

Quelques gestes simples pour vous protéger

- **Débranchez vos appareils et observez si votre santé s'améliore.** Cela peut prendre quelques jours voire quelques semaines. Si vous ne constatez pas d'amélioration, cela peut être causé par un téléphone DECT ou une installation WiFi chez un voisin, ou encore par une antenne de téléphonie mobile dans votre quartier.
- **Utilisez à nouveau un téléphone filaire**, ou au pire un modèle DECT récent dont la base n'émet que lorsqu'on s'en sert.
- Connectez l'ordinateur à l'aide d'un câble réseau sans omettre de **désactiver le WiFi de votre box**, ainsi que sur vos ordinateurs et consoles de jeu. Attention : certaines box s'avèrent parfois compliquées à désactiver pour quelqu'un de non familiarisé avec l'installation informatique et émettent alors même que l'option WiFi est désactivée. Il est donc conseillé d'utiliser un modem ADSL Ethernet sans WiFi intégré ou de nous faire intervenir pour valider son innocuité lors d'un diagnostic de l'habitat.
- **Limitez votre usage des technologies sans fil** actuelles basées sur les micro-ondes, y compris la téléphonie GSM et l'internet 3G lorsque vous n'êtes pas en déplacement.
- **Contactez vos voisins** et expliquez-leur les dangers des technologies DECT et WiFi. Ce dépliant a été conçu pour vous aider !

Téléphonie mobile - Les 12 bons réflexes à adopter pour limiter votre exposition

Extrait du document du Criirem (Centre de Recherche et d'Information Indépendantes sur les Rayonnements Electromagnétiques), version téléchargeable sur www.criirem.org ou www.equilibrehabitatsante.com.

1. **Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans.**
2. **Il est officiellement recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte** ou à moins de 20 cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre, afin de limiter le risque d'interférence électromagnétique.
3. **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
4. **Ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre son cœur, l'aisselle ou la hanche, près des parties génitales.** Tenir l'antenne du téléphone le plus éloigné possible de soi. Même lors de l'envoi d'un SMS.
5. **Toujours utiliser le kit piéton filaire** livré avec votre téléphone afin d'éloigner l'appareil de votre oreille (et de votre cerveau) le temps de la conversation.
6. **Limiter le nombre et la durée de vos appels.** Pas plus de 5 ou 6 appels par jour par exemple, ni plus de 2 ou 3 minutes pour chacun. Respecter un temps moyen de 1h30 entre chaque appel.
7. **Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum.**
8. **Ne pas téléphoner en vous déplaçant.**
9. **Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt, ou dans tout autre infrastructure métallique.**
10. **Eloigner le mobile de vous et le maintenir à la verticale le temps de joindre votre correspondant et tant que la première sonnerie n'a pas retenti.**
11. **Ne pas oublier : en public, vos voisins subissent le rayonnement émis par votre téléphone.** S'éloigner permet d'éviter leur exposition passive.
12. **La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé ou en recharge à moins de 50 cm de votre tête.** Toujours l'éteindre pour limiter son rayonnement et celui de l'antenne relais avec laquelle il communique.



EquilibreHabitatSanté
Prévention et correction des pollutions électromagnétiques

Vous souffrez d'insomnies, de fatigue, de difficultés de concentration, d'altération du rythme cardiaque, d'acouphènes, de vertiges... qui disparaissent lorsque vous vous éloignez de votre logement ou de votre lieu de travail ?

Et si ces symptômes provenaient des ondes qui vous entourent ?

Place à l'action et au principe de prévention !

- Grâce à un **diagnostic professionnel** des pollutions électromagnétiques de votre habitat / lieu de travail, vous pouvez :
 - **Découvrir les influences des objets de votre quotidien** (téléphones, WiFi, consoles de jeux, casques sans fil, babyphones, informatique, outils de production...).
 - **Evaluer l'impact des sources extérieures** comme des sources **domestiques**, connaître les **seuils à respecter pour être en bonne santé.**
 - Vous faire accompagner si nécessaire pour **corriger vos installations DECT et WiFi**, avec pour chaque situation une solution efficace de substitution !
 - **Gérer au mieux l'ensemble des pollutions électromagnétiques**, qu'elles soient hyperfréquences ou basses fréquences liées au courant alternatif 50 Hz.
 - Apprendre à **sélectionner** et à **vous fournir des produits de protection adaptés à votre situation**, (téléphonie filaire ou sans fil basse radiation, protections pour GSM et box wifi, électricité biocompatible, blindages...).
- **Formations à la prévention, détection et mise en place des solutions de correction.**
- Retrouvez **Tarifs et informations complémentaires** sur www.equilibrehabitatsante.com

| Bruno Geissert
| Tél : +33 (0)4 79 89 75 54
| info@equilibrehabitatsante.com
| Pussiez d'en haut - 73400 Ugine - France
| www.equilibrehabitatsante.com

Les connexions sans fil des téléphones DECT et des box WiFi **émettent 24h/24 des micro-ondes à votre domicile !**



Savez-vous comment agir, vous protéger et préserver votre capital santé ?

Credit photo couverture : © Doreen Salcher - Fotolia.com. Impression : Courant.



EquilibreHabitatSanté

Prévention et correction des pollutions électromagnétiques

Technologies sans fil : causes, risques et effets secondaires...

Rayonnements permanents

La plupart des téléphones domestiques sans fil DECT émettent chez vous jour et nuit des ondes à haute fréquence, **même quand vous ne téléphonez pas**.

Des micro-ondes **WiFi** sont diffusées en continu par la majorité des **box ADSL**, car sont réglées pour cela en usine par les opérateurs. Si vous avez opté pour une solution filaire en utilisant les câbles fournis, avez-vous pensé à désactiver cette option ?

En utilisant ces types d'appareils, vous installez souvent à votre insu l'équivalent de plusieurs antennes relais mobiles rayonnant à l'intérieur même de votre domicile.

Leur fonctionnement continu vous rend d'autant plus vulnérables qu'il agit également la nuit au moment où votre corps est en recherche de calme pour se régénérer.

Au niveau des cellules, ces émissions agissent comme des « micro-mitrailleuses » électromagnétiques dues aux micro-ondes pulsées par ces appareils.

Si vous souffrez des problèmes de santé décrits ci-contre, ils pourraient être causés par votre téléphone sans fil (DECT) ou un dispositif WiFi dans votre habitat, depuis un appartement ou un bureau voisin, ou encore par **une antenne de téléphonie mobile** de proximité parfois bien cachée.

Ces rayonnements pulsés passent à travers d'épais murs en béton, donc également à travers les os du crâne !

Tout le monde est concerné ! Ces ondes sont réputées néfastes* pour tous ceux qui y sont exposés, et **plus particulièrement pour les enfants et les personnes déjà fragilisées par une maladie, les femmes enceintes, les personnes âgées...**

En immeuble ou co-propriétés, les rayonnements émis par vos appareils peuvent engendrer des désordres de santé pour **vous-même, vos proches ou vos voisins...**

Rayonnements ponctuels

Téléphones portables, appareils portables avec WiFi intégré (jeux, baladeurs multimédias, ordinateurs), clés internet 3G...

Leur impact en « mode connecté » est encore supérieur à celui des appareils fixes cités ci-dessus. **Placés directement contre les utilisateurs, il s'additionne à celui des rayonnements permanents à l'intérieur de l'habitat...**

Il est sage de limiter leur usage à celui prévu d'origine : **uniquement hors domicile et de manière modérée !**

Problèmes de santé constatés* après exposition aux technologies sans fil par ondes hyperfréquences pulsées

Désordres aux niveaux élémentaires (moléculaires et cellulaires) qui conduisent à des perturbations physiologiques primaires.

- Perte d'**étanchéité de la barrière sang cerveau**
- Perturbation de production de la **mélatonine**
- Perturbations dans la **régulation membranaire des cellules**
- **Dommages génétiques**, ruptures non réparables d'**ADN**.

Pathologies et conséquences pratiques sur le mode de vie, du simple désagrément aux manifestations plus handicapantes :

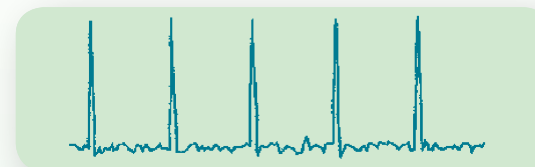
- **Troubles nerveux** : maux de tête, nausées, fatigue, difficulté de concentration, troubles du sommeil, irritabilité, épuisement, dépression.
- **Troubles du comportement chez l'enfant** : hyperactivité, agressivité et difficultés d'apprentissage, bébé-crieurs, problèmes de croissance et de développement.
- **Altération du temps de réaction**, décélération de l'activité encéphalique (*en tenir compte en tant qu'utilisateur de la route*).
- **Bruits persistants dans les oreilles** (acouphènes), **vertiges et chutes**.
- **Irritations des yeux et perturbations de la vue**.
- **Altérations du rythme cardiaque** (tachycardie) **et hypertension**.
- **Altérations de la peau** : eczéma, psoriasis, purpura.
- **Réduction des performances de la mémoire**.
- **Affaiblissement du système immunitaire**, et risque d'aggravation de toutes les maladies déjà existantes.
- **Formation de caillots** ou de grumeaux de globules rouges augmentant le risque de thrombose.
- **Maladies auto-immunes**.
- **Épilepsie** : démarrage ou réactivation.
- Tendance à la **stérilité** (hommes et femmes), aux **malformations prénatales**, aux **irrégularités du développement de la grossesse**.
- **Augmentation du risque de cancer**, particulièrement des tumeurs au cerveau (neurinome acoustique et tronc cérébral), du système endocrinien (thyroïde, pancréas), des liquides (leucémie, lymphome, surtout chez les enfants).

En savoir plus ?

* Consultez sur www.equilibrehabitatsante.com les preuves du rapport Bio-Initiative qui regroupe plus de 1500 publications scientifiques, base du Parlement européen pour plusieurs résolutions.

Téléphones sans fil DECT et WiFi : informations techniques

- La base de la plupart des téléphones sans fil DECT **émet sans arrêt, 24 heures sur 24, même quand on n'utilise pas le téléphone**. Depuis 1996, ces téléphones sont commercialisés ainsi, sauf de très rares exceptions. Certains coupent leur pollution quand on pose le combiné sur la base. D'autres nouveaux modèles très peu répandus ne produisent des ondes que durant le temps d'appel et régulent la puissance émise en fonction de l'éloignement entre la base et le combiné.
- La fréquence porteuse du DECT* est comprise entre 1880 et 1900 MHz. Les informations sont transmises en « paquets » numériques. (* DECT signifie : Digital Enhanced Cordless Telecommunication)
- Ces paquets d'information sont envoyés par **pulsation** à une fréquence de 100 Hz. Ces pulsations sont des signaux très aigus (voir graphique ci-dessous).



- Le **WiFi** utilise une fréquence porteuse d'environ 2,5 GHz ou 5,2 GHz. Quand ils sont branchés, les box WiFi **émettent aussi en permanence** des signaux de balise à **une fréquence de 10 Hertz**. Ces signaux peuvent influencer directement l'activité du système nerveux central (rythme alpha des ondes cérébrales 8-12 Hertz).
- **Les réseaux WiFi habituels disposent d'une faible sécurisation pour vos données personnelles**. Même cryptés, ils sont facilement infiltrables, en moins de dix minutes. Télécharger illégalement de la musique ou des films sur votre compte devient alors un jeu d'enfant... Une connexion filaire évite totalement ce risque et celui encore plus important lié à votre santé, pour une qualité de service optimisée !
- Les téléphones DECT et les installations WiFi peuvent créer des **interférences avec d'autres appareils techniques** tels que les ordinateurs, les chaînes Hi-Fi, **des appareils scientifiques ou de santé de type pacemaker, appareils de dialyse...**
- **La puissance diffusée dans votre lieu de vie par une base de téléphone sans fil DECT classique ou une box WiFi est pratiquement toujours plus importante que celle reçue depuis une antenne de téléphonie mobile, même située à proximité de chez vous.**