# Le sommeil et électricité... ne font pas bon ménage !



Comme nous le savons tous, **le sommeil est vraiment vital !** Seulement, nous pouvons le perdre en partie et être fatigué lors du réveil ! Dans certaines conditions nous pouvons le perdre partiellement et même totalement sans soupçonner le coupable !

Bien sûr nous parlons souvent du stress, le stress qui ne manque pas de perturber notre métabolisme ! Mais le stress à bon dos ! D'ailleurs, qui produit le stress ?

**Et quoiqu'un corps bien nourrit supporte mieux ses ennemis, les phytosanitaires, les drogues, mes médicaments "abonnement" de la chimie de synthèse et même le bruit et l'air vicié... et j'en passe bien sûr, un corps bien nourrit disais-je ne règle pas tout !** Surtout si les ennemis ne se reposent jamais ! Donc bien se nourrir est indispensable ! Tout autant que prenez plaisir à prier et méditer mais face à ces nouvelles tares, vous ne gagnerez pas la partie sans la mener d'une main de maître !

En effet, puisque de **nouveaux coquins, je veux parler des ennemis, parviennent à nous déranger** et à nuire à notre sommeil réparateur !

Ils faut bien les identifier et les nommer ! Ils se nomment champs électriques et champs magnétiques et aussi champs électromagnétiques. Ils trouvent leur source dans notre simple **ré seau électrique**
!

Oui, vous ne rêvez pas ! Ce si commun **réseau électrique** sur lequel nous ajoutons et branchons encore des appareils sans se poser la poindre question est
**un véritable sac de potentiels poisons !**
Je le sais puisque je faisais parti, avant d'être averti et d'en prendre conscience ! J'étais l'un de ces joyeux lurons qui branchait tout et n'importe quoi sur mes prises de courant sans tenir compte des caractéristiques de l'électricité et de sa formidable capacité à me rendre la vie si facile mais aussi si dangereuse !

Pourquoi serait-elle dangereuse ? **tout est une question d'installation (ancienne ou récente,** de
**compteur**
intelligent ou non, du nombre et du profil de machines électriques connectées ! Et aussi de l'
**évolution des machines électriques**
et de la
**fréquentation des pièces à vivre**
! Tout est lié enfin à aussi des caractéristiques très spécifique que seul un spécialiste peut analysé qui vous permettra de savoir si oui ou non votre réseau électrique est relié à la terre ou non ! Je vous fais grâce des
rallonges électriques et autres barrettes sur lesquelles  nous branchons sans se soucier le moins du monde des effets invisibles que cela engendre ! Ainsi, souvent, le simple ajout d'un appareil nouvellement branché, engendre une situation calamiteuse qui provoque des perturbations et font que les nuits réparatrices deviennent des nuits cauchemardesques qui ferait même regretter une journée de travail !

**Alors que faut-il faire ?**

Si certains vous diront qu'il faut être en capacité de dompter son stress ! C'est bien ! Mais c'est loin de me satisfaire et vous verrez que vous ne le serez pas plus que moi ! C'est comme si je vous disais en plein désert que nous allons apprendre à gérer notre stress alors que nous n'avons plus d'eau ! Et pire, c'est comme si je vous disais de prendre un somnifère pour soigner se manque d'eau qui vous empêche de dormir ! Là nous avons à faire à une carence en eau la fameuse molécule d'eau H2O, mais ce dont je vous parle, ici est à l’envers, une pollution, un polluant ou plusieurs qui dérange, nuit au fonctionnement de notre corps...

**Se plaindre... mais se plaindre à qui ?** Et d'ailleurs que lui direz-vous ? Que vous avez un problème de sommeil et que vous soupçonnez vos circuits électriques ! Non ! Insuffisant ! Nous vous proposons de faire des tests ! Ils sont simples et efficaces si la source de vos dérangements se trouvent être ce simple circuit, voir même une rallonge !

## Donc... à surveiller : notre réseau électrique !

Ce que nous ne voyons pas lorsque un appareil électrique est branché sans même être en marche, c'est un faible courant qui circule dans cette ensemble de câbles et de boitiers ! **C'est ainsi, le long des fils électriques et autour des machines électriques que se forme des champs électro-magnétique !**

Ce sont ces derniers qui gênent le sommeil ! **Et détruisent sans relâche notre capital santé !** Car rares sont les installateurs électriques formés à cette discipline. Aussi, pour parer à tout risque, et surtout si vous constatez que votre sommeil est différent, hâché menu, ou si vous avez des problèmes de peau, etc. bref tout ce qui peut se nommer "perturbé", nous vous conseillons de procéder à ce simple test :

- Débrancher vos rallonges dans votre chambre (durant plusieurs nuits ) !
- Et débranché tout les appareils électriques sur les prises murales !

- Noter l'impact sur votre sommeil et sur la santé (tous les aspects). Je vous rappelle que celui qui vous connait le mieux c'est vous-même !
- **Durée du tests : variable selon l'état de santé et la duré d'exposition !** En fait, ne soyez pas avare de quelques semaines de tests car vous en serez le premier bénéficiaire !

- Et vos proches seront les second bénéficiaires car rien de plus fatiguant que d'être en compagnie d'un être irritable et fatigué !
- La qualité de votre sommeil sera votre guide durant les tests !
- Quelques nuits suffiront pour vérifier si les problèmes viennent de l'électricité et des champs délétères formés !
- Évidemment, vous pouvez faire le tests durant deux à trois semaines, voire plusieurs mois pour les cas les plus subtiles et les états de santé très dégradés... pour valider la nuisance potentielle... rien ne vaut les tests !
- Enfin, vous noterez que je ne mentionne pas de nom de maladie ! C'est vrai ! Je ne m'en occupe pas car seule compte à mes yeux la notion d'équilibre, de carences à combler et de polluants à supprimer. Les ondes, les champs électromagnétiques sont des polluants à mes yeux !
- Et j'oubliai, puisque "el diabolo" se cache dans les détails, vous pouvez aussi faire le test

suivant : Retirer le, les fusible(s) de votre chambre pour supprimer tout courant électrique et donc champs délétère sur le fil passant dans votre mur. C'est le cas que j'ai résolu dans mon propre cas !

## Puis, pour les esprits curieux et qui aiment la vraie science... Refaite le test à l'envers (C'est un moyen supplémentaire pour valider votre test) :

- Branchez de nouveau la nuit la rallonge-multiprise sur votre prise de courant
- Notez bien les résultats chaque nuit : Les nuits de sommeil seront de nouveaux perturbées ! Logique !

## Et le Wifi fera l'objet d'un autre article mais sachez ceci !

Donc il ne faut pas hésiter à débrancher tout ce qui touchent à électricité et faire l'essai sur plusieurs nuits (et pour les sieste aussi bien sûr). **Nous vous conseillons aussi de débrancher votre Wifi** dans votre appartement, votre maison, votre magasin, votre lieu de travail car ces ondes ont aussi des effets délétères et nuisibles au corps ! Et les effets sont cumulatifs !

## Lien avec l'installation des nouveaux compteurs Linky !

Si vous avez remarqué des semaines, des mois après... (car les actions se font à distance...) des différence après l'installation d'un nouveau compteur, le Linky ! Si votre sommeil la nuit (ou lors de vos siestes) est plus "coupé", saccadée, dérangé mais que vous l'estimez correct tout de même il est possible que vous vos rallonges-multiprises ne sont pas toujours branchées ! Ce qui explique ces variations plus ou moins salutaires ! En tout cas ne négligez pas l'installation du nouveau compteur Linky ! Il est possible que cela n'a rien changé mais il est possible aussi que cela a changé les caractéristiques de vos circuits électriques et font de vos siestes et de vos nuits surtout un enfer ! **D'autant que face à de nouveaux problèmes de ce type, nous sommes pris au dépourvu !** Puisque nous n'avons jamais eu l'idée de relevé ce type de question avant ! Donc, dans ce cas : A vos tests... Testons !

## Les cas complexes : Ne pas hésiter à faire faire des mesures par des professionnels ( Cf. Partenaires ) !

A chacun son métier ! Les appareils de mesure ne sont pas forcément simple à utiliser et le plus efficace et le plus simple est de faire appel à un professionnel !

## Rappelez-vous que votre corps doit se défendre des polluants... Les ondes sont des polluants invisibles !

Or, rappelez-vous que votre corps doit lutter pour se défendre ! Et lors de cette lutte, il dépense de l'énergie et ne peut réellement se reposer. **Ces ondes, ces champs ne sont pas perceptibles par le corps humain** d'une manière sure. Déjà les personnes nommées électrosensibles les ressentent mais aussi certaines espèces animales. C'est un peu comme le Wifi mais les ondes ne sont pas les mêmes ! C'est encore différent ! Mais tout aussi dérangeant pour le corps et évidemment elles peuvent être nocives !

Enfin, nous devons aussi nous **méfier de certaines ampoule** et assimilés car elles peuvent, elles aussi émettre un champs et nuire ainsi au sommeil si nous nous endormons dans le champs émis par cette dernière car là aussi, certaines émettent des champs électro-magnétiques ! Donc quand on est dans une chambre, le mieux et de s'en séparer en les débranchant.

Il nous reste à vous souhaiter le retour d'excellentes nuits et de belles siestes qui régénèrent ! Et le calme revenu à la maison, au bureau, etc.

*Primum non nocere*
*D'abord ne pas nuire !*
{jcomments on}