

## UNE CHAMBRE Saine POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

### Ondes électromagnétiques

#### A L'INTERIEUR DE LA CHAMBRE :

- Pas de téléphone sans fil (dect) : le remplacer par un téléphone filaire sans prise électrique
- Eteignez totalement le téléphone portable sinon il émet régulièrement la nuit en direction de l'antenne relais.
- Ne le gardez jamais sous l'oreiller.
- Ne le rechargez pas à proximité de la tête de lit.
- **SPECIAL BEBE : jamais de babyphone qui fonctionne en wi-fi !**

#### A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- **Débrancher totalement le wifi dans la maison ou l'appartement quand vous ne l'utilisez pas !**

#### ANTENNES RELAIS à proximité du lieu de vie :

- Faites réaliser des mesures (demande en mairie)  
Même à des mesures de l'ordre de 0,7v/m il est prudent de se protéger si la chambre est exposée : mettre des tissus anti ondes (voilages...), de la peinture anti ondes  
Le mieux changer de pièce pour dormir !

### Courant électrique

- AUCUN appareil électrique dans la chambre : ni ordinateur, ni téléviseur... ni radio-réveil. S'ils ne peuvent être dans une autre pièce, débranchez-les tous les soirs.
- Ni rallonge, ni bloc de prise avec interrupteur, sous ou à proximité du lit. Pas de guirlande électrique sur les lits d'enfants. Pas de couverture chauffante électrique
- Pour vous réveiller, utilisez un simple réveil à pile ;  
Une solution : les biorrupteurs

#### - LAMPES DE CHEVET :

- Eviter les lampes métalliques et les lampes avec transformateur.  
Pas d'ampoule basse consommation dans la lampe de chevet (une ampoule basse consommation doit toujours être à plus de 60 cm d'un visage.)

#### A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- Aucun appareil électrique (téléviseur, ordinateur, téléphone sans fil, réfrigérateur, ...) derrière le mur de la tête du lit
- Ni Liinky, ni CPL
- Faites vérifier votre prise de terre : elle doit être la plus basse possible autour de 10 ohms.



### PREVENTION ONDES ELECTROMAGNETIQUES DROME

POEM 26

Mail : [poem26@ymil.com](mailto:poem26@ymil.com)

Blog : <http://poem26.fr>