Ondes de choc

Par **Florence Rolando**

Florence Rolando nous parle des ondes électromagnétiques que dégagent nos smartphones et autres tablettes numériques. Quels sont leurs effets sur notre santé ? Comment s'en protéger ?

1/ Quel est votre parcours ?
Diplômée de l'IFM (Institut Français de la Mode), j'ai passé la première partie de ma vie professionnelle en entreprise, comme cheffe de produit et directrice de collection. Après cela, j'ai suivi mon mari à Milan, New York et Londres, ce qui m'a donné l'occasion de travailler comme correspondante pour le magazine *Milk* pendant 8 ans, de cofonder les salons Bubble New York et Bubble Londres, puis de lancer le blog Pirouette. En 2012, j'ai entamé un grand virage dans mon parcours de vie. Aujourd'hui, j'ai un cabinet de naturopathie et de kinésiologie à Porto, au Portugal, où je vis avec ma famille. Je suis aussi praticienne certifiée de la méthode Total Reset (TRM©), qui agit principalement sur les allergies et les intolérances alimentaires, permettant de renforcer le système immunitaire et donc de contribuer à diminuer les effets des ondes sur le corps.

2/ Comment vous êtes-vous intéressée au monde invisible des ondes ?
Quand on pratique les thérapies naturelles, on se rend à l'évidence que les dérèglements ou les maux de notre époque viennent principalement du style de vie et de l'environnement. On parle d'ailleurs de « maladies de civilisation ». Alors que je me formais à la kinésiologie*, j'ai commencé à m'intéresser aux perturbateurs endocriniens et aux métaux lourds. Puis j'ai assisté à une conférence du Dr Mallery Blythe à Londres et j'ai été bluffée par ce qu'elle révélait sur les effets des ondes des portables sur la santé. Moi-même grande utilisatrice de technologie, cela m'a beaucoup interloquée. En 2004, à New York, j'ai eu mon premier BlackBerry sur lequel je pianotais incessamment. Je le mettais sous mon oreiller pour pouvoir répondre aux e-mails venant d'Europe au plus vite. J'étais très reconnaissante de cette technologie qui me permettait d'être performante et toujours joignable. Mais après quelques années, j'ai décidé de changer de vie. J'ai senti que je n'avais pas envie de donner à mes enfants un modèle de mère absorbée par les écrans, totalement dépendante de la technologie, coupée de la vie réelle. Mon souci, à ce moment-là, portait sur le côté addictif des portables. Je n'avais pas pensé à la double menace, celle qui touche à la santé.

3/ Pourquoi avoir écrit ce livre ?
J'ai ressenti une sorte d'urgence : nous sommes tant séduit·e·s par la technologie et ses bienfaits que nous oublions de regarder l'envers du décor. Si j'étais restée dans le domaine de la mode, je n'aurais pas eu accès à toutes les informations, du moins pas aussi tôt. L'industrie des télécommunications pèse 17 000 000 000 000 de dollars (oui, 12 zéros…) et elle dépense des sommes colossales à enfouir les résultats d'études scientifiques indépendantes sous des informations rassurantes. Dans le milieu du business et de l'entreprise, ternir l'image de la technologie est malvenu : on est tout de suite taxé·e de rétrograde et d'anti-progrès. En faisant des présentations en collège et en lycée, je me suis aperçue que beaucoup de préadolescent·e·s et d'adolescent·e·s dormaient avec leur téléphone portable sous l'oreiller, et que les parents étaient en manque d'outils pour gérer leur propre rapport et celui de leurs enfants à la technologie. Notre époque accueille la première génération de parents dont les enfants sont né·e·s dans la culture digitale, sans qu'existent de référentiels d'éducation relatifs à ce monde numérique. Mon livre *Les ondes, la 5G et notre santé* répond à bien des questions que nous nous posons de façon croissante, tout en apportant des outils concrets pour faire face à l'addiction et apprendre à se protéger des ondes. Pas besoin d'avoir un diplôme d'ingénieur·e pour savoir quoi faire chez soi et à l'extérieur. Tout est expliqué de façon simple et détaillée.

4/ Quels conseils donneriez-vous aux parents pour protéger les enfants d'une trop grande exposition aux ondes ?
L'exposition aux ondes électromagnétiques perturbe notre biologie à travers des mécanismes comme le stress oxydatif, une mauvaise communication intercellulaire, un épaississement du sang, la rupture des brins d'ADN, le dysfonctionnement du système hormonal, la production de protéines de stress… Rappelons que le corps est électrique ; les cellules sont des petites piles qui communiquent entre elles via des impulsions électriques. Les pulsations ultrarapides et saccadées des ondes viennent interférer avec cette communication. Notre système immunitaire, submergé de messages, peut devenir confus. Les cellules en état d'alerte prolongée ne savent plus reconnaître ce qui présente un danger qu'il convient d'éliminer et les tissus sains qui appartiennent au corps, qu'elles peuvent se mettre à attaquer. C'est ce qui se passe dans le cas des maladies auto-immunes. Les ondes des portables ont aussi un effet sur la composition du sang qui devient visqueux car les globules rouges ne circulent plus librement pour un transport d'oxygène optimal. La mobilité du sperme baisse également lorsqu'il y a exposition aux ondes. Et la lumière bleue émise par les écrans bloque la production de mélatonine, qui est l'hormone du sommeil mais aussi un puissant antioxydant. Il y a bien sûr les effets thermiques du téléphone, en lien avec l'augmentation de certains cancers du cerveau comme les glioblastomes (quatre fois plus nombreux en France en 2018).
Face à tout cela, difficile de ne donner qu'un ou deux conseils : c'est un ensemble d'habitudes de vie et de gestes quotidiens qu'il faut revoir. Cependant, ma recommandation principale est de prendre de la distance, à la fois en utilisant son téléphone portable uniquement en mode haut-parleur, en coupant le wifi de la maison le plus souvent possible, en ne mettant pas les appareils connectés en contact avec le corps. Pour les garçons, c'est compliqué car ils ont l'habitude de garder leur smartphone dans la poche de leur pantalon. Ils doivent apprendre à le mettre en mode avion autant que possible. Idéalement, il faut suivre ce que préconisent les professionnel·le·s de la santé qui ont bien étudié les effets des ondes électromagnétiques et de l'usage intensif des écrans sur les enfants : « Pas de smartphone avant 15 ans. » Le jeune cerveau est moins bien protégé que celui des adultes, le crâne contient plus d'eau – qui est conductrice d'ondes – et sa paroi est plus fine. D'ailleurs, le nombre de cancers du cerveau chez les enfants est en hausse. Sur le site de l'association Robin des Toits, on peut lire que le Bureau des statistiques nationales au Royaume-Uni a relevé une augmentation de 50 % des tumeurs des lobes frontaux chez les enfants au cours de la décennie passée. De plus, lorsque les enfants utilisent une tablette ou un smartphone plus de 7 heures par jour, la taille de leur cortex préfrontal s'amincit, entraînant des troubles cognitifs qui sont comme une sorte de maladie d'Alzheimer avancée ou précoce. Trop de parents attribuent aux écrans une fonction de baby-sitters. Ce n'est pas parce qu'on voit partout, dans les salles d'attente, les transports en commun ou au restaurant, de jeunes enfants avec une tablette ou un téléphone portable dans les mains que c'est une bonne chose.

> *Mettre un smartphone ou une tablette dans les mains d'un·e enfant de 5 ans, c'est comme lui donner à fumer un paquet de cigarettes.*

5/ Comment « résister » dans un monde où l'avènement de la 5G semble une bonne nouvelle ?
Il faut s'informer. C'est seulement lorsqu'on a compris l'impact des ondes et des écrans sur les mécanismes biologiques, corporels et mentaux que vient la force de prendre des mesures préventives. Or la prévention est primordiale : comme le nombre de cancers du cerveau, le nombre de cas d'électro-hypersensibilité augmente rapidement. Cet état peut se déclencher de façon abrupte, à la suite de l'installation d'une antenne relais devant la fenêtre de sa chambre, après une intoxication chimique, ou après un nombre excessif d'heures consécutives passées sur son smartphone. L'électro-hypersensibilité empêche d'avoir une vie normale et force celles·ceux qui en sont atteint·e·s à se retirer le plus loin possible de la pollution électromagnétique, parfois jusque dans le désert. En prenant du recul, on peut examiner le parallèle avec le tabac et apprendre à résister aux messages du marketing qui nous poussent à consommer toujours plus de données numériques et de gadgets connectés. Dans les années 50, la publicité nous disait que fumer était bon pour la santé, avec l'aval des médecins. Mettre un smartphone ou une tablette dans les mains d'un·e enfant de 5 ans, c'est comme lui donner à fumer un paquet de cigarettes. Dans quelques années, nous serons choqué·e·s d'avoir été si laxistes avec la santé de toute une génération.

6/ Quel usage faites-vous de votre smartphone (si vous en avez un) ?
Oui, j'ai un smartphone et je dois avouer que ce serait difficile de m'en passer. Je n'utilise que quelques applications et j'ai supprimé toutes les notifications car elles maintiennent le corps dans un état constant de distraction, de surexcitation et d'alerte. Je me suis fixée des règles d'utilisation : jamais à table, pas avant le petit-déjeuner ni après le dîner. J'essaie aussi au maximum de compenser le temps passé sur mon téléphone ou mon ordinateur par une promenade dans la nature, des exercices de respiration ou de méditation, un régime alimentaire riche en légumes. La technologie n'est pas bonne ou mauvaise en soi, c'est la relation que nous entretenons avec elle qui est critiquable. Avoir conscience de cette relation est déjà un bon point de départ… ●

*La kinésiologie est une méthode de santé holistique qui vise à libérer les blocages ressentis sur les plans physique, mental et émotionnel. Le rééquilibrage entre le corps et ce qu'il a gardé en mémoire se fait à l'aide d'un ensemble de techniques empruntées à la médecine chinoise et à l'ostéopathie.