

- ◆ Ne mettez-pas votre smartphone en veille sous votre tête ou votre oreiller. Préférer un simple réveil à piles et éteignez votre smartphone la nuit.
- ◆ Mettez-le à distance de votre lit et si possible en mode avion (les différentes sollicitations dues à votre téléphone portable peuvent gravement nuire à la qualité de votre repos et à votre équilibre psychologique du fait d'un sommeil peu récupérateur, induisant une fatigue chronique, puis un risque de dépression).
- ◆ Couper votre WIFI la nuit ou mieux arrêtez votre box internet sur la période de nuit .

vous ferez aussi des économies d'énergies (une box consomme autant qu'un réfrigérateur), le plus simple est de brancher votre box sur un minuteur de 24h. Si vous habitez dans un immeuble collectif, essayez de sensibiliser vos voisins à la nécessité d'éteindre la WiFi lorsque celle-ci n'est pas utilisée. Rappel : la WiFi traverse les murs et les hourdis sur plusieurs niveaux.

- ◆ Les malades et les porteurs d'implants cardiaques doivent éviter de garder leurs téléphones au contact du corps
- ◆ Ne pas conserver le téléphone portable sur vous lorsque vous vous occupez d'un bébé ou d'un enfant,
- ◆ Ne jamais confier son téléphone portable à un enfant

Un corps en plein développement est le siège de multiplications cellulaires très sensibles aux radiofréquences. Être surexposé dans cette phase de vulnérabilité augmente sensiblement les risques sur le développement cognitif pour la suite de sa vie.

Pour adapter vos usages des technologies sans fil consultez :  
[https://www.robindestoits.org/POLLUTION-ELECTROMAGNETIQUE-LIMITER-SON-EXPOSITION\\_a2661.html](https://www.robindestoits.org/POLLUTION-ELECTROMAGNETIQUE-LIMITER-SON-EXPOSITION_a2661.html)

<https://asso-zonesblanches.org/>      [www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org)



Photo : AZB

## Comment/pourquoi réduire son exposition aux ondes ?

AZB

Association Zones Blanches

Robin des loits

ASSOCIATION NATIONALE POUR UN SYSTÈME DE COMMUNICATION SANS RISQUES SANITAIRES, ENVIRONNEMENTAL ET SOCIÉTAL

[www.robindestoits.org](http://www.robindestoits.org)

Au moment où vous ressentez éventuellement un effet de chaleur superficielle lors d'une communication sans fil, votre téléphone a déjà planté les graines de cancers, de dérégulations hormonales, d'affaiblissement immunitaire et/ou du système nerveux central, de perturbations de la formule sanguine, etc...

## Les bonnes pratiques pour limiter l'exposition :

- ◆ Utilisez de préférence un téléphone filaire au domicile dans ce cas, pensez à relier la box à la Terre électrique pour éviter une exposition au champ électrique du secteur 220V au niveau de l'écouteur plaqué à l'oreille.
- ◆ Privilégiez les SMS pour des échanges concis
- ◆ Bannissez le four micro-ondes de votre cuisine  
Celui-ci dégrade la valeur nutritive de vos aliments, induisant des carences chroniques, altérant votre résilience physiologique. Mais celui-ci peut également produire des radicaux libres toxiques, promoteurs de cancers. Par exemple, ne réchauffez pas le biberon de votre bébé au four micro-ondes. Privilégier le bain Marie. De fait, les micro-ondes devraient être interdits dans les crèches, si toutefois la Santé des enfants intéresse encore les décideurs politiques, autrement que par l'administration de thérapies lucratives.
- ◆ Bannissez les plaques à induction de votre cuisine  
Elles émettent de puissantes impulsions basses fréquences. Une femme enceinte ne devrait pas cuisiner avec des plaques à induction : forte exposition du fœtus.
- ◆ Bannissez les enceintes connectées ou la WiFi  
Imprimante, appareil photo, ordinateur portable, tablette, voiture, etc....)
- ◆ Supprimez ou réduisez les modes de communication ou de connexion sans fil type WIFI, DECT.  
(téléphone d'intérieur sur socle, véritable antenne relais dans le logement qui émet un rayonnement y compris hors communication avec un tiers), Bluetooth au domicile, et préférer une connexion filaire pour les utilisations sédentaires.
- ◆ Pas de babyphone ou de téléphone portable dans une poussette.  
une utilisation régulière peut augmenter sensiblement les risques sur le développement cérébral du bébé, avec des retards d'apprentissage irréversibles.

## Les bonnes pratiques du téléphone portable :

- ◆ Évitez au maximum le contact direct de votre téléphone mobile avec votre corps. L'éloignement et la modération sont les règles de base.
- ◆ Ne le laissez pas dans vos poches. Pantalons, chemises etc. : risques augmentés de cancer du testicule (poche avant) ou colorectal (poche arrière) ou d'arythmies cardiaques.



- ◆ Posez-le près de vous si vous ne l'utilisez pas
- ◆ Privilégiez les sacs ou poches extérieurs des vestes et manteaux, pour le transport.
- ◆ Dans tout type de transport (train, bus, métro, tram, voiture, vélo, ascenseur, avion), mettez votre portable en mode avion, ou mieux éteignez le.

Celui-ci est conçu pour se connecter coûte que coûte à l'antenne relais de proximité. Si la réception est fortement dégradée, votre téléphone compensera en émettant la puissance nécessaire pour établir la connexion attendue. Votre exposition sera maximale et vous surconsommerez votre batterie.

- ◆ Ne téléphonez jamais avec le mobile directement plaqué à l'oreille .

Préférez la fonction haut-parleur ou échange vidéo de votre smartphone Pour des conversations « confidentielles », utilisez un Kit main libre dit « Air tube ». En effet, en cas de mauvaise réception de l'antenne relais de proximité, les kits traditionnels peuvent faire antenne pour le téléphone et vont alors concentrer les ondes dans le conduit auditif, via l'écouteur. Et surtout préférez toujours les zones de bonnes couvertures pour communiquer (3 et 4 barres sur l'écran de votre mobile).

- ◆ Préservez la période de repos consacrée au sommeil

CF le document une chambre saine de Poem 26. Appliquez les préconisations du standard Baubiologie (<https://baubiologie.fr/>).