

Portable: comment se protéger des mauvaises ondes

PARIS (AP) - Le CRIIREM (Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques) conseille d'adopter les 12 réflexes suivants afin de limiter son exposition aux ondes électromagnétiques:

1.

Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans

2.

Ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte ou à moins de 20cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre

3.

Utiliser un téléphone mobile dont le DAS (Débit d'absorption spécifique) est le plus bas possible, de préférence inférieur à 0,7W/kg

4.

Ne pas porter son téléphone contre le coeur, l'aisselle ou la hanche, près des parties génitales

5.

Utiliser une oreillette filaire pour éloigner l'appareil de l'oreille (et du cerveau) le temps de la conversation

6.

Limitier le nombre et la durée des appels

7.

Ne téléphoner que lorsque le portable capte bien le réseau

8.

Téléphoner immobile, jamais en train, en voiture, en bus, en marchant

9.

Même à l'arrêt, ne pas téléphoner en voiture ou dans tout autre infrastructure métallique qui ferait office de "cage de Faraday"

10.

Eloigner le mobile de soi et le maintenir à la verticale le temps de joindre son correspondant et tant que la première sonnerie n'a pas retenti. Souvent un bip ou un signal visuel indique que la connexion avec le numéro appelé a fonctionné

11.

S'éloigner de ses voisins pour ne pas les exposer aux rayonnements

12.

La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé ou en recharge à moins de 50cm de la tête.