le rêve de me réveiller et que ça soit disparu comme par enchantement...

Ce qui me rassure un peu, c'est que j'ai de plus en plus de trucs pour apaiser la douleur chronique constante de brûlure diffuse. Je dois mettre de la glace sur mon corps chaque soir au coucher. Je commence à la placer sur mon bras gauche, ensuite j'alterne sur plusieurs endroits de mon corps, les cuisses, la poitrine, etc. Je dois dire que ça me fait du bien. Ça calme l'espèce d'impatience dans les jambes, ça apaise la sensation d'électricité dans mon bras.

L'hypersensibilité et nos proches

Je ne sais pas comment sont vos réveils mais pour ma part, je ressens comme un gros coup de soleil ou, comme je le vulgarise à ma femme, je me sens « chargé ». Vous savez, tout comme moi, que c'est difficile pour nos proches de comprendre notre quotidien. Comme vous, j'ai une résilience, j'accepte.

J'ai la chance d'avoir beaucoup de compassion et d'aide de la part de ma conjointe. Par contre, c'est moins évident d'avoir la compréhension de mes parents. Le compteur électrique « communicant » est placé sur le mur de la cuisine chez ma mère, à la hauteur de mon corps et de la table de cuisine où l'on s'assoit, à peine à un mètre des chaises. Je ne peux même plus souper en famille chez ma mère.

J'ai passé plusieurs messages pour qu'elle change le compteur, j'ai même offert de payer, mais sans succès. Je ressens de la compassion de la part de mes parents mais il y a plus d'incompréhension qu'autre chose.

Parfois, il m'arrive de perdre connaissance si je suis trop exposé. Ma mère, un peu maladroitement, m'a dit : « J'espère que tu ne t'évanouies pas devant le monde ». Eh! la la... On les aime nos parents MDR! Je ne lui en veux certainement pas. Je ne m'en fais plus trop avec ça. À la maison, je suis bien ; avec plusieurs ajustements, je m'y sens très bien.

Plus positivement maintenant, je dois vous dire que l'entraînement physique me fait beaucoup de bien. Prendre l'air frais aussi.

Des défis et du plaisir

Certain d'entre vous ont pu constater que j'ai fait partie de la septième saison de l'émission La Voix.

Je ne regrette surtout pas d'avoir accepté leur invitation!

Je dois vous dire que pendant tout le processus, toute l'équipe de production (animateur, chercheurs, techniciens..) a essayé de m'accommoder étant donné ma condition. J'ai ressentis de la compassion face à ce que j'ai et plusieurs m'ont posé beaucoup de questions.

Alors que ça été un peu le contraire avec les plus jeunes candidats; ils ne peuvent se passer de leur téléphone cellulaire, pas même une seconde. La plupart le garde dans leur poche arrière même lors de performance sur scène, c'est plutôt stupéfiant.

Avec La Voix, j'ai eu l'impression d'entrer dans le foyer de centaines de milliers de gens. Tranquillement, j'ai senti une poussée de notoriété et je sens que cette notoriété nous servira un peu plus chaque jour pour mettre en lumière l'existence de l'électrohypersensibilité.

Trop de gens ignorent encore cette condition. Déjà, plusieurs artistes que je côtoie sont intéressés à m'en parler. ils me questionnent... Ils se questionnent!

Confronter les idées reçues

Il y a quelques semaines, ma femme Manon et moi avons chanté pour la Fondation de l'Hôpital du Centre universitaire de Sherbrooke (CHUS). J'ai parlé de mes symptômes à des neurologues. J'ai entendu toutes les réponses que vous et moi avons déjà entendues de la part de ce genre de docteurs mais je peux vous dire une chose, ils m'ont écouté avec attention, ils m'ont questionné un peu plus... Ils se sont questionnés un peu plus! Lors de ce concert, Manon et moi avons amassé plus de 36 000 \$ en une seule soirée pour la Fondation. Je vous dis ça non pas pour me vanter mais pour vous dire que je fais le bon métier pour trouver les bons alliés pour nous aider un jour ou l'autre. Je vais continuer à bâtir là dessus.

Je vous salue mes amis, je suis très fier de vous représenter.

À bientôt!

Se protéger lorsque l'on travaille sur un ordinateur

Par José Levesque

J'ai rédigé l'article « Un réseau vert pour ma maison » qui a été publié dans l'une des plus récentes éditions du magazine Maison Saine. Je vous invite à le lire en ligne ou à l'imprimer puisque qu'il donne les principes du réseau vert et de ses principales

composantes. Cet article ayant toutefois été rédigé pour la population en général, je souhaite apporter ici d'importantes précisions qui s'adressent spécifiquement aux personnes électrohypersensibles.

Contrairement à l'étiquette qu'on leur colle souvent, la vaste majorité des EHS n'est pas réfractaire à la technologie. Bien que celle-ci apporte son lot de désagréments parfois difficiles à supporter, il n'en demeure pas moins que c'est grâce à internet et aux réseaux sociaux, du moins en partie, que l'on réussit à se rencontrer, à se regrouper et à renseigner un maximum de personnes sur les problématiques engendrées par les ondes électromagnétiques.

La communication étant cruciale et l'ordinateur, un compagnon et outil pratiquement indispensable, il importe d'utiliser tous les moyens nécessaires pour amoindrir notre exposition, se protéger au maximum et freiner l'apparition de symptômes.

Vous travaillez sur un ordinateur et vous devez utiliser Internet et les réseaux sociaux? Voici quelques recommandations de base que vous pourrez adapter selon votre sensibilité personnelle.

Si vous pensez à étendre le réseau filaire dans votre résidence et que vous êtes EHS, je vous recommande d'essayer d'abord ce qui suit.

Rappelons-nous que les câbles transportent des données, de l'électricité et de hautes fréquences transitoires. Pour cette raison, je privilégie un routeur en métal sans WiFi, de même que des fils blindés, que l'on peut mettre à la terre. Faites des tests de ressenti, avec et sans la mise à la terre additionnelle branchée à votre routeur, lorsque vous utiliserez votre ordinateur et internet.

Si cela fonctionne bien pour vous, alors vous pourrez étendre votre réseau filaire à quelques endroits stratégiques qui permettront à toute la maisonnée d'y avoir accès en tout temps.

L'ordinateur et ses composantes

- Privilégiez l'utilisation d'un ordinateur portable dont le revêtement est en aluminium. Ce type de conception a pour effet de réduire les différents champs qui se dégagent de l'appareil. Assurez-vous de le mettre en mode avion, mettant ainsi hors circuit tous les émetteurs.
- Disposez l'ordinateur à un mètre de vous puisque les différents champs produits par l'appareil diminuent rapidement avec la distance.
- Utilisez un écran séparé, que vous pourrez brancher avec un câble HDMI, vous permettant ainsi de l'éloigner encore plus de votre corps. Choisissez un écran à DEL très mince, car il ne possède pas l'espace requis pour l'installation d'un transformateur d'électricité à même la base. Celui-ci est donc situé sur le fil d'alimentation, comme c'est aussi le cas pour votre ordinateur portable. De mon

côté j'utilise un écran DEL IPS de 27 pouces construit par HP qui me permet de l'éloigner encore davantage. Vu sa taille, je peux lire de façon satisfaisante, même s'il est loin de moi.

- Utilisez un clavier mécanique ainsi qu'une souris filaire USB, de préférence à boule (plutôt rare), ou bien une souris optique. Évitez les souris laser puisqu'elles dégagent généralement plus de champs de toutes sortes.
- Pour réduire les champs électriques à vos pieds de même que les interférences dans le câblage, rassemblez tous les fils, attachez-les le plus loin possible de vous et branchez-les dans une barre de tension en métal avec filtre EMI/RFI. Ces filtres sont utilisés par les audiophiles pour réduire au maximum tout bruit parasite. Afin de réduire davantage votre exposition, plusieurs matériaux d'atténuation, par exemple : peinture au graphite, films conducteurs, rideaux, moustiquaires ou pellicules aluminées, peuvent faire écran entre vous et les branchements. Consultez les sites spécialisés à cet effet, citons par exemple les plus connus, soit em3e au Québec, SLT en Ontario et Less-EMF aux États-Unis.
- Vérifiez si la prise électrique dans laquelle vous branchez votre ordinateur est conforme et bien raccordée à la mise à la terre du bâtiment avec un vérificateur de prise électrique. Pour moins de quinze dollars, vous pouvez vous procurer un vérificateur de prise électrique, disponible dans toutes les bonnes quincailleries.

Souvenez-vous que chaque électrosensible réagit différemment à son milieu! Nous espérons que ces quelques suggestions vous permettront d'atténuer vos symptômes et de gagner quelques heures d'utilisation; n'hésitez surtout pas à consulter un maître électricien si vous avez le moindre doute sur les installations électriques de votre bâtiment

Communications

Par Nathalie Tétrault

Il devait être autour de 2h30 du matin et je ne dormais pas encore, le corps fatigué et affaissé, une légère nausée m'incommodant, mon cerveau refusant de lâcher prise. Me voici donc sur le net, en train de passer à travers une revue de presse tout à fait gigantesque qui démontre l'intérêt croissant par rapport à la 5G et aux effets des ondes sur la santé.

Incroyable. Il y a quelques mois encore, seuls les convaincus et sans gêne en parlaient. Or, de plus en plus de chercheurs, de médecins, de journalistes et de gens comme vous et moi s'interrogent face aux tactiques marketing déployées, année après année par des lobbies qui se cachent sous différentes appellations ou titres pompeux : Fondation de ceci, Centre de recherche ou Institut de technique de quelque chose, donnant ainsi une apparence de respectabilité scientifique à ce qui n'est souvent qu'entreprise de marketing et de masquage.

Dernièrement, c'est Susan Crawford, professeur de droit à l'Université Harvard, qui signait un article intitulé «Pourquoi la 5G m'amène t-elle à réévaluer les effets du cellulaire sur la santé»... dans le très branché Wired! Oui, oui, LE Wired! Elle ose y poser des questions concrètes et remettre en cause tout le cirque et la nonchalance des entreprises en télécommunication de même que l'abdication aveugle des gouvernements. Je vous invite à lire cet article en cliquant ici:

<https://web.archive.org/web/20190401150103/https://www.wired.com/story/why-5g-makes-reconsider-health-effects-cellphones/> et a consulter les quelques articles choisis dans la revue de presse! Bonne lecture !

Actions contre la WiFi dans les écoles

par François Cantin

Nous venons de compléter la réalisation d'un dépliant destiné à informer les parents sur les risques encourus par leurs enfants, lors de leur exposition au WiFi et aux autres CEM dans les milieux scolaires et préscolaires. Le dépliant prend la forme d'un petit livret de coloriage pour les enfants, sur le recto et le verso, tandis que de l'information pour les parents sera disponible à l'intérieur.

Avec cet outil et la page web qui suivra, nous sommes maintenant prêts à proposer, par l'intermédiaire des comités de parents, des réunions d'information pour les écoles voire même pour les commissions scolaires. Une première réunion a d'ailleurs été organisée dernièrement à Montréal. Nous envisageons également de distribuer ces dépliants à la sortie des écoles et pour cela nous aurons besoin de votre concours. Alors avis aux bénévoles! Contactez-nous par courriel à info@resq.com, si vous souhaitez effectuer une distribution dans l'école de votre enfant ou si vous souhaitez y organiser une réunion d'information.

Nous avons aussi réagi à l'appel des pédiatres du Québec contre l'utilisation abusive du Ritalin pour traiter, entre autres, le fameux TDAH, diagnostic par ailleurs souvent erroné, de l'aveu même de certains pédiatres. Nous avons tenté d'entrer en contact avec eux afin de suggérer que l'exposition des enfants aux CEM pourrait être une des causes environnementales de ce problème, ou en tout cas, mériterait d'être prise en considération. Mais pour l'instant, nos appels sont restés sans réponse...

Nous nous sommes également beaucoup penchés sur le problème de l'exposition des enfants aux écrans en milieu scolaire mais aussi à la maison. Il est clair pour nous que l'exposition aux écrans a une influence néfaste sur la santé, au même titre que les CEM, et que les deux problématiques ne peuvent être dissociées puisque le but ultime du WiFi à l'école, avec ses routeurs surpuissants, est de permettre à chaque élève d'avoir une tablette devant les yeux. Nous nous opposons catégoriquement à cette vision de

l'éducation et nous proposons, au contraire, un accès limité aux écrans et l'utilisation d'une technologie sécuritaire, c'est à dire filaire !

Grand rassemblement et assemblée générale annuelle RESQ 2019

Chers amis,

Nous sommes très fiers de vous convier au quatrième Grand Rassemblement du RESQ qui aura lieu le samedi 8 juin prochain à la coopérative de plein air L'Interval, située à Sainte-Lucie-des-Laurentides.

Puisque nous n'avons malheureusement pas l'occasion de nous réunir et de nous rencontrer régulièrement, il nous semble primordial d'utiliser ces quelques heures pour communiquer et discuter avec vous, notre action se voulant l'écho de vos besoins, de vos interrogations, de votre désir de vous impliquer directement ou de contribuer avec vos idées dans l'un ou l'autre des comités que nous avons mis en place.

La matinée sera conviviale et instructive avec des présentations, des mises à jour, des discussions et des rencontres agréables et nourrissantes et l'après-midi nous permettra de faire le point et de discuter des prochains mois à venir. Que pensez-vous de ce qui se passe en ce moment à travers le monde? Comment faire pour sensibiliser nos proches, amis, connaissances? Que faites-vous de votre côté? Avez-vous des trucs à partager, de l'espoir face à la situation ? Constatez-vous une plus grande ouverture envers l'électrosensibilité et les ondes ?

Nous vous rappelons que plusieurs membres ont une intolérance sévère aux substances chimiques et vous demandons de ne pas utiliser de parfum, de produits coiffants ou de cosmétiques parfumés et d'éviter de porter des vêtements lavés avec un détergent et/ou un adoucisseur parfumé.

Et quelle belle nouvelle !

Notre porte-parole, Christian Marc Gendron, vient de confirmer qu'il sera des nôtres pendant toute la journée! Il nous parlera de son expérience à La Voix en après-midi et se fera un plaisir de vous rencontrer et de discuter avec vous tous !

Profitez de l'occasion pour vous offrir un repos bien mérité en prolongeant votre séjour dans ce lieu hautement enchanteur avec vos proches.

Consultez notre page web (electrosensibilitequebec.com) pour connaître les tarifs préférentiels et réserver votre place!

Nous avons très très hâte de vous retrouver et de discuter avec vous tous!

Votre conseil d'administration

Nouvelles de médias à travers le monde

Nos médias nous présentent trop rarement des dépêches qui nous rappellent que des milliers de citoyens et d'administrations luttent contre l'électrosmog et l'implantation de compteurs intelligents ainsi que de la 5G.

Vous trouverez ici quelques-unes de nos trouvailles se rapportant à l'actualité juridique, scientifique et administrative.

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos découvertes via courriel!

En Bretagne, mort mystérieuses de centaines de vaches

- https://www.lci.fr/population/bretagne-morts-mysterieuses-de-centaines-de-vaches-2119635.html?fbclid=IwAR3xL-8zdnEeCM7nIJd56fG3U7TKTZTgF06LmFAL_Qe_aCsquntxsclergzk

Votre brosse à dents vous espionne

L'industrie numérique prospère grâce à un principe presque enfantin : extraire les données personnelles et vendre aux annonceurs des prédictions sur le comportement des utilisateurs.

www.monde-diplomatique.fr/2019/01/ZUBOFF/59443

Des militaires connaissent la vérité sur les dangers des micro-ondes depuis des décennies.

«Mr. Barrie Trower, a British physicist who was a microwave weapons expert and who worked for the Royal Navy and the British Secret Service, talks about the health effects of WiFi and other forms of microwave radiation.»

https://www.youtube.com/watch?v=z99_SzoXZdY

Verizon: Millimeter Waves Go 3,000 Feet

Le PDG de Verizon nous informe dans cette vidéo que, telles que testées dans 11 villes américaines, les ondes la 5G peuvent très bien se propager malgré les divers obstacles physiques d'un milieu urbain et atteindre une vitesse de téléchargement de près de 1 Gig à la seconde même à plus de 3000 pieds de l'antenne émettrice.

www.youtube.com/watch?v=FwAsr1pC13Q&feature=youtu.be

Diabète et électrosensibilité

[/www.youtube.com/watch?v=gJcM6RZwyfA&fs=1&hl=fr_FR](http://www.youtube.com/watch?v=gJcM6RZwyfA&fs=1&hl=fr_FR)

Les écrans, un problème de santé publique

<https://www.tvnouvelles.ca/2019/04/19/des-ecrans-nocifs-pour-les-ados-1>

Nouveaux compteurs intelligents : des autochtones boudent Hydro-Québec

<https://www.journaldequebec.com/2019/05/03/les-autochtones-boudent-hydro-quebec>

TRIBUNAUX ET JUSTICE

N'oubliez pas de signer la pétition contre le déploiement de la 5G !

<https://petitions.noscommunes.ca/fr/Petition/Details?Petition=e-2141>

Electrosensibilité : un homme reconnu victime d'accident du travail pour la première fois en France

https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/10/10/electrosensibilite-un-homme-reconnu-victime-d-accident-du-travail-pour-la-premiere-fois_5367403_1651302.html

En rappel - Audiences sur l'adoption d'une loi relative aux petites tours de relais cellulaire 5G au Michigan

- Témoignage du Dr. Paul Héroux :

https://www.youtube.com/watch?v=2JI7-9_vFRYc&feature=youtu.be

- Témoignage de la Dre. Sharon Goldberg :

<https://www.youtube.com/watch?v=CK0AliMe-KA>

Obligations de l'entreprise envers le salarié - Reportage

Depuis 2017, six pages du code du travail sont consacrées à la gestion et la mesure des ondes. L'entreprise française a désormais l'obligation de vérifier l'exposition de ses salariés.

https://bfmbusiness.bfmtv.com/france/ondes-electromagnetiques-le-code-du-travail-tres-precis-1646552.html?fbclid=IwAR2BcjPOGi10tO3CG4BCZ7CYak6vtRkax1ZNjVG7D9ZWlhVsfw_i3rQsErc

Grande-Bretagne: Un juge reconnaît aux britanniques le droit de connaître les effets néfastes de la technologie 5G après qu'un conseil municipal ait tenté de faire taire les opposants à la 5G

<https://takebackyourpower.net/britains-first-5g-court-case-and-the-people-won/>

Hambourg renonce au sans-fil dans les écoles

<http://www.alerte.ch/fr/activités/agir/163-hambourg-renonce-au-wi-fi-dans-les-écoles.html>

Derrick Broze educated Houston City council on 5G tech

https://www.youtube.com/watch?v=NUa_XbgZgq8

Victoire pour les EHS français après que le tribunal de Bordeaux ait donné raison à 13 opposants aux compteurs Linky en reconnaissant les effets néfastes sur certaines personnes électrosensibles

https://www.francetvinfo.fr/economie/linky/compteur-linky-enedis-perd-sur-le-terrain-de-la-sante_3411869.html

RECHERCHES ET SPÉCIALISTES

Entrevue de Paul Héroux chez Paul Arcand 5G, Santé Canada, études supprimées, données inexactes, inhibition de la recherche, À écouter!

https://cdn.cogecolive.com/prod-20190430/2019_04_30_pqfsl_arcand_entrevue_dr_paul_heroux_1556632420024261.mp3

Cell phones are linked to cancer landmark study finds: Results show clear evidence of tumor growth after repeated exposure to radiation

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-6342097/Cell-phones-linked-cancer-landmark-study-finds.html?fbclid=IwAR1Ae9pROIHz1NOdnbojFNtaLkdCONk62WiTfZDITf3hhGk0VCEdouwm84k>

EMF Conference @ NIH with Dr. Martin Pall, Clegg, Sullivan and Scarato:

<https://takebackyourpower.net/emf-conference-nih-with-pall-clegg-sullivan-and-scarato-video/>

Dr. Martin Pall to the NIH: «The 5G Rollout is absolutely insane» :

<https://www.youtube.com/watch?v=kBsUWbUB6PE&feature=youtu.be>

Un rapport complet sur les ondes électromagnétiques et leurs effets sur l'humain, l'animal et l'environnement

http://emffreereport.s3.amazonaws.com/EMF_PROTECTION_FREE_REPORT.pdf

Protocole santé dédié aux électrosensibles

par Sylvie Robitaille

L'organisme «International Coalition for Electromagnetic Safe Planet» a publié un protocole santé dédié aux électrosensibles et rédigé par les Drs Martin Pall et Grace Ziem. Ledit protocole recommande l'ingestion de produits antioxydants qui briseront le cercle vicieux du stress oxydatif de même que des produits anti-inflammatoires naturels.

Voici quelques aliments à privilégier.

Recommandations

- Acetylcarnitine
- Acide alphalipoïque
- Acide folique
- Bétaïne
- Caroténoïdes
- Co-Q-10
- Glutathion
- Vitamine B1
- Vitamine B-6
- Vitamine B12
- Vitamine C
- Lutéine
- Sélénium
- Taurine
- Zinc

Comment y arriver ?

Une alimentation variée amènera un apport nutritionnel qui permettra d'améliorer votre énergie et de répondre aux besoins de votre organisme.

Acheter des aliments frais et cuisiner sainement en mijotant les aliments lentement, en cuisant à la vapeur ou en sautant au wok.

Tous les légumes racines regorgent de minéraux, d'oligo-éléments et de vitamines. Ils méritent de figurer sur notre menu quotidien, citons par exemple le navet, la betterave, la carotte, le panais, l'igname ou le topinambour.

Enrichir nos mijotés, soupes et autres d'herbes et d'épices car elles contiennent plusieurs nutriments recommandés: cannelle, coriandre, cardamome, graines de moutarde, brindilles de romarin, thym, fenouil, cumin, aneth ou ail.

Manger une variété de ces légumes vedettes : artichaut, asperge, tous les choux, kale et feuilles de bettes à carde, épinards ou tout type de courges.

L'ajout de légumineuses est un choix judicieux; il faut toutefois faire un trempage et idéalement les cuire sous pression afin d'augmenter leur digestibilité.

Les champignons sont riches en sélénium et en nutriments anti-cancer et il y a une si belle variété : chaga, maitakee, shitakee, codonopsis, ganoderma, Lion's Mane (crinière de lion), champignons de Paris, bolets, truffes, chanterelles et autres.

Les fruits très foncés tels que cerises amères, canneberges, camerises, mûres, bleuets, fruits du sureau et d'argousier, noix de grenade, ainsi que tous les autres petits fruits et baies, méritent une attention particulière car ils contiennent énormément d'antioxydants. L'ananas et la papaye verte offrent des enzymes qui améliorent la digestion.

Toutes les graines et les noix, en particulier celles de grenoble et du Brésil, nourrissent nos membranes nerveuses et cérébrales.

Les produits fermentés nourrissent notre microbiote et notre cerveau en tirera profit.

Les poissons gras fournissent les Omega-3 essentiels aux membranes nerveuses et cérébrales, citons le saumon de l'Atlantique, le flétan, les sardines, le maquereau et les algues.

Choisissez de préférence des poissons provenant des mers froides du Nord.

Recette anti-inflammation rapide

Ingrédients :

- racine de curcuma
- racine de gingembre
- brindilles de safran ou poivre de cayenne

Râper une cuillère à thé de racine de curcuma et de racine de gingembre, déposer dans une tasse d'eau bouillante et infuser 10 minutes.

Ajouter une brindille de safran ou un soupçon de poivre de cayenne, ce qui aura pour effet d'activer la circulation sanguine et de diminuer l'inflammation.

Buvez cette tisane après le repas afin de préserver votre estomac.

Vous pouvez boire 1 à 3 tasses par jour.