



prescrits contre l'anxiété et l'insomnie.

- Consulter un médecin une fois par an pour le dépistage des cancers du sein et du col de l'utérus.
- Éviter de prendre la pilule œstroprogestative durant plus de dix ans (pas plus de cinq ans si la mère a eu un cancer du sein) et préférer une contraception moins dosée en œstrogènes (pilule 15 gamma, anneau vaginal) ou un stérilet au cuivre (même sans avoir eu d'enfant).
- Avoir son premier enfant de préférence avant 28 ans.
- Choisir d'allaiter (au minimum trois mois, dans l'idéal six mois).
- A la ménopause, préférer la phytothérapie hormonale au traitement hormonal de synthèse.
- Pratiquer une activité sportive régulière, qui fait transpirer et permet d'éliminer les toxines par la peau.
- Apprendre à mieux gérer le stress par la pratique de la sophrologie, du qi gong, du yoga ou de la relaxation. ♦

A l'invitation de la Mutuelle des pays de Vilaine et de l'association De l'assiette au champ: santés durables, le docteur Bérengère Arnal-Schnébelen, gynécologue-obstétricien, présidente de l'association Au sein des femmes, a donné une conférence le 13 février dernier à Redon. Le compte rendu de son intervention est disponible à la mutuelle (02 99 72 13 00).

Pour en savoir plus

••• Au sein des femmes :

181, rue de Saint-Génès,
33000 Bordeaux.
Site : www.auseindesfemmes.com.
Contact : Nicole Legroux,
chargée de communication,
tél. 06 07 48 93 40.

••• A lire : **Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein,**

par le professeur Henri Joyeux
et le docteur Bérengère Arnal
(Editions François-Xavier de Guibert).

Champs électromagnétiques L'Artac en première ligne

Association indépendante de médecins et de chercheurs spécialisée dans la recherche sur les effets sanitaires des pollutions chimiques, l'Artac se préoccupe également du syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques.

Dans la continuité de l'Appel de Paris et de ses diverses recommandations, les travaux de l'Association pour la recherche thérapeutique anticancéreuse (Artac) se sont axés sur l'étude des effets sanitaires, et plus particulièrement cancérigènes, de la pollution chimique. Mais les malades demeurent au cœur de son combat, or à la pollution chimique s'ajoute désormais la pollution électromagnétique.

L'Artac a depuis plusieurs années suspecté le rôle cancérigène des champs électromagnétiques, à la lecture de différents travaux scientifiques dont ceux du professeur Lennart Hardell, avec qui l'association a établi une collaboration. Il existe deux types de cancers pour lesquels le rôle des champs électromagnétiques apparaît démontré : les leucémies aiguës chez les sujets habitant à moins de 200 mètres d'une ligne à haute tension et les tumeurs du cerveau chez les sujets ayant utilisé un téléphone portable au moins une heure par jour depuis plus de dix ans. Dans le premier cas, le lien causal est fortement suggéré en raison d'un « effet dose » démontré grâce à une méta-analyse regroupant plusieurs études épidémiologiques : plus on s'éloigne de la ligne à haute tension, plus le risque de leucémie diminue, mais il est encore supérieur à la normale à moins de 600 mètres. Dans le second cas, le lien a été beaucoup plus difficile à mettre en évidence, compte tenu de la longueur de la période de latence (l'exposition s'étale sur dix ans). Néanmoins, des données toxicologiques et biologiques telles qu'exposées dans le rapport de consensus international « Bio-initiative » apportent une preuve indirecte complémentaire d'un lien causal possible. C'est aussi ce que l'Artac avait suggéré dans deux articles écrits en collaboration avec Lennart Hardell.

Aujourd'hui, il faut aller plus loin et dépasser le cadre de la cancérologie. Le professeur Belpomme a en effet reçu en consultation à l'hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris, de très nombreux malades disant souffrir d'électro-hypersensibilité (EHS) au cours de ces derniers mois. Il s'agit de véritables malades, atteints de symptômes lourdement invalidants liés aux champs électromagnétiques. Ces symptômes entraînent fréquemment une perte d'emploi, la nécessité impérieuse de s'en protéger et souvent de changer de lieu d'habitation ou de transformer celui-ci en véritable « cage de Faraday », sans compter les difficultés sociétales de toute nature.

Priorité aux malades

C'est au nom du serment d'Hippocrate que l'Artac a engagé de toute urgence des recherches chez ces malades, grâce à la mise sur pied d'un groupe de travail comprenant plusieurs médecins et des consultants en physique des rayonnements. Il en est résulté la description clinique d'un syndrome d'intolérance aux champs électromagnétiques (Sicem) et l'exploration de différentes pistes pour le diagnostic de ce syndrome. Les travaux scientifiques de l'Artac commencent à être reconnus par les autorités publiques de notre pays, suivant en cela sa notoriété scientifique grandissante à l'échelle européenne. Le docteur Philippe Irigaray, coordinateur des recherches de l'Artac, a été auditionné le 6 janvier dernier par l'Agence française de sécurité sanitaire de l'environnement (Afsset) au sujet des liens entre cancer et environnement. Le professeur Belpomme l'a été sur les champs électromagnétiques le 28 janvier. ♦

Plus d'informations sur le site de l'Artac : www.artac.info.