

PRÉCAUTIONS D'UTILISATION POUR SE PROTÉGER DES RISQUES SANITAIRES DES ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES ARTIFICIELLES

Technologies	Conseils/Alternatives	Remarques
Téléphone Portable	Ne pas utiliser plus de 6 min consécutives (ICNIRP). L'éteindre dans un véhicule mobile (voiture, train) et la nuit. Éviter de le porter près du corps et de téléphoner en marchant ou en roulant. Préférer le mode avion et SMS.	Le DAS (Débit d'Absorption Spécifique) ne concerne que les effets thermiques. Aucune protection pour les effets non thermiques. En marchant ou dans un véhicule roulant, le portable émet plus fort, parce qu'il cherche sans cesse des émetteurs. Plus on utilise le portable, plus l'exposition aux champs électromagnétiques augmente pour tous.
Wi-Fi domestique	Privilégier la connexion filaire en reliant votre box à un <u>câble ethernet RJ45</u> aussi performant que la connexion WiFi. Vérifier régulièrement qu'il ne s'est pas réactivé lors des mises à jour.	Parmi les CEM, les ondes pulsées du WiFi au domicile ou au travail sont les plus nocives : éviter si possible de l'utiliser et en informer voisins, famille, amis, collègues de travail. Peut se réactiver après une coupure de courant ou après une mise à jour logicielle de votre fournisseur d'accès internet (FAI).
Ordinateur portable Tablette tactile	Les ordinateurs portables et les tablettes tactiles fonctionnent en Wi-Fi : à éviter pour les enfants. Préférer si possible les tablettes filaires comme la tablette zénitude ZT-28DC91 + RJ45	Pour fonctionner, les tablettes et les ordinateurs portables ont des antennes intégrées. S'opposer à leur usage à l'école : voir le site www.ensow.fr (pour une école numérique sans ondes wifi). Informer l'école et demander à faire appliquer l'amendement du 20 Mars 2013 : favoriser les connexions filaires pour le numérique éducatif.
Wi-Fi communautaire, Hot spot, nomade femtocell	Le désactiver (voir le site Robin des Toits) ou demander la déconnexion à votre fournisseur. Peut se réactiver après une coupure de courant ou après une mise à jour de la box par votre fournisseur.	Manque de réglementation et de précaution sanitaire concernant l'exposition et l'usage de cette technologie rayonnante et généralisée dans tous les lieux publics. Si vous ne désactivez pas cette wi-fi communautaire, vous servez d'antennes-relais et vous êtes répertorié sur la carte comme point d'accès.
Téléphone sans fil sur base filaire (DECT) Thermostat sans fil	Préférer le téléphone filaire ou si nécessaire utiliser un téléphone ECO-DECT (voir fournisseurs agréés). Découpleur de prise pour brancher un téléphone filaire en eco-DECT. Préférer aux technologies sans fil rayonnantes le mode filaire. Utiliser des thermostats filaires.	Dangereux, si ce n'est pas un éco-DECT, il rayonne sur sa base jour et nuit et quand on oublie de raccrocher le combiné. Attention : certaines box ont une base DECT, activée par défaut, donc rayonnant même si vous n'avez pas de téléphone raccordé et certaines ne sont pas désactivables. Avant votre achat, informez-vous sur ces technologies.
Ampoule basse consommation lampe fluo-compacte LFC	Ne jamais utiliser ces ampoules et les LFC en lampe de chevet ou de travail. Pour les LFC, se tenir à 30 cm pour éviter migraines et dégénérescence oculaire.	Contient du mercure et dangereuse en cas de casse (vapeurs de mercure nocives) Arrêt de fabrication en 2020. Les lampes fluocompactes (LFC) contiennent des radionucléides et émettent des ondes électromagnétiques.
Bluetooth	Utiliser une souris et un clavier filaire.	À éviter, parce que rayonne sur quelques mètres.
Four à micro-ondes	Vérifier régulièrement l'étanchéité des joints, en raison de leur usure.	Dangereux : cette technologie transforme la structure moléculaire des aliments. Reflux gastro-œsophagiens (RGO) des bébés.
Table de cuisson à induction	Préférer la table de cuisson électrique et des casseroles et poêles en inox ou fonte.	Dangereux : champ magnétique rayonnant. Il faudrait se tenir à 1 m de la table de cuisson pour se protéger.
Babyphone Radio-réveil	Préférer l'installation filaire. Éviter les jouets connectés (voiture, peluche, poupée, robot...) pour les enfants.	Dangereux : babyphone et radio réveil placés près de la tête ou dispositif de surveillance contre l'éloignement (bracelet) sur l'enfant.
Consoles de jeux	Limiter l'usage de la Wii et utiliser une manette filaire. À éviter pour les enfants.	Elles utilisent toutes le Wi-Fi et le rayonnement est à 6V/m. Beaucoup de consoles même éteintes continuent à émettre des ondes WiFi tant qu'elles sont branchées.
Antennes relais Faisceaux et répéteurs hertziens (FH) et (RH)	Exposition variable selon distance, puissance, orientation, inclinaison et réflexion sur les parois métalliques. Localisation répertoriées sur www.cartoradio.fr	Augmentation générale des expositions. Charte parisienne actuelle : 5 V/m pour 2G et 3G, 7V/m pour 4G, Expérimentation 5G en cours en France. Aucune réglementation pour les faisceaux et répéteurs hertziens
Wimax	En zone de faible débit, réclamer le raccordement par NRA-MD (Noeud de raccordement abonnés-montée en débit).	Haut débit par faisceau hertzien. Technologie rayonnante sur des kms. Localisation gérée par opérateurs : www.cartoradio.fr . Technologie coûteuse pour le contribuable (financement fréquent par le Conseil Général). S'informer de l'orientation et de la proximité.
Compteurs communicants électricité (LINKY) gaz (GAZPAR) eau (sociétés diverses)	Propriétaires et locataires peuvent s'opposer à l'installation de ces compteurs. La lettre recommandée avec A/R n'étant plus suffisante en raison des poses forcées, il est conseillé de mandater un huissier pour procéder à une SOMMATION DE NE PAS FAIRE	En raison du CPL (COURANT PORTEUR EN LIGNE), augmentation du rayonnement dans tout l'habitat au niveau des câbles, fils, équipements électriques et électroménagers qui ne sont pas blindés. Des solutions structurelles alternatives existent, mais c'est la priorité économique qui a été choisie plutôt que sanitaire : de plus en plus de communes (maires et habitants) refusent ces compteurs. VOUS AVEZ LE DROIT DE PROTÉGER VOTRE SANTÉ ET CELLE DE VOS ENFANTS.