

## Acronymes

CEM : Champs électromagnétiques - EHS : électrohypersensibilité - MCS : Sensibilité chimique multiple (en anglais « multiple chemical sensitivity ») - HQSE : Haute qualité santé environnementale

## ACTUALITES

### Les associations Alerte Phonegate, SERA, ASEF et AZB ne participent pas à la consultation de l'ANSES sur les liens entre radiofréquences et cancers (novembre 2024).

Le collectif des associations Alerte Phonegate, SERA, ASEF et AZB appellent à une expertise sanitaire véritablement indépendante et transparente. Une prise en compte complète des données scientifiques, y compris celles déjà publiées pour garantir une évaluation rigoureuse des risques liés aux radiofréquences est demandée....

### Participez à l'enquête nationale « Discriminations et difficultés subies ou rencontrées par les personnes atteintes d'EHS-MCS !

Vous avez jusqu'au 31 mars 2025 pour participer à cette enquête qui revêt une importance majeure pour faire reconnaître les injustices vécues par les personnes EHS-MCS devant le législateur. Nos adhérents sans internet trouveront en pièces jointes la présentation de l'enquête, un memento sur les discriminations et le formulaire de signalement à renvoyer à l'A.M.E. (l'association des malades environnementaux). Nous diffuserons les documents en ligne en janvier.

### La stèle dévoilée le 23 novembre dernier en l'honneur de Michèle RIVASI à la mairie de Félines.



Michèle RIVASI 09.02.1953 - 29.11.53

- Fondatrice Crijrad 1986
- Conseillère municipale Félines-Sur-Rimandoule 1995-2001
- Députée 1997-2002
- Conseillère générale 2008-2009
- Conseillère municipale de Valence 2008-2020
- Députée Européenne 2009-2023
- Félineoise pour toujours ...



Toi qui regardes cette œuvre, prends une minute pour penser à Michèle RIVASI. Rappelle-toi qu'une combattante Félineoise a réussi de très grandes choses par la force de ses convictions. Et à la demande de cette grande dame, pense aussi aux hommes et aux femmes qui se sont sacrifiés pour essayer de protéger le monde des conséquences des accidents de Tchernobyl et Fukushima en éteignant les incendies et en coulant les sarcophages de béton.

Pour que jamais ils ne soient oubliés !

Un collectif de personnalités, élus, collaborateurs et compagnons de route de Michèle Rivasi créent le « PRIX Michèle RIVASI », annoncé le 17 décembre 2024 afin de soutenir et d'aider les lanceurs d'alerte, un thème qui colle à sa personnalité. Les modalités de participation et les critères de sélection seront précisés début 2025.

## **AZB recherche un ou une bénévole webmaster**

Nous avons besoin de compétences pour intégrer des contenus (textes, images, sons, vidéos) sous wordpress pour notre site internet. N'hésitez pas à nous contacter par mail si cela vous intéresse : [associationzonesblanches@gmail.com](mailto:associationzonesblanches@gmail.com)

## **Rejoignez AZB en 2025 !**

**Aidons-nous mutuellement, plus nous serons nombreux, mieux nous pourrions nous faire entendre et répondre à vos attentes.**

Maintenir notre salariée, nos actions, l'aide et le conseil aux personnes en souffrance, pousser et développer un concept d'habitat-santé, négocier avec les instances, maintenir notre site internet, etc. Si AZB vous est précieuse, soutenez-nous et rejoignez-nous !

La campagne de dons et d'adhésions pour l'année civile 2025 sera ouverte en ligne dès le 1er janvier. Pour les adhésions/dons papier, le bulletin 2025 est en pj.

## **AZB : Parlons Habitat-Santé !**

### **L'étude de faisabilité d'un projet dans les Alpes de Hautes-Provence se poursuit !**

Comme annoncé lors de notre dernier « rapides infos » d'octobre, le CRIIREM est venu réaliser le 11 décembre différentes mesures des champs électromagnétiques présents sur le site. Ces mesures permettront de produire une expertise sur les biens et les personnes incluant la conformité aux réglementations en vigueur et l'analyse de risques dans le domaine des champs électromagnétiques. Les conclusions et les préconisations sont attendues pour le début de la nouvelle année.

### **Processus de création d'un habitat haute qualité santé environnementale (HQSE), adapté aux EHS-MCS**

AZB explore en permanence des sites candidats à cet objectif d'habitat haute qualité santé environnementale, compatible et protecteur des personnes EHS-MCS.

Si AZB soutient les initiatives de collectifs désirant s'implanter sur des petites surfaces (ex campings, corps de fermes...), l'association recherche de préférence des terrains à vendre de plusieurs hectares en zone protégée (ex Natura 2000). Les surfaces de grande dimension permettent de mettre à distance les villages et les routes et offrent un visuel de qualité.

Cependant, AZB doit désormais composer avec le déploiement New Deal Mobile, conclu en janvier 2018 entre le Gouvernement, l'Arcep et les quatre opérateurs mobiles pour généraliser la couverture 4G partout en France, et qui se traduit sur le terrain par une prolifération des pylônes de communication tous opérateurs et toutes technologies. Les zones blanches constructibles pour de telles implantations n'existent plus.

Quelques sont les étapes d'un projet d'implantation AZB ? Il y a en sept :

- Etude d'opportunité : étude des paramètres d'acceptabilité locale et d'accueil des élus politiques du territoire, en priorité le maire qui signe les permis de construire. Examiner les particularités favorables et défavorables du site.
- Etude de faisabilité : accompagné des mesures de CEM demandées à l'ANFR et au CRIIREM, présenter le projet d'implantation au préfet et demander une modification de la couverture électromagnétique afin de la réduire si nécessaire. Étudier les contraintes du PLUi (destination de l'activité, surfaces constructibles...) et caractéristiques des constructions existantes (amiante, risques, contraintes...).
- Avant-projet de construction et de financement (SCIC, foncière solidaire...)
- Planifier le déploiement du projet.
- Exécuter les travaux.
- Contrôle et supervision des chantiers au fil de l'eau.
- Achèvement et mise à disposition du site.

Chaque étape conditionne l'étape suivante. Le projet s'arrête si les conditions ne sont pas remplies à chaque étape.

L'implantation d'habitats compatibles EHS-MCS est au cœur de l'objectif d'AZB et de ses préoccupations.

# Dossier : Parlons chimicosensibilité !

## L'EHS-MCS Philippe TRIBAUDEAU, après les antennes relais, l'agression chimique !

Alors que le problème de l'exposition aux hautes fréquences liées à la présence et à l'orientation des antennes de téléphonie mobiles vient d'être résolu grâce à de nombreux échanges et la bonne volonté des services de la préfecture et de l'opérateur Free, la pression sur Philippe semblait moins forte. AZB et le collectif de soutien était soulagé de voir Philippe respirer un peu et s'apprêter à passer un hiver plus serein, en attendant de trouver un lieu de vie compatible avec ses intolérances... Mais son hypersensibilité chimique l'amène à faire face à une nouvelle épreuve.

### « Poussé dehors par sa chimicosensibilité que l'ONF a instrumentalisée »

Philippe TRIBAUDEAU est malheureusement EHS-MCS, c'est-à-dire électrohypersensible et chimicosensible, il subit en ce moment « à plein nez » les molécules naturelles qui se dégagent de l'essence des arbres résineux suite à de nouvelles coupes de bois réalisées depuis fin octobre. Les pollutions dues aux émanations des particules volatiles de terpènes sont persistantes sur les lieux de coupe (souches et branches), elles ont un effet délétère sur son cerveau au même titre que les pollutions électromagnétiques. De plus, ces émanations sont accentuées par le relief et les courants d'air, et Philippe sait par expérience que les substances chimiques émises auront une persistance d'environ six mois à un an même si les troncs de bois sont évacués rapidement. Cf le communiqué de presse sur notre site, communiqué envoyé en pj avec ce rapides infos par courrier aux adhérents sans internet.

### Que savons-nous exactement de la chimicosensibilité ?

Les personnes chimicosensibles (MCS) sont sensibles à de très faibles niveaux de nombreuses substances chimiques (nombreux produits du quotidien pour toilette, lessive et ménage, gaz d'échappement, fumées, produits de traitements agricoles, encres, composés organiques volatils, etc....) <https://asso-zonesblanches.org/la-chimicosensibilite-mcs/>

Le syndrome est inscrit dans la Classification Internationale des Maladies (CIM 11) dans la rubrique « affections allergiques ou hypersensibilité d'un autre type »

### L'hypersensibilité EHS associé à l'hypersensibilité MCS

Selon le professeur Belpomme, l'EHS et la MCS sont associées l'une à l'autre dans 25% des cas. Le « Guide pratique à l'usage des médecins pour la prise en charge des malades atteints d'électrohypersensibilité et/ou de sensibilité multiple aux produits chimiques » : guide écrit au nom du Serment d'Hippocrate et « basé sur des travaux scientifiques et sur l'expérience acquise à partir d'une série de plus de 2 000 malades, examinés cliniquement, tant sur plan général que neurologique, ainsi que sur le résultat des tests biologiques et des examens d'imagerie cérébrale; malades victimes des us et coutumes de notre société."

<https://www.artac.info/wp-content/uploads/2024/06/Guide-pratique-medecins-EHS-MCS.pdf>

Combined Neurological Syndrome in Electrohypersensitivity and Multiple Chemical Sensitivity: A Clinical Study of 2018 Cases – 2023 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38068473/>

### « Le corps envoie des signaux que la plupart des personnes ne prennent pas en considération »

Selon l'article du Dr MOLOT au Canada : « Sensibilité neurologique aux expositions environnementales : mécanismes physiopathologiques dans la neurodégénération et la sensibilité chimique multiple » 2021.

Il est fréquent de retrouver lors de l'entretien préalable avec son médecin un grand nombre de signaux qui auraient dû alerter, pour éviter de tomber dans la maladie : par exemple des douleurs, des malaises, des troubles qui n'ont pas été reliés à des exposition EM et/ou chimiques. Nombre de ces symptômes, séparément, ont donné lieu à des consultations chez le médecin traitant, le rhumatologue, le pneumologue, et pire vers le psychiatre.

Au Canada, 1 personne sur 34 est sensible aux produits chimiques (prévalence 3.5 % de la population canadienne ; le codage des pathologies sources de handicap permet ces chiffres précis ; une demande est en cours pour obtenir le codage des consultations en urgence. ESCC, Statistique Canada : [https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV\\_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=3226](https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=3226)

### Quel sont les points de correspondance entre l'EHS et la MCS ?

-La cause principale est environnementale : en l'absence de pollutions les personnes électrohypersensibles et/ou chimicosensibles n'ont aucun symptôme, leur maladie ne s'exprime pas.

-Le handicap est invisible

-La maladie est multi-systèmes : le questionnaire de recueil de données réalisé depuis 2019 par l'association SOS MCS met en évidence une multiplicité d'atteintes, selon les malades.

-La maladie a une composante neurologique (voir ci-dessous l'analyse du Dr F.GRECO)

-Une dégradation du système immunitaire et des anomalies de détoxification sont possibles, mais ce n'est pas systématique

## Une piste d'explication par le Dr Frédéric GRECO, « EHS et MCS, quel lien » ?

« Ce qui suit est simplifié et n'est qu'une hypothèse de travail, il faut garder à l'esprit qu'en science tout ce qui est simple est faux mais tout ce qui ne l'est pas est inutilisable.

La prise en charge du patient EHS-MCS permet de faire les constats suivants :

1- Le patient EHS quand on l'interroge présente la plupart du temps des signes de sensibilité chimique multiple. De même les patients ayant une sensibilité chimique multiple présente une EHS dans près d'un grand nombre de cas.

2-L'histoire clinique retrouve des signes cliniques avant-coureurs qui sont devenus de plus en plus important à la suite d'une exposition ou d'un stress intense.

3-Il est possible qu'un enfant de parent EHS ou MCS le soit aussi.

4-Lorsqu'on arrive à soulager les signes neurologiques du patient EHS, les troubles touchant d'autres organes peuvent s'amender. Et en particulier les signes de sensibilité chimique multiple.

5-La majorité des médicaments efficaces sont de près ou de loin en rapport avec ceux utilisés pour la prise en charge des migraines : AINS, Triptans, Anti épileptiques, Tanganil, grande camomille, caféine, menthe poivrée, menthol...

6-Le traitement est d'autant plus efficace qu'il est pris avant l'exposition au rayonnement électromagnétique ou au produit chimique.

7-Les doses de médicament sont plus faibles qu'habituellement.

Au total que nous suggèrent ces différents constats :

1-Le patient EHS ou MCS sont une variante d'un même phénomène

2-C'est une pathologie à composante 'familiale'

3-C'est une pathologie neurologique

Une revue de la littérature nous permet d'envisager que le TPRA1 (Transient Potential Receptor A1) soit l'élément qui puisse expliquer les différentes constatations.

Les cellules nerveuses (neurones) responsables de la sensibilité sont dotées de récepteurs à leurs extrémités pour pouvoir nous renseigner sur le monde extérieur. Les récepteurs TRP sont spécialisés dans la détection des changements du milieu extérieur. Un de ces récepteurs, le TPRA1 est sensible au froid, aux produits chimiques en particulier le chlore et les fumées de feu de bois ainsi qu'au menthol et à l'ail. On trouve ces récepteurs de manière diffuse, et en particulier sur les terminaisons nerveuses des nerfs ORL, pulmonaires, digestifs, urinaires, et des méninges.

L'activation des récepteurs TRPA1 et en particulier au niveau des fosses nasales va entraîner l'activation des fibres des nerfs de la face appelé nerf Trijumeau (cinquième paire crânienne) et faciliter la libération par les fibres nerveuses de substances comme le CGRP (calcitonine gene related peptide) et d'autres molécules favorisant la réaction inflammatoire comme l'histamine la substance P. Ceci va entraîner des maux de têtes, des difficultés à penser, des vertiges pouvant aboutir à une véritable crise de migraine. Au niveau respiratoire les nerfs des bronches et du tissu pulmonaire entraînent lors de l'activation de cette réaction des douleurs thoraciques, une sensation d'oppression, des palpitations cardiaques, voire une crise d'asthme. Au niveau digestif le même phénomène va entraîner des signes d'intolérance digestive que l'on retrouve dans le cadre du syndrome du côlon irritable. Il est assez facile d'envisager que les substances chimiques contenus dans l'air, l'eau la nourriture puisse interagir par contact direct avec les différentes muqueuses citées précédemment.

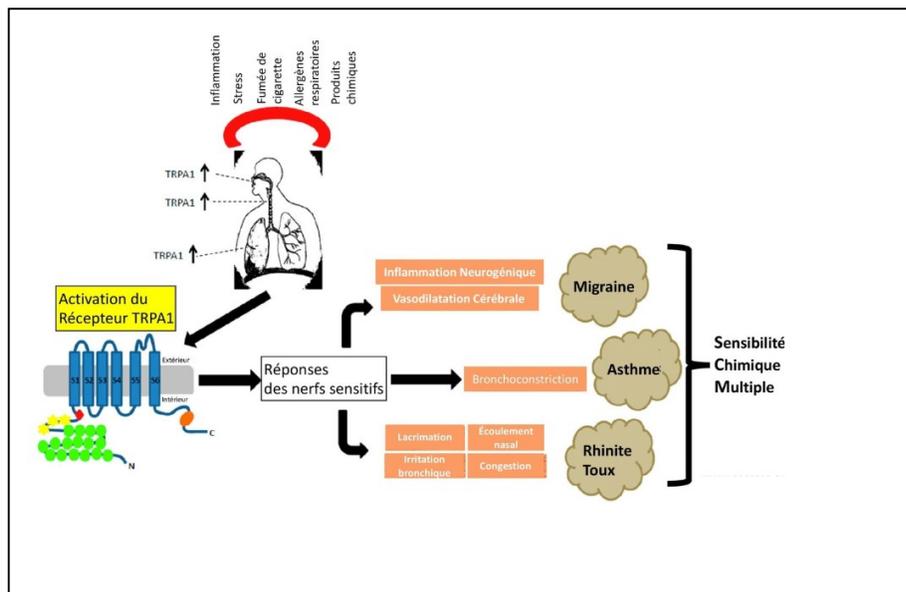
Le rayonnement électromagnétique lui pourrait agir sur les canaux calciques voltages-dépendant présents sur les membranes cellulaires et en particulier au niveau des cellules nerveuses. Favorisant l'augmentation de concentration du calcium intracellulaire et déclenchant une cascade de réaction chimiques entraînant la création de radicaux libres qui eux activeraient les récepteurs TRPA1 déclenchant les phénomènes déjà cités.

En fonction de l'héritage génétiques et des éléments acquis au cours de la vie (exposome), chaque personne serait plus ou moins sensible. Il semble que 3 à 5 % de la population soit plus ou moins sensible à ce phénomène.

Ce phénomène d'activation des récepteurs TRPA1 en se répétant favoriserait la connexion des neurones qui reçoivent l'information avec ceux qui entraînent la réaction en court-circuitant les organes de contrôle comme le thalamus : Initialement la molécule chimique active le récepteur TRPA1 qui déclenche un signal qui va arriver au Thalamus, celui-ci va considérer que c'est un produit gênant et va entraîner une réponse en activant un autre neurone qui va donner une réponse responsable des signes cliniques. Plus ce phénomène est répété plus les deux neurones vont établir des connexions entre eux et court circuiter le centre de régulation. De plus cet arc reflexe va s'étendre à d'autres neurones, et sera utilisé par d'autres produits chimiques que celui initialement responsable de la sensibilisation initiale. Le récepteur TRPA1 est non seulement responsable de la détection mais aussi favorise en activant d'autres récepteurs (TRPV1) ce phénomène de sensibilisation. Cet « arc reflexe » constitue la sensibilisation centrale et les signes cliniques constituent ce que l'on nomme **le syndrome de sensibilisation centrale**. Ce phénomène diffuse à tous les sens ce qui expliquerait la gêne occasionnée par la lumière, le bruit, le contact avec certains objets, le chaud le froid, les vibrations....

Ce phénomène de sensibilisation est bien étudié dans le cadre de la douleur chronique et est présent chez les patients ayant une fibromyalgie et un syndrome de fatigue chronique.

Ainsi à l'aide de ces éléments il serait possible d'expliquer les constatations cliniques et donner un sens au récit de chacun des patients. Ceci expliquerait également pourquoi chaque patient est différent, car s'il n'y a qu'une susceptibilité digestive, les signes digestifs seront au premier plan et on parlera de syndrome du côlon irritable. A contrario les signes pulmonaires seront au premier plan en cas de sensibilité pulmonaire et on évoquera de 'l'asthme' et les signes neurologiques seront au premier plan en cas d'activation des nerfs de la sphère ORL.



Ceci explique également pourquoi les médicaments antimigraineux et antiépileptiques peuvent être efficaces car ils tentent de limiter les conséquences de ces réactions, et en particulier comment un antiépileptique peut prévenir « une crise d'asthme ».

Au total on peut envisager pourquoi la MCS et l'EHS sont une variante d'une même 'pathologie' neurologique à caractère familial.

Voici résumé de manière extrêmement schématique une hypothèse qui reste à démontrer sur le lien entre l'EHS et la MCS. En espérant que cela pourra être utile et servir de base à une réflexion plus approfondie. »

### La MCS est associée à d'autres pathologies, tout comme l'EHS

L'étude du Dr Anne STEINMANN de 2019 reposant sur 4435 personnes étudiant la prévalence de la sensibilité aux produits chimiques dans quatre pays : les États-Unis (US), l'Australie (AU), la Suède (SE) et le Royaume-Uni (UK) montre une « co-prévalence » de la sensibilité aux produits chimiques avec la polysensibilité chimique (PC) diagnostiquée médicalement, la sensibilité aux parfums (problèmes de santé liés aux produits parfumés), les affections de type asthme et l'autisme.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11869-019-00672-1>

### Une enquête sur « la souffrance des personnes sensibles aux fragrances-parfums » est en ligne jusqu'au 28 février 2025

Ce sondage s'effectue en collaboration avec le professeur Ursula Klaschka, de l'Université technique d'Ulm (THU), en Allemagne. Compter 15 minutes pour y répondre.

Le questionnaire en ligne en français : <https://evaluationen-thu.limequery.com/689193?lang=fr>

« Chez les personnes touchées de façon sévère, cette atteinte chronique affecte le fonctionnement normal au quotidien et produit des invalidités sociales et professionnelles ». Source : Institut national de santé public du Québec.

### Témoignage de Paul C, atteint d'EHS/MCS depuis 13 ans : « Qu'est-ce qu'on mange ?

Cette phrase fait partie des leitmotifs universels ! Qui ne l'a pas prononcée, le nez dans un placard un midi de grande faim, ou la tête dans la porte du frigo un soir de repas familial ?

Pour les personnes atteintes d'EHS/MCS, la question se pose avec encore plus d'acuité, mais en des termes différents : il s'agit surtout de savoir quoi manger pour éviter de déclencher ou d'aggraver des symptômes parfois difficiles à « avaler ». En effet, beaucoup de personnes atteintes d'EHS/MCS sont amenées à supprimer de leur assiette nombre d'aliments qu'elles ne digèrent plus, pour des liaisons désormais bien établies entre fragilité intestinale et troubles liés à leurs affections.

Dès lors, elles ne se demandent plus qu'est-ce qu'on mange mais plutôt qu'est-ce qu'elles peuvent encore manger. Avec un effet visible : nombre de mes compagnons d'infortune présentent, comme moi, un aspect corporel chétif, amaigri, parfois malingre ; ils ont le teint hâve et manquent d'énergie.

Il est vrai aussi que ces personnes ont tellement de choses lourdes à digérer par ailleurs (psychiatisation de leurs pathologies, absence de zones blanches ou de zone sans pollution chimique pour se réfugier, discriminations diverses...) que leur régime alimentaire s'en trouve par voie de conséquence forcément allégé et parfois réduit à sa portion congrue, une dizaine d'aliments.

Au fil de l'évolution de leurs maladies, la question que ces personnes se posent évolue : ce n'est plus qu'est-ce qu'elles mangent, ni qu'est-ce qu'elles peuvent manger mais qu'est-ce qu'elles doivent manger. Le repas devient en effet une composante essentielle de leur protocole de soins. Rien de neuf en la matière : Hippocrate disait déjà que le premier médicament, c'est l'assiette.

Dès lors, les personnes souffrant d'EHS/MCS entament le long repas des régimes divers et variés, cherchant dans la nourriture une panacée, parfois miraculeuse, à défaut d'un plaisir. Régime bio, végétarien, végétalien, diète, jeûne intermittent, régime crudivore, préhistorien, macrobiotique, acido-basique, sans gluten, sans glucose, sans lactose, micronutrition, compléments alimentaires, régime à base de jus... la carte est aussi riche que celle d'un restaurant trois étoiles.

Après plus de 13 ans d'EHS/MCS, je me garderai bien de donner la recette miracle du régime alimentaire anti-EHS, anti-SCM. D'abord parce que je ne suis pas compétent en la matière. Ensuite, et surtout, parce que je ne suis pas sûr qu'il y en ait un. Enfin parce que je pense qu'à chaque personne, son alimentation. Il n'y a pas de vérité absolue en la matière et chacun doit trouver le régime qui lui convient, en fonction de son état. Cela prend du temps, de l'énergie, cela nécessite des recherches et des tests. Ce n'est jamais figé dans le temps et reste dynamique. Mais la table en vaut souvent la chandelle.

Au-delà des quelques conseils toujours valables en la matière et que l'on peut rappeler ici - ça ne mange pas de pain -, éviter les poisons, manger équilibré, être ouvert et tester, manger local, faire au mieux avec ses finances... , il m'apparaît cependant intéressant de passer à table et de vous avouer une chose importante : un groupe de personnes EHS/MCS, dont je fais partie, a constaté ces derniers mois les effets bénéfiques du régime à tendance cétogène, où les lipides et les protéines tiennent une part notable des apports caloriques.

Nous ne sommes pas des viandards sponsorisés par les éleveurs de France. Il y a parmi nous d'anciens végétariens de longue haleine ainsi que des défenseurs de la cause animale, qui ont dû avaler un boa de plus en changeant de diète. Mais nous avons tous fait l'expérience objective, et pragmatique, d'une amélioration substantielle de notre état de santé en optant pour ce régime contre-intuitif et assez peu recommandé parmi la communauté des personnes EHS-MCS. Pour donner une assise médicale à cette diète, rappelons qu'elle a déjà fait l'objet d'études sérieuses sur ces impacts notamment dans le traitement de l'épilepsie, du cancer et de maladies chroniques.

Quoi qu'il en soit, si vous êtes tentés pour tester ce régime, ne le faites pas seul : prenez conseil auprès d'un médecin ou d'un nutritionniste. Avant de faire ce premier (re)pas. Ce témoignage n'est pas une étude scientifique en double aveugle. Il n'a aucune prétention et ne vous promet rien, si ce n'est, éventuellement, de retrouver le plaisir de la table au cours des fêtes de fin d'année, en partageant soit un foie gras, soit un magret. Bon appétit et bonnes fêtes » !

Autres témoignages : Lien site AZB : <https://asso-zonesblanches.org/les-temoignages/>

Lien site SOS MCS : <https://sosmcs.fr/temoignages/>

### Vidéo du Dr RICHARD « La sensibilité chimique multiple : un handicap invisible »

<https://www.youtube.com/watch?v=bQNY70NtF5I>

**Habitat HQSE** : Christian SCHIFFERLE, une personne extrêmement chimicosensible, a réussi à construire un bâtiment pour des personnes MCS à Zurich en 2013. Ce projet a fait l'objet d'un voyage d'études AZB en 2019. A quand en France ? <https://www.20min.ch/fr/story/un-immeuble-pour-hypersensibles-voit-le-jour-425429645917>

**Vous êtes une personne MCS ou EHS ou EHS-MCS et vous souhaitez apporter votre témoignage : écrivez-nous !** [associationzonesblanches@gmail.com](mailto:associationzonesblanches@gmail.com) ou Association Zones Blanches, ZA des Colombières, Boite postale n°16, 73700 Bourg-St-Maurice.

### Prévention aux « Hypersensibilités » : ne devenez pas EHS-MCS !

Nous rappelons qu'il « vaut mieux prévenir que guérir » **et respecter nos différences !** Les personnes MCS se sentent souvent incomprises par les personnes EHS.

- Dans les rassemblements je ne me parfumerai point,
- J'éviterai les crèmes, les après-rasages, les vêtements neufs etc.
- Au quotidien, je pratiquerai l'hygiène électromagnétique chez moi
- Dans les rassemblements, notamment le téléphone portable j'éviterai !