

ONDES ELECTROMAGNETIQUES ET SOMMEIL

Florence Rolando, Lycée Français de Porto Décembre 2015

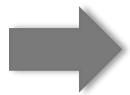
VOCABULAIRE

CEM = charge électromagnétique / **EMFs** = electromagnetic frequencies en anglais

Electrosmog = pollution électromagnétique

EHS = Hypersensibilité électromagnétique / electromagnetic hypersensitivity

ONDES ELECTROMAGNÉTIQUES, RÉEL DANGER? PARANOIA?



Appliquons le principe de précaution!

ENFANTS = PLUS GRAND DANGER

Boîte crânienne moins épaisse, plus molle et contenant plus de liquide



60 % d'absorption supplémentaire des ondes électromagnétiques par-rapport aux adultes

IMPACT SUR LA BIOLOGIE ET LE SOMMEIL

Niveau cellulaire, immunitaire, hormonal :

- Mise en cause de la bonne fonction cellulaire = ADN endommagé = risque de production et prolifération de cellules anormales
- Mauvais fonctionnement de la glande pinéale = défaut de production de mélatonine = difficultés d'endormissement, altération du sommeil paradoxal
- Maintien du corps en mode "fight or flight" = surproduction de cortisol = risque d'obésité, diabète et maladies cardiovasculaires
- Etc

COMMENT SE PROTEGER ?

(LE NERF DE LA GUERRE)

La chambre à coucher doit être un sanctuaire permettant un sommeil profond et réparateur.

- Pas de portables dans les chambres ou alors exclusivement en mode avion
- Limiter les appareils électriques, rallonges, lits avec parties en métal, etc
- Couper le wifi la nuit

MESSAGE À TRANSMETTRE A TOUS LES ENFANTS :

Ne jamais dormir avec son portable sous
son oreiller!

N'hésitez pas à me contacter pour de plus amples d'informations sur les
ondes électromagnétiques et comment s'en protéger.
florencerolando@gmail.com