

BIEN UTILISER SON MOBILE

Protéger en priorité les enfants et les jeunes



L'usage du téléphone mobile par les enfants est déconseillé avant l'âge de 15 ans : leur cerveau n'est pas arrivé à maturité et reste plus sensible aux ondes électromagnétiques.

Il est recommandé aux parents de conseiller à leurs enfants ou adolescents de n'utiliser leur téléphone que pour les appels indispensables.

L'usage du SMS et de l'oreillette doit également être encouragé. En plus de ces conseils spécifiques, les autres bons gestes ci-dessous doivent également être adoptés.

Téléphoner avec une oreillette

En téléphonant avec une oreillette (filaire), le téléphone reste éloigné de la tête. C'est un moyen efficace pour réduire l'exposition de son cerveau aux ondes.



Privilégier les SMS

En utilisant les SMS pour communiquer, on réduit l'émission d'ondes de son téléphone. En effet, pour l'envoi d'un SMS, le téléphone se connecte à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message.

Pendant une conversation, le téléphone se connecte à l'antenne relais la plus proche et renouvelle régulièrement la connexion, surtout en déplacement. Le temps d'exposition aux ondes est donc plus important. Par ailleurs, lors d'un envoi de SMS, le portable est éloigné de la tête.



Éloigner le téléphone des implants électroniques

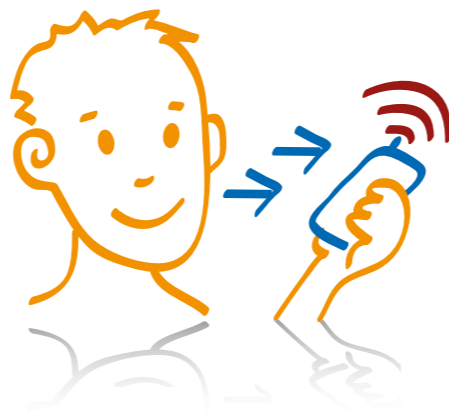


Si vous portez un implant électronique (pacemaker, pompe à insuline, neuro-stimulateur...), éloignez votre téléphone portable de la zone d'implantation. Il peut perturber le fonctionnement de votre appareil médical.

Ne pas téléphoner dans les zones de mauvaise réception

Plus la couverture du réseau est mauvaise, plus votre téléphone émet des ondes pour maintenir la connexion. Il est donc recommandé de ne pas téléphoner dans les zones où la réception n'est pas bonne : parkings souterrains, ascenseurs, lieux confinés, ... Vérifiez le nombre de barrettes affichées sur votre téléphone, il indique la qualité de couverture du réseau.

Éloigner le téléphone de la tête juste après la numérotation



Pour limiter l'exposition aux ondes au niveau de la tête, vous pouvez prendre l'habitude de ne pas approcher le téléphone de votre oreille dans les secondes qui suivent la numérotation.

En effet, c'est lors de ces premières secondes que l'émission d'ondes est la plus forte pour rechercher l'antenne relais la plus proche. Le niveau d'émission d'ondes se stabilise ensuite.

Pour éviter les ondes les plus fortes : éloigner le téléphone de soi au lancement de l'appel et le rapprocher que lorsque l'interlocuteur décroche.



Éviter les appels en déplacement

En déplacement à grande vitesse, le téléphone doit se connecter successivement à différentes antennes relais pour maintenir la connexion.

À chaque recherche d'antenne relais, le téléphone émet à pleine puissance, le niveau d'émission d'ondes est donc régulièrement plus élevé.

Eviter de transporter le téléphone à proximité du corps

Plutôt que de le transporter dans la poche de son pantalon, tout contre soi, il est préférable de mettre son téléphone dans un sac. Si le téléphone est placé à proximité du corps, la face côté clavier doit être orientée vers soi.



Utiliser avec modération la 3G et la 4G

Pour surfer sur Internet et échanger des données (mail, TV mobile etc.), il est préférable d'utiliser un poste informatique, en 3G un téléphone émet plus d'ondes électromagnétiques pour le surf sur Internet que lors d'un appel vocal.

ONDES ELECTROMAGNETIQUES !

les bonnes PRATIQUES



INFORMATIONS
www.dgen.pf

Toutes les informations sur:
www.dgen.pf



DGEN
DIRECTION GENERALE DE L'ECONOMIE FLUTTIROUPE

QU'EST-CE QU'UNE ONDE ÉLECTROMAGNÉTIQUE ?

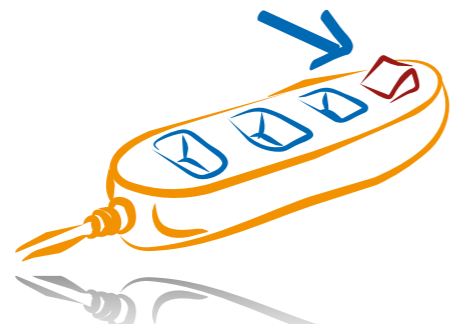
Une onde électromagnétique est le résultat de la vibration couplée d'un champ électrique et d'un champ magnétique se propageant dans l'air comme dans le vide. Elle peut transporter des informations.

LES BONS GESTES À LA MAISON !

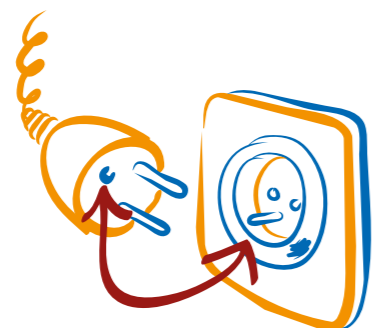


Maintenir une distance suffisante face à un écran de télévision ou d'ordinateur.

Installer le tableau électrique et les gros équipements électriques loin des chambres et des pièces de vie.



Éteindre les appareils électriques quand ils ne servent pas, plutôt que de les mettre en veille : c'est aussi un geste en faveur de l'environnement et du budget du foyer.



Vérifier ou faire vérifier le bon fonctionnement de ses installations électriques par un professionnel et s'assurer que le raccordement à la terre est effectif.

DANS LA CHAMBRE

Utiliser un biorupteur, il coupe le circuit électrique et le courant magnétique quand aucun appareil ne fonctionne. Cela vaut pour toute la maison.



Utiliser des ampoules Led pour les lampes de chevet ou de bureau. Éloignez votre réveil ou optez pour un réveil à piles.

Ne pas charger son téléphone mobile près du lit, l'éloigner le plus possible.

Ne pas oublier de l'éteindre : même en mode avion, il continue d'émettre.



Placer le babyphone à 2m du bébé au minimum, et jamais dans son lit.



DANS LE SALON

Placer le téléphone sans-fil fixe dans l'entrée ou en tout cas le plus loin possible.

La base du téléphone émet en permanence. Préférer le haut-parleur lors de son utilisation.



Téléphoner avec son mobile de préférence près de la fenêtre pour moins ressentir les énergies du portable.

Placez-vous à 1,50m minimum de votre box ou routeur Wi-Fi et éteignez-la pendant la nuit. Si vous êtes prêt à vous en séparer, optez pour le câble ou le très haut débit par fibre optique si c'est possible.

Remplacer les ampoules fluo compactes, dites "basse consommation", par des Led.



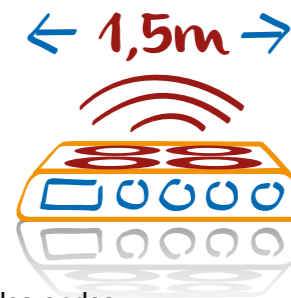
Écouter la radio lorsque le son est clair. Les interférences sont le signe d'ondes parasites très élevées.

DANS LA CUISINE

Changer (dans l'idéal) son four à micro-ondes tous les cinq ans, car l'appareil fuit beaucoup et perd de l'énergie. Gardez toujours une distance d'au moins 1 mètre et débranchez le four entre chaque utilisation.



Assurez - vous d'être éloigné d'au moins 1m, voire de 1,50m, des plaques à induction, ou de tout autre appareil pouvant générer des ondes électromagnétiques, réfrigérateur, cafetière électrique.



LES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES, QUE FAUT-IL SAVOIR ?

La plupart des ondes électromagnétiques sont très faibles et n'affectent pas l'organisme. Ce n'est pas le cas des ondes à hyperfréquences appelées aussi micro-ondes.

EN MILIEU PROFESSIONNEL



Suppression ou réduction du risque à la source

Choisir des équipements ou des processus émettant des champs électromagnétiques moins intenses en tenant compte du travail à effectuer. Utiliser d'autres méthodes de travail conduisant à une exposition moindre aux champs électromagnétiques.

Protection collective

Mettre en place des mesures techniques ou organisationnelles visant à réduire l'émission de champs électromagnétiques (blindage, éloignement, verrouillage...).

Contrôle d'accès

Les lieux où le champ électromagnétique est supérieur aux seuils fixés par la réglementation en vigueur doivent faire l'objet d'une signalisation, d'un étiquetage, de barrières ou de marquages au sol afin de limiter ou de contrôler leur accès.