

13 bons réflexes pour protéger notre santé et celle de nos enfants

1. Pas de téléphone mobile pour les moins de 12 ans. La croissance de leur organisme en développement les rend particulièrement vulnérables à tous les rayonnements électromagnétiques, ceux des mobiles inclus. Et plus l'exposition est précoce, plus les doses de rayonnement accumulées sont importantes. L'accès à un téléphone mobile doit être exceptionnel, en cas d'urgence par exemple.
2. **Il est officiellement recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte** ou à moins de 20 cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre, afin de limiter le risque d'interférence électromagnétique.
3. Choisir un téléphone mobile dont la valeur de DAS est la plus basse possible, de préférence toujours inférieure à 0,7 W/kg.
4. Ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre son cœur, la hanche, près des parties génitales. Tenir l'antenne du téléphone le plus éloigné possible de soi. Même lors de l'envoi d'un SMS.
5. Afin d'éloigner l'appareil de l'oreille, choisissez plutôt l'oreillette « filaire » à tout autre gadget sans fil.
6. **Limitier le nombre et la durée des appels.** Pas plus de 10 appels par jour ni plus de 2 à 3 minutes pour chacun. Respecter un temps moyen de 1 h 30 entre chaque appel.
7. Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum : dès que votre écran affiche les « 4 barrettes » de réseau, pas moins. Pour chaque barre manquante, le rayonnement émis par le portable pour se connecter est multiplié par 2.
8. Ne pas téléphoner en vous déplaçant, ni en train, ni en voiture, ni en bus, ni à pied, ni à cheval, ni à vélo, ni en bateau, ni en patinette, ni en roller, etc...
9. Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt, ou dans tout autre infrastructure métallique. Un effet dit de « cage Faraday » emprisonne et répercute les ondes émises par le portable, le rayonnement subi est alors maximum au centre de « la cage ». Dans une voiture, cela se situe à la hauteur de votre tête.
10. Eloigner le mobile de soi à la verticale le temps de joindre son correspondant et tant que la première sonnerie n'a pas retenti. Souvent un bip ou un signal visuel indique que la connexion avec le numéro appelé a fonctionné.
11. Ne pas oublier : en public, les voisins subissent le rayonnement émis par le mobile. S'éloigner permet d'éviter leur exposition passive.

12. La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé ou en recharge à moins de 50 cm de la tête. Il faut toujours l'éteindre pour limiter le rayonnement et celui de l'antenne relais avec laquelle il communique (riverains exposés 24 h/24.

13. Utilisez de préférence une ligne unifilaire fixe (ou poste fixe). Voilà un e façon de protéger votre santé.
