CONSEILS PRATIQUES POUR VOTRE HABITAT

Repères simples pour un logement confortable, sûr et agréable à vivre | Nature et Santé Gard

Un habitat sain commence par des gestes concrets : ventilation, entretien, sécurité électrique, gestion de l’humidité et utilisation adaptée des équipements. Ce guide propose aussi quelques repères sur la géobiologie, en distinguant les pratiques traditionnelles des connaissances scientifiques établies.

1. Air intérieur, humidité et confort

• Aérez régulièrement les pièces et veillez au bon fonctionnement de la ventilation (VMC, entrées et sorties d’air).
• Recherchez la cause des traces d’humidité ou de moisissures : fuite, condensation, ventilation insuffisante. Faites traiter les problèmes persistants.
• Entretenez les appareils de chauffage et respectez les consignes relatives au monoxyde de carbone.
• Privilégiez un espace de repos calme, une température confortable et une lumière adaptée au rythme du sommeil.

2. Installation électrique : la sécurité d’abord

• Faites vérifier une installation ancienne ou présentant des anomalies par un électricien qualifié : mise à la terre, protections différentielles, prises et câblage.
• N’utilisez pas de rallonges ou multiprises surchargées ; remplacez les équipements endommagés.
• Évitez les bricolages de blindage, de raccordement à la terre ou de modification des appareils : ils peuvent créer un danger électrique.
• Si un appareil chauffe anormalement, sent le brûlé ou provoque des déclenchements répétés, débranchez-le si cela peut se faire sans danger et faites-le contrôler.

3. Champs électriques et magnétiques à basse fréquence

Les installations électriques produisent des champs électriques et, lorsqu’un courant circule, des champs magnétiques. Leur intensité dépend notamment des équipements, de la distance et des conditions d’utilisation. En cas de doute sur une installation ou une exposition particulière, des mesures instrumentales appropriées peuvent aider à caractériser la situation. Elles ne remplacent pas un diagnostic de sécurité électrique.

• Gardez les chargeurs, transformateurs et blocs d’alimentation en bon état et évitez de les accumuler près du lit par simple souci d’aménagement.
• Pour les lits électriques, couvertures chauffantes et autres appareils, suivez les instructions du fabricant ; ne modifiez jamais leurs circuits ou leur mise à la terre.

4. Téléphone, Wi-Fi et équipements radio

Les téléphones, réseaux Wi-Fi et objets connectés utilisent des radiofréquences non ionisantes. Les effets et niveaux d’exposition dépendent de nombreux facteurs. Les recommandations publiques privilégient des mesures simples de réduction de l’exposition lorsqu’on le souhaite, sans conclure que les usages courants provoquent les maladies évoquées dans certains documents anciens.

• Pour les appels longs, utilisez le haut-parleur ou un kit mains libres si cela vous convient.
• Évitez d’utiliser le téléphone lorsque la réception est très mauvaise, si cela n’est pas nécessaire.
• Installez les équipements radio de façon pratique, sans les placer inutilement au contact prolongé du corps.
• Pour les appareils de surveillance de bébé, respectez les distances et consignes du fabricant.

5. Cuisine et appareils domestiques

• Utilisez les plaques à induction et les fours à micro-ondes conformément aux notices et remplacez tout appareil détérioré.
• Un four à micro-ondes en bon état ne rend pas les aliments radioactifs. La cuisson au micro-ondes ne détruit pas une prétendue « énergie vitale » mesurable des aliments.
• Si vous portez un dispositif médical implanté, demandez conseil à votre professionnel de santé et consultez les recommandations du fabricant concernant certains appareils électriques.

6. Géobiologie : une démarche distincte des contrôles techniques

La géobiologie traditionnelle s’intéresse notamment aux veines d’eau, aux failles et aux réseaux dits « telluriques ». Ces notions font partie de certaines pratiques de radiesthésie, mais les effets pathogènes attribués aux réseaux Hartmann ou Curry, ou à des rayonnements ionisants émis par les veines d’eau, ne sont pas scientifiquement établis. Un dispositif d’« harmonisation » ne remplace donc ni la suppression d’un danger matériel ni les travaux de correction nécessaires.

Si vous souhaitez explorer cette approche, elle peut s’inscrire dans une réflexion personnelle sur le ressenti d’un lieu, sans se substituer aux vérifications techniques ou aux soins médicaux.

7. Quand demander une vérification ?

• Humidité ou moisissures persistantes : professionnel du bâtiment ou de la ventilation.
• Doute sur la terre, les prises ou le tableau électrique : électricien qualifié.
• Question sur les antennes et mesures radio : informations publiques et mesures réalisées selon les procédures adaptées.
• Symptômes ou troubles du sommeil persistants : professionnel de santé, sans attribuer d’emblée leur cause à l’environnement électromagnétique ou tellurique.

Pour aller plus loin : ANSES (anses.fr), ADEME (ademe.fr), service-public.fr et Cartoradio de l’ANFR (cartoradio.fr).

Document pédagogique adapté et actualisé à partir des thèmes de « Quelques conseils pour votre habitat », A.P.A. — Au Point d’Accordance (octobre 2022). Ce document n’est pas une reproduction du support initial et ne constitue ni un avis médical ni un diagnostic technique.