

## Vous êtes en danger - 13 mesures pour vous protéger des ondes électromagnétiques

Nos connaissances sur les risques liés aux champs électromagnétiques ne permettent pas de défendre la thèse du zéro danger.

En atteste le vaste rapport du BioInitiative Working Group, paru en 2007 et complété en 2012, qui a analysé un total de plus de 3000 travaux scientifiques indépendants sur les effets des ondes.

Conclusion : l'exposition aux ondes électromagnétiques est responsable d'une augmentation significative des risques de cancer, de perturbation du sommeil, des effets génotoxiques (altération du patrimoine génétique) et de la cataracte.

La méta-analyse mentionne également des liens entre les lignes à haute tension et la leucémie infantile, les tumeurs cérébrales et la maladie d'Alzheimer [2] !

Déjà en 2007, l'Organisation mondiale de la santé (OMS), inquiète, recommandait de ne pas exposer les enfants aux ondes électromagnétiques. En 2011, elle classait même les champs électromagnétiques radioélectriques dans la catégorie 2B des agents cancérigènes possibles – tout comme le plomb et le DDT [3] !

Les ondes sont partout

Avec les câbles à haute tension et les antennes relais, le téléphone portable est sans doute considéré comme l'ennemi public numéro un parmi les différents émetteurs d'ondes électromagnétiques.

Et avec raison. Mais il n'est pas le seul à nous bombarder d'ondes au quotidien.

Notre domicile regorge de technologies nocives, telles que le téléphone sans fil, le Wi-Fi, le Bluetooth et autres réseaux en tout genre.

Pire encore, les ondes se cachent aussi là où on ne les attend pas.

Tous les appareils branchés au réseau électrique (télévision, chaîne hi-fi, ordinateur, radioréveil...) émettent des champs électromagnétiques perturbants... même lorsqu'ils sont éteints !

C'est aussi valable pour votre éclairage, en particulier les lampes fluocompactes (les lampes de chevet par exemple) et halogènes, qui produisent bien plus d'ondes que les ampoules LED ou à incandescence.

13 mesures pour vous protéger des ondes

Avant toute chose, sachez que c'est la nuit, pendant notre sommeil, que nous sommes le plus sensibles aux ondes électromagnétiques. C'est donc dans la chambre à coucher que doit débiter l'opération « chasse aux ondes ».

Dans votre chambre à coucher :

Laissez votre téléphone portable à plusieurs mètres de votre lit (qu'il soit en veille, en charge ou éteint).

Videz votre chambre de tout appareil électrique (télévision, chaîne hi-fi, ordinateur, radioréveil...).

Évitez de dormir près d'une cloison si un appareil électrique est installé de l'autre côté.

Évitez les lampes fluocompactes et les lampes halogènes avec variateur. En cas d'exposition prolongée, tenez-vous au minimum à 30 cm des ampoules.

Éteignez votre borne Wi-Fi pendant la nuit.

N'utilisez pas de babyphones ; ils émettent des micro-ondes pulsées particulièrement nocives pour les jeunes enfants.

À la maison :

Utilisez un câble réseau à la place du Wi-Fi. Si vous ne pouvez pas vous passer de la technologie sans fil, tenez-vous au minimum à un mètre de la borne Wi-Fi et ne laissez pas les enfants poser sur leurs genoux un ordinateur ou une tablette connectés.

Remettez toujours votre téléphone sans fil sur sa base. Dans l'idéal, il serait encore mieux d'opter pour un bon vieux téléphone filaire.

Avec votre téléphone portable :

Utilisez autant que possible un kit mains libres pour téléphoner.

Ne portez pas votre téléphone portable à hauteur du cœur ou des hanches.

Limitez le nombre d'appels à 5 ou 6 par jour à raison de 2 ou 3 minutes chacun.

Ne téléphonez pas en voiture : dans un véhicule, les ondes se réfléchissent et reviennent au centre, là où se trouve la tête du conducteur.

N'approchez pas votre mobile en communication à proximité du ventre d'une femme enceinte ou à moins de 20 cm d'un objet métallique implanté dans le corps (un pacemaker par exemple).

Gabriel Combris