

CONSEILS DE PRÉCAUTION ÉLECTROMAGNÉTIQUE

TECHNOLOGIES SANS FIL

1. Remplacer les téléphones portables de maison DECT standards par des téléphones filaires, ou a minima par des téléphones avec option EcoDECT (à configurer en mode Eco !).
2. Limiter en nombre et en durée les appels passés avec un téléphone mobile ; préférer les sms ; en communication, utiliser le mode haut-parleur ou des oreillettes tubes à air ; éloigner l'appareil du corps.
3. Eviter de téléphoner lorsque la couverture est mauvaise, en particulier dans les transports.
4. Se tenir à distance des personnes qui téléphonent ; s'éloigner lors d'une communication ou d'utilisation d'appareils connectés sans fil, en particulier en présence d'enfants et de femmes enceintes.
5. Désactiver dès que possible les options sans fil (3G/4G, WiFi, Bluetooth) sur le router ET les appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs, imprimantes, TV, véhicule, etc) ; et particulièrement dans les situations suivantes :
 - lors du port ou de l'utilisation d'un téléphone ou autre appareil mobile à proximité du corps (dans les poches, le soutien-gorge, les bottes, à la ceinture, au poignet, sur les genoux, l'abdomen, etc),
 - pendant les heures de sommeil,
 - en présence d'enfants et de femmes enceintes.
6. Utiliser avec parcimonie les options sans fil ; télécharger ponctuellement mails, messages, agenda, pages internet, ... puis travailler hors connexion.
7. Utiliser les connexions câblées dès que possible (ethernet, adaptateurs pour tablettes et smartphones, clavier et souris filaires, etc) ; particulièrement pour les connexions de longue durée, les gros téléchargements, pour les enfants et les femmes enceintes.
8. Eviter le babyphone et autres appareils de surveillance pour nourrissons (DECT, WiFi, 3G/4G).
9. Eviter l'électroménager smart (TV, réfrigérateur, lave-linge, imprimante, etc). A minima, désactiver les options sans fil quand elles ne sont pas utilisées.

APPAREILS ET INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES

1. Ne pas dormir sur une couverture chauffante ou un sommier motorisé sous tension.
2. Eloigner les câbles et appareils électriques des zones de repos (rallonges, radioréveil, chaîne HiFi, etc).
3. Débrancher les lampes de chevet pour le repos ou utiliser des interrupteurs bipolaires.
4. Se tenir à distance des appareils générant des champs magnétiques et/ou électriques intenses : taques électriques, à induction, radiateurs électriques, transformateurs, etc.
5. Raccorder les éléments électriques (appareils, éclairage) et métalliques (radiateurs, tuyauterie, baignoire, escalier, armatures, etc) à la terre.

POUR ALLER PLUS LOIN...

Dossiers et livres

- "Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !", Carl de Miranda, Editions Jouvence, 2016
- "Ces ondes qui nous entourent – Ce que la science dit sur les dangers des rayonnements électromagnétiques", Martin Blank, Ecosociété, 2016
- "Best practices with children and wireless radiation, a review of science and global advisories", Devra Davis, 2015, www.ehtrust.org
- "Safe schools", 2012, www.wifiinschools.org.uk
- "Wireless technologies and young people, a resource for schools", 2011, www.wifiinschools.org.uk

Documentaires et vidéos

- International scientist Appeal on Electromagnetic Fields, 2015, www.emfscientist.org (3min)
- "Generation zapped official trailer", 2018 (YouTube, 2min)
- "Wireless wake-up call", Jeromy Johnson, TEDxBerkeley, 2016 (YouTube, 17min)
- "Mauvaises ondes", Sophie Legal, 2011 (YouTube, 1h30)
- "Cherche zone blanche désespérément", Marc Kanne (1h)
- "The truth about mobile phone and wireless radiation", Devra Davis, 2015 (YouTube, 1h)
- "How we are killing ourselves – Wireless radiation", 2016 (YouTube, 24min)
- "Wifi à l'école, le tour de la question", ENSOW, 2015 (YouTube, 5min)
- "Wifi in schools is safe, true or false ?", Magda Havas, 2011 (YouTube, 24min)
- "Safe and smarts kids, reduce wireless radiation", Wifiaustralia, 2013 (YouTube, 9min)
- "Cellphone radiation risk, new concerns over children and cellphones", Today's health, 2015 (4min)
- Encore plus de vidéos sur www.ehtrust.org, section "Resources to share", et sur www.mdsafetech.org, section "Health effects videos"

Liens utiles

En Belgique

- www.arehs.be
- www.beperkdestraling.org
- www.grondes.be
- www.ondes.brussels
- www.teslabel.be
- www.vehs.be

En France

- www.artac.info
- www.criirem.org
- www.eceri-institute.org
- www.ehs-mcs.org
- www.electrosensible.org
- www.next-up.org
- www.priartem.fr
- www.robindestoits.org

Ailleurs dans le monde

- www.bioinitiative.org

- www.cellphonetaskforce.org
- www.cqlpe.ca
- www.c4st.org
- www.ehtrust.org
- www.emfacts.com
- www.emf-portal.org
- www.emfscientist.org
- www.mdsafetech.org
- www.microwavenews.com
- www.powerwatch.org.uk
- www.saferemr.com

Spécial enfants et femmes enceintes

- www.babysafeproject.org
- www.kinderenestraling.nl
- www.wifiinschools.org.uk
- www.wifi-in-schools-australia.org

- ...