

## **Pourquoi et comment se protéger des OEM ?** (ondes électromagnétiques)

### **Tract offert par l'association pernoise : « Collectif Stop Linky Comtat Ventoux »**

Nous vivons dans un brouillard d'ondes électromagnétique permanent. Les ondes artificielles interfèrent avec les ondes naturelles du vivant. Nos cellules communiquent entre elles par ondes électromagnétiques. De la même façon que nous avons un « capital soleil », il existe un seuil d'exposition spécifique à chaque individu. A l'instar de la goutte d'eau qui fait déborder un vase, l'entrée dans la pathologie de l'électrosensibilité **peut être immédiate** et devenir source de contrainte et d'inconfort, voire même bouleverser la vie de ceux qui en sont victimes. Une exposition aux OEM d'intensité **peu élevée mais durable** peut faire basculer dans la pathologie de l'électrosensibilité.

**Symptômes évoquant une sensibilité aux ondes:** insomnies, fatigue, maux de tête, nausées, saignements de nez, problèmes respiratoires, acouphènes, tachycardie, douleurs oculaires, douleurs thoraciques, douleurs cardiaques, vertiges, étourdissement, symptômes pseudo grippaux, anxiété, pertes de mémoire à court terme, puis à long terme, manque de concentration, réduction de l'immunité...

Le retour à une situation de non sensibilité aux OEM étant actuellement délicate, il est important de ne pas épuiser son « capital ondes » et d'adopter des règles d'hygiène électromagnétique permettant d'éviter d'atteindre le seuil faisant basculer dans un état d'électrosensibilité contraignant.

#### **Dans le logement.**

C'est surtout dans nos logements que nous sommes le plus impactés par les OEM et c'est aussi là que nous pouvons agir. De nombreux appareils génèrent des OEM sans que nous nous en doutions. Les deux sources d'OEM les plus toxiques dans la maison sont **le wifi et les téléphones sans fil DECT**. Des personnes EHS ont vu leurs symptômes régresser en les supprimant :

**Le wifi** est à couper lorsque l'on ne s'en sert pas. Pensez aussi à votre voisinage! Le supprimer complètement en cas d'électrohypersensibilité. Bien se renseigner, même coupé à la box, le Wifi peut être encore actif ! Contacter le fournisseur qui donne un code pour le déconnecter.

**Le téléphone sans fil type DECT.** Il émet même lorsque vous ne vous en servez pas ! Soit vous revenez au téléphone filaire, soit vous installez un téléphone ECO-DECT (on en trouve dans la marque Gigaset). Ce téléphone a la particularité de ne plus émettre quand on ne s'en sert pas et les ondes sont réduites lors de l'utilisation. Pour les **téléphones portables**, les conseils sont au dos de la fiche.

**Les prises de terre** (très important) doivent posséder la résistance la plus basse possible : le maximum réglementaire est 100 ohms (au regard des normes électriques surtout !). Descendre au-dessous de 20 ohm en cas d'électrohypersensibilité. Tester aussi si phase et neutre ne sont pas inversés sur les prises.

**Les ondes du « système linky »** peuvent déclencher les symptômes d'électrosensibilité. Le CPL (courant porteur en ligne), généré par les concentrateurs et les compteurs Linky, circule dans tous les câbles des logements, même lorsqu'on n'a pas Linky ! C'est pendant la nuit, lorsque nous devons récupérer et sommes fragilisés face aux ondes, que le CPL est le plus actif (quand Enedis relève les données). C'est pourquoi il est conseillé d'éloigner la tête du lit du mur, si des câbles électriques circulent. Pensez à protéger les enfants !

De nombreuses autres sources de pollution existent, à un moindre niveau. Malheureusement, c'est l'accumulation de toutes ces pollutions qui nuit à notre santé et celle de tout le vivant.

**Rejoignez-nous, nous serons plus forts pour résister.** Pour plus de renseignements, vous pouvez nous joindre par courriel : [stoplinkycomtatventoux@gmail.com](mailto:stoplinkycomtatventoux@gmail.com), ou venir nous rencontrer lors de la permanence, les samedis matin, à l'espace jeunesse municipal de Pernes les fontaines, rue Font de Luna, face à la police municipale. Il est conseillé d'appeler la veille pour vérifier l'ouverture.

Elisabeth Friedlander : 04 88 50 91 00

**Pensez à faire circuler ces infos svp.**

## Conseils pour la téléphonie sans fil

**C'est reconnu, l'utilisation du téléphone mobile accentue les risques de gliome (cancer du cerveau) et de tumeur du nerf auditif pour les « gros utilisateurs », soit 30 minutes par jour.**

Pour limiter les risques, il y a des conseils d'utilisation simples que chacun peut mettre en place. Attention, ces conseils ne peuvent pas assurer un risque zéro et l'utilisation du téléphone doit être raisonnable.

\* **Pas de téléphone mobile pour les enfants et les moins de 15 ans.** La croissance de leur organisme les rend particulièrement vulnérable à tous les rayonnements électromagnétiques, y compris ceux des mobiles. La notion de cumul de doses entre aussi en compte. Plus l'on s'expose tôt, plus les doses de rayonnement accumulées seront importantes. L'accès à un téléphone mobile doit être exceptionnel, en cas d'urgence par exemple.

\* **Les femmes enceintes et les personnes équipées d'appareils médicaux** (stimulateur cardiaque, appareil auditif, etc.) devraient éviter de téléphoner avec un mobile. L'eau du placenta et les cellules de l'embryon sont très sensibles aux champs rayonnés. Il est officiellement recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement à moins de 20 cm d'un implant cardiaque, afin de limiter le risque de défaillance électronique provoquée par l'énergie dégagée par le portable.

\* **Choisir et utiliser un téléphone mobile** dont la valeur de DAS est la plus basse possible, de préférence toujours inférieure à 0,7 W/Kg (cf. Top DAS).

\* **Ne pas porter son téléphone dans la poche de la chemise**, à l'aisselle ou à la ceinture de son pantalon. Tenir l'antenne du téléphone le plus éloigné possible de soi. Même lors de l'envoi d'un SMS.

\* **Utiliser systématiquement le kit piéton** de façon à tenir l'appareil éloigné de votre oreille (et de votre cerveau) le temps de la conversation. Préférez l'oreillette avec le système stéthoscopique.

\* **Limiter le nombre et la durée de vos appels.** Pas plus de 5 ou 6 fois par jour par exemple, ni plus de 2 ou 3 minutes d'affilée à chaque fois. Respecter un temps moyen de 1h30 entre deux appels.

\* **Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum** : dès que votre écran affiche les « 4 barrettes » de réseau, pas moins. Pour chaque barrette manquante, le rayonnement émis par le portable pour se connecter est multiplié par 2.

\* **Ne pas téléphoner en vous déplaçant**, ni en train, ni en voiture, ni en bus, ni à pied, ni à cheval, ni en vélo, ni en bateau, ni en patinette, ni en roller etc...

\* **Ne pas téléphoner en voiture**, même à l'arrêt, ou dans tout autre infrastructure métallique. Un effet dit « cage de Faraday » emprisonne et répercute les ondes émises par le portable, le rayonnement subi est alors maximum au centre de la « cage ». Dans une voiture, cela se situe à la hauteur de votre tête.

\* **Le temps de joindre votre correspondant, conserver le mobile à la verticale et éloigné de vous** tant que la première sonnerie n'a pas retenti, souvent un bip ou un signal visuel vous indique que vous êtes en connexion avec le numéro appelé.

\* **La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé à moins de 50 cm de votre tête.** Toujours l'éteindre pour limiter le rayonnement (et celle de l'antenne relais avec lequel il communique).

\* **Se connecter de préférence au réseau 3G et déconnecter le wifi et les « données mobiles »** hors utilisation, permettent de réduire l'émission des antennes relais et donc l'électrosmog.

\* **Acte citoyen** : lorsque vous utilisez votre téléphone mobile en public, vos voisins subissent le rayonnement émis par le téléphone. S'éloigner permet de leur éviter cette exposition passive.