

**LES RECOMMANDATIONS sur l'usage du portable sont plus que jamais d'actualité :**

- 1) **Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans.**
- 2) **Ne pas approcher le portable à moins de 50cm** du ventre d'une femme enceinte ou des appareillages médicaux (stimulateur cardiaque, appareil auditif, etc ... ).
- 3) **Choisir et utiliser un téléphone portable dont la valeur de DAS est toujours inférieure à 0,3 W/Kg, ou 0,4 W/Kg.**
- 4) **Ne pas porter son téléphone à hauteur** ou contre son cœur, l'aisselle ou la hanche, près des parties génitales.
- 5) **Utiliser systématiquement le kit piéton livré avec le téléphone.**
- 6) **Ne pas garder son portable allumé la nuit** près de son lit à moins de 2 m, voir 3 m car même en mode veille le portable se connecte à l'antenne relais et rayonne par phases pour ce géocaliser, surtout pas sous l'oreiller !.
- 7) **Ne pas téléphoner en voiture**, même à l'arrêt, il y a des risques de dysfonctionnement électronique du tableau de bord, des freins ABS, du régulateur de vitesses...
- 8) **Limitier le nombre et la durée de vos appels.** Pas plus de 5 ou 6 appels par jour par exemple, ni plus de 2 ou 3 minutes pour chacun. Respecter un temps moyen de 1h30 entre chaque appel.
- 9) **Ne pas téléphoner en voiture**, même à l'arrêt, ou dans tout autre infrastructure métallique. Un effet dit de "cage de 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) **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.

**À L'INTERIEUR DE VOTRE HABITATION**

- 1) Désactiver le WIFI et remplacer par un câble Ethernet.
- 2) Ne pas utiliser son ordinateur portable sur les genoux.
- 3) Remplacer le téléphone sans fil de la maison par un téléphone filaire.
- 4) Remplacer les plaques cuisson induction, par des vitro-céramique.
- 5) Pas de lampe à économie d'énergie près de son lit, ou proche de la tête, préférer les ampoules Led, ou diall décors moins énergivores
- 6) Attention aux baby-phones, certains+ émettent plus de 8 v/m.
- 7) Attention à vos appareils à l'intérieur de chez vous: imprimantes, tel sans fil

**[Voir ce lien pollutions intérieure](#)**