

Électrohypersensibles : les premiers gestes pour survivre
Transformer son chez-soi en lieu vivable : en appartement et en ville, pour un total de moins de 350 €.
29/11/2016 – mise à jour du 28/09/2019

Commencez par acheter :

- une dizaine de [couvertures de survie or / argent](#). Elle valent **2,50 € l'unité** chez Decathlon ou Go Sport (rayon randonnée ou soin du corps). Vous en aurez besoin pour isoler beaucoup de choses (sol, murs, couvrir un couchage, des appareils).
- 2,50 m linéaires de [tissu swiss shield naturel](#); également [ici](#) ou [la](#) se vend en largeur de 2,50 m), soit 2,50 m x 2,50 m. Comptez **250 € pour ces 6,25m²** (par exemple sur internet, <http://www.electromagnetique.com> ou <https://www.geotellurique.fr/> ou <https://www.expercem.com/>). Ce tissu est composé de 80% de coton et le reste en métal, donc faiblement allergène. L'idéal serait qu'à terme vous en ayez 2 (1 pour les déplacements, 1 en secours que vous avez sur un mur ou sur l'entrée de la tente).
- éventuellement 2m linéaires de toile écran métallisée Hautes et Basses Fréquences / HNV80 pour 100 € pour le dessus de la tente ou le plafond d'une pièce (sinon, des couvertures de survie font l'affaire).

Votre priorité n°1 : dormir !

Procurez-vous une **tente 3 places (ou 2 places si votre chambre est exigüe)**, chez [Auchan](#), [Décathlon](#), [Go Sport](#), ou Vieux Campeur, pour **25 à 55 € la tente** environ. Cette tente doit être en 2 parties (vous aurez seulement besoin chez vous de la tente intérieure). Placez sur le lieu du couchage une couverture de survie, face argent vers le dessous, face or vers vous. Scotchez-la éventuellement aux 4 coins. Monter l'habitacle en toile de la tente (le reste est inutile à l'intérieur!), et tendez la avec ses tiges carbone. A l'intérieur de la tente, placez sur le sol deux [tapis de sol \(2 x 5€\)](#) ou un grand matelas fin et rigide pour bloquer la couverture de survie. Vous pouvez aussi mettre tatami et futons à la place du matelas. Mettez plusieurs couvertures de survie au dessus de la tente pour la couvrir intégralement jusqu'au sol. Alternative plus onéreuse : réservez une couverture swiss shield pour protéger l'ouverture de la tente : c'est plus pratique, plus lumineux et moins bruyant qu'une couverture de survie. Voilà ! Vous devriez atteindre moins de 0,1 Volt par mètre (V/m), soit 100 millivolt par mètre (mV/m) et dormir mieux. Si vous avez aussi des couvertures de survie sur les murs de la chambre, ou si (avec 450 € de plus) vous couvrez intégralement la tente avec du tissu anti-ondes, vous pouvez descendre à sous les 10 mV/m et faire des belles nuits. Voir [ici sur la page Kit](#).

Votre priorité n°2 : protégez-vous de vos voisins, et améliorez votre «chez soi»

Nota : au RdC il y a moins d'ondes, au dernier étage plus de lumière et pas de voisins du dessus. Pour le reste, regardez le positionnement des antennes sur le site <https://www.cartoradio.fr/> . Vos voisins du dessous : des couvertures de survie (côté or vers vous, côté argent vers les voisins), et des tapis par dessus. Vos voisins latéraux : des couvertures de survie sur les murs (côté or vers vous, côté argent vers les voisins), des meubles ou une bibliothèque IKEA devant, ou éventuellement un drap, attaché avec des cimaises. Vos voisins du dessus : des couvertures de survie sur le plafond (côté or vers vous, côté argent vers les voisins), et si vous avez les moyens, la toile métallisée, ou plus cher, du tissu anti ondes tendu au plafond, avec des cimaises. Si vous avez fait cela dans votre chambre, vous avez une double protection : murs + sol + plafond d'une part, votre tente d'autre part vous pouvez espérer avoir dans la tente moins de 0,02 V/m (20 mV/m) et faire de belles nuits.

Votre priorité n°3 : sortir de chez vous et vous déplacer !

A pied (dehors ou même chez vous), en vélo (on s'échappe plus vite du champ des antennes), en voiture (derrière le conducteur pour être protégé de l'alternateur), et un minimum de transport en commun (très chargés en ondes). Utilisez les 2,50m linéaires de tissu swissshield naturel (soit 2,50 m x 2,50 m) de la manière suivante : Réservez 50 cm x 2m pour vous faire 2 bandeaux (la tête est l'organe le plus fragile), et pour l'intérieur d'une casquette > vous porterez toujours un bandeau chez vous, sauf peut-être sous la tente. Réservez les 2 m x 2,50m restants qui vous serviront à vous déplacer en dehors de chez vous, en couvrant le haut de votre corps en doublant éventuellement le tissu. > Vous aurez toujours ce tissu avec vous. Ne sortez jamais sans. Si vous pouvez avoir un tissu de secours (quand vous lavez le premier), c'est mieux. Mettez le secours sur un mur ou sur la tente quand vous ne vous en servez pas.

Votre priorité n°4 : éliminez les mauvaises ondes et gérez votre compteur électrique

Achetez-vous des bougies et une lampe de poche. Écartez vos lampes de chevet. Ni réveil à quartz, ni radio-réveil. Ni WiFi la nuit, ni mobiles : mettez-les en mode avion, éteignez-les, ou sortez les de la pièce et remplacez-les par des réveils mécaniques. Débranchez vos lampes des prises de courant. Rien d'électrique dans la chambre (y compris dans les plinthes) Commandez des ampoules à incandescence et séparez-vous de vos ampoules basse consommations. Coupez l'électricité dans votre chambre la nuit à partir du tableau électrique principal (éclairage, prises via les plinthes !)

Si vous êtes sensible aux basses fréquences, ou si vous vivez dans un environnement avec Linky, cela peut être plus compliqué (pose des filtres quand cela est possible...). Il y aurait beaucoup de chose à dire encore, et plus vous en saurez, mieux vous vivrez. Pour comprendre, mesurer (ex. [Cornet ED88T plus](#) à 200 €), apprendre, maîtriser... vous pouvez aller sur <http://nomana.free.fr>, vous y trouverez de nombreuses informations pratiques.