

Anne EHS (niveau actuel : élevé). Évaluation personnelle et ressenti séjour test Zone Refuge

Avant arrivée : mal aux mâchoires avec sensations d'électricité dans la voiture même en ayant l'espace arrière totalement aménagé (protégé).

1^{er} jour : Lundi 20 Juillet 2009

Bonne impression concernant l'espace et son aménagement. Très bon accueil, beaucoup d'attentions, d'explications claires.



- A l'extérieur dès l'arrivée environ 12 heures : Raideur au niveau de la nuque et du haut du dos, pression au centre de la tête ... Agacements des nerfs au niveau de la tête ¾ h après l'arrivée, mal aux mâchoires, impression de ne plus pouvoir tolérer mes dents sur pivots (environ 20), sensation de pression dans les mâchoires et au métal des pivots.
- Environ 14 h 30 : fin du 1^{er} aménagement sommaire des ouvertures la caravane (couvertures de survies sur quelques mètres), petite amélioration.
- Environ 18 heures : fin du 2^{ème} aménagement des ouvertures avec un complexe à bulles couvert de deux couches de film d'aluminium pour obturer les fenêtres . . . amélioration graduelle : Moins de pression au niveau de la tête et la nuque mais persistance de raideur dans la nuque plus pression et électricité dans la mâchoire.

Le soir très tard, enfin endormissement rapide je tombe de sommeil, mais réveil dans la nuit à cause de l'électricité dans la mâchoire avec sensation de serrement à la base du cou, tiraillement en haut du thorax, ré endormissement assez lent. Je bois et garde un moment l'eau dans la bouche pour évacuer la sensation dans les mâchoires.

Voir absolument un dentiste, j'ai "une centrale électrique" dans la bouche !

2^{ème} jour : mardi 21 juillet 2009

- réveil environ 8 heures avec net amélioration de mon état général malgré les problèmes à la mâchoire.
- Environ 10 heures à 11 heures
- Marche à pieds (pieds nus) avec tissus de protection sur la tête et le corps : sensation de se décharger un petit peu de l'électricité au niveau de la voûte plantaire.
- Passe tête, pieds, bras et mains sous l'eau.
- Environ vers 11 heures retour à la caravane à cause de la pression à la nuque.
- 13 heures douche (c'était assez bon) - 13 h 20 retour caravane.
- 15 h 30 : dans la caravane raideur à la nuque moins importante.

Plusieurs sorties à l'extérieur dans l'après-midi toujours sur la même zone (au niveau du boulodrome, de la douche, de la caravane et des sanitaires).

- En soirée encore moins de sensation de raideur à la nuque mais toujours les problèmes au niveau de la mâchoire qui se répercute dans le cou (serrements) et haut du thorax (tiraillements).
Endormissement malgré tout car fatigue, je tombe de sommeil.

3^{ème} Jour : Mercredi 22 juillet 2009

Matin : bon réveil malgré la pression à la mâchoire

- Arrivée de journalistes. Interview, mesures et test dans la caravane blindée d'un portable que l'on a allumé . . . Douleur immédiates dans la mâchoire, pression et agacements des nerfs dans la tête, en haut du thorax agacement des nerfs, chevilles et poignets Faiblesse douleur, douleur générale, impression de malaise nerveux, douleur dans les bras et le bas du dos, point douloureux au niveau du sternum.

- Environ 1 heure pour être presque dans le même état qu'avant l'exposition au portable dans la caravane.

L'après-midi : constante pression et douleur toujours dans la mâchoire.
Mais cela finit par s'atténuer et je réussis quand même à m'endormir.

CONCLUSIONS :

Je pars en meilleur état que lorsque je suis arrivée, le corps nettement plus détendu.

J'ai pu dormir et me reposer un peu, c'est tellement mieux que de dormir confinée dans l'arrière d'une voiture sur un parking !

Note : je dois impérativement soigner mes dents pour peut-être retester la zone en étant moins sensible.

Prochaine évaluation Cindy (USA) :

