

20 CONSEILS POUR LIMITER SON EXPOSITION AUX ONDES ELECTROMAGNETIQUES ARTIFICIELLES

La pollution électromagnétique vient essentiellement de notre environnement proche sur lequel nous pouvons intervenir.

Un « ménage électromagnétique » est possible pour que chacun devienne un acteur et un décideur dans son environnement. Ces conseils généraux peuvent être complétés par un diagnostic et des mesures précises apportant des solutions adaptées.

Chaque lieu de vie est unique, à l'image de leurs habitants.

Xavier Sarion, géobiologue, les jardins de Hridaya – octobre 2018 - www.geobiologie-cocreative.fr

Le téléphone sans fil de maison (ou DECT), souvent la ligne « fixe »:

- 1- Adoptez un téléphone filaire (oui, oui, ça existe encore!)
- 2- Si vous êtes réellement « accro » au téléphone sans fil domestique, assurez-vous qu'il possède un mode « éco » permettant de couper l'émission d'ondes une fois raccroché, exemple de modèles ayant cette fonction : LR8610 : Dect Orchid LOW RADIATION ou DECT SWISSVOICE Avena 248 Full Eco Low. Éviter les multiples combinés (= multiples antennes émettrices) et préserver les chambres...
- 3- Certaines box émettent un signal DECT par défaut, vérifiez le paramétrage pour le désactiver.

Internet par la box domestique:

- 4- Éteignez le WIFI lorsque vous ne l'utilisez pas, il est aussi possible de paramétrer les heures de fonctionnement journalier via le compte client.
- 5- Préférez l'utilisation de câbles Ethernet reliant la box à l'ordinateur. Les tablettes et smartphones n'ont pas de connexion directe pour un câble Ethernet, cependant il existe depuis peu des adaptateurs « USB-C to Ethernet » permettant la connexion filaire des tablettes, exemple : AUKEY Adaptateur USB C vers Gigabit Ethernet à 1000 Mbps Type C vers RJ45.
- 6- Parfois choisi en alternative au WIFI, le CPL (courant porteur en ligne) permet de se connecter via les prises électriques de la maison. Il transporte les informations codées en hyperfréquences dans toute l'installation électrique transformant votre habitat en antenne géante, cette solution est à proscrire.

Le téléphone portable, smartphone:

- 7- Éviter de le porter sur soi en continu, ne pas le laisser dans la chambre la nuit, pas d'appel en voiture. Optez pour le mode « avion » lorsque vous ne vous en servez pas (vous pouvez aussi choisir les moments où vous êtes joignable !). Les montres connectés type Apple Watch sont à proscrire absolument, le poignet est un point majeur du système nerveux et circulatoire.
- 8- Le Bluetooth est également à éviter dans toutes les situations.
- 9- En communication, préférer le mode haut-parleur, ou bien utiliser des oreillettes acoustiques à air non métalliques (de type « Tubairphone »)
- 10- Choisir le DAS le plus bas possible lors du choix de l'appareil.
- 11- Déconnecter les échanges de données du type notifications facebook, météo, géolocalisation et applications diverses souvent inutiles et installées par défaut...en plus d'éviter les problèmes de santé, vous économiserez la batterie du portable !
- 12- La connexion en « 3G ou 4G » sur smartphone, en plus d'être nocive pour votre entourage direct, encourage l'implantation d'antennes relais et donc la diffusion à plus grande échelle de pollutions.

Le compteur intelligent LINKY installé par ENEDIS :

- 13- Il génère dans tout l'habitat de nouveaux champs électromagnétiques en hyper-fréquences très perturbants (sensations d'être désorienté, sens altérés, céphalées, risque accru d'incendie) via l'installation électrique, en attendant le retrait de ces appareillages pour raison de santé publique, repousser le plus tard possible l'installation de ce compteur chez vous par ENEDIS.
- 14- Une autre solution peut consister à se passer de leurs services et produire en autonomie de l'énergie « propre » par le solaire, l'éolien... par le biais des copropriétés, au sein de quartiers ou hameaux, par des études de faisabilité.
- 15- En cas de présence de ce compteur, vous pouvez installer une protection : les appareillages « Biovolts Protect » (www.bivolts-protect.com) qui filtre le signal électrique en supprimant les hyper fréquences.

Le rayonnement du courant électrique dans la maison (courant alternatif 50 Hertz)

- 16- Évitez la proximité de multiprises et autres câblages autour du lit, possibilité de câbles blindés à poser lors de l'installation ou d'utiliser des interrupteurs automatiques de champs (IAC) sur le tableau général électrique.
- 17- Bien orienter le sens de branchement des prises des lampes de chevet avec l'aide d'un détecteur de champs électrique sonore (stylet à 15 euros très efficace).
- 18- En cuisine, éviter les plaques à inductions (rayonnement direct sur le ventre, environ 30 fois supérieur au champ magnétique sous une ligne à haute tension...)

Autres sources de rayonnements à limiter autant que possible:

- 19- Baby-phones, micro-ondes, la proximité d'antenne relais (< 200 mètres), de lignes à haute tension, de transformateurs, les ampoules fluo compactes, toutes les technologies sans fil (jouets connectés, enceintes audio, imprimantes, claviers- souris, radiateurs, alarmes, voitures « connectés »)
- 20- Une fois toutes ces précautions prises, ne focalisez plus sur les ondes artificielles, vous risqueriez de développer une forme d'aversion doublée d'une hypersensibilité, vous empêchant de vivre serein en société. Donc dernier conseil : soyez Zen et toujours branché sur de bonnes ondes !