



## Sophie, électrosensible : « Tout a commencé par des troubles du sommeil »

*Environnement - Témoignage*



Le 3 avril, une étude de l'Institut national de l'environnement industriel et des risques (Ineris) révélait que des rats exposés aux ondes électromagnétiques avaient le sommeil altéré et, notamment, le sommeil « paradoxal » fractionné. Un effet tout à fait plausible, selon Sophie, 43 ans,

électrosensible depuis deux ans.

« Les résultats de l'étude de l'Ineris sur les rats sont tout à fait cohérents avec ce que vivent les électrosensibles. On a tous le sommeil plus fragile. C'est d'ailleurs par des troubles du sommeil que tout a commencé pour moi. En septembre 2010, je me suis mise à me réveiller brutalement toutes les nuits entre 2 h et 4 h du matin, souvent à heure fixe et dans un état d'hypervigilance. J'étais mieux réveillée qu'en plein jour. Un peu comme l'état « d'alerte » décrit dans l'étude sur les rats. Après, c'était très difficile de me rendormir. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je rentrais de vacances, je n'avais aucun stress particulier. C'est arrivé du jour au lendemain. Au bout de 1,5 à 2 mois, j'étais lessivée. J'ai consulté mon médecin qui m'a prescrit du magnésium. Mais mes troubles se sont aggravés. Quand quelqu'un téléphonait avec son portable à côté de moi, je ressentais comme une pointe au coeur, des douleurs dans la nuque et parfois dans la mâchoire. Un jour, j'étais en train de somnoler sur mon canapé et tout d'un coup j'ai senti comme un flux électrique qui me traversait le corps de la tête au pied, un peu comme quand on est à la plage et que l'on sent les rayons du soleil nous pénétrer, sauf que là c'était une sensation très désagréable. J'ai demandé à mon mari ce qu'il faisait, en fait, il était en train d'initialiser son nouveau mobile. J'ai compris ce qui m'arrivait à ce moment là, j'étais devenu intolérante aux ondes. Pourtant, à la maison, je n'y étais pas spécialement exposée, en revanche, sur mon lieu de travail à Montparnasse à Paris, c'était l'horreur. Dans mon bureau en étage, entre les antennes-relais du quartier, les rayonnements émis par la Tour

Eiffel et de ceux de la gare, l'exposition était maximum. Selon le Pr Jean-Pierre Libert qui a participé à l'étude de l'Ineris, il pourrait y avoir une mémoire de l'exposition qui fragiliserait l'organisme et se ferait sentir la nuit, ce qui expliquerait les troubles du sommeil. Cinq mois après mes premiers symptômes, j'étais devenue une vraie zombie. J'étais tellement épuisée que j'avais l'impression d'avoir 80 ans, de perdre la mémoire comme si j'étais Alzheimer, j'avais des problèmes de tachycardie, des douleurs thoraciques sont apparues. Le médecin m'a arrêté trois semaines. Je suis ingénieur en environnement. Après quatre tentatives de reprise, j'ai été contrainte à l'arrêt de travail depuis août 2011 faute d'aménagement de mon poste de travail. Au moment où j'étais le plus sensible, j'arrivais même à sentir les avions voler au-dessus de moi. C'était surréaliste. Quand je raconte tout ça, les gens ont du mal à me croire, c'est tout juste si je ne passe pas pour une folle. Le corps médical aussi est dubitatif. Heureusement, je rencontre de plus en plus de personnes qui se sentent concernées ou interpellées. Des chercheurs et des médecins commencent à se dire qu'il faut chercher à comprendre ce qui se passe pour soigner et prévenir cette maladie, très éprouvante physiquement et moralement ».

## **UNE ASSOCIATION**

**Le Collectif des Electrosensibles se bat pour une reconnaissance, une prise en charge adaptée et une prévention de l'électrohypersensibilité aux champs électromagnétiques :**  
[www.electrosensible.org](http://www.electrosensible.org)

Source : <http://www.viva.presse.fr/sophie-electrosensible-tout-commence-par-des-troubles-du-sommeil-167257>