

COMMENT SE PROTÉGER DES ONDES

par Fabrice Renault

On ne les voit pas, et pourtant, les ondes électromagnétiques sont partout chez nous. Du micro-ondes au Wi-Fi, du téléphone portable aux ampoules, la quasi-totalité de nos équipements électroniques en produisent. Quand on sait que ces ondes électromagnétiques sont possiblement cancérigènes, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, alors mieux vaut s'en protéger. Apprenez ces gestes simples, qui ne coûtent rien pour réduire votre exposition et celle des membres de votre famille.



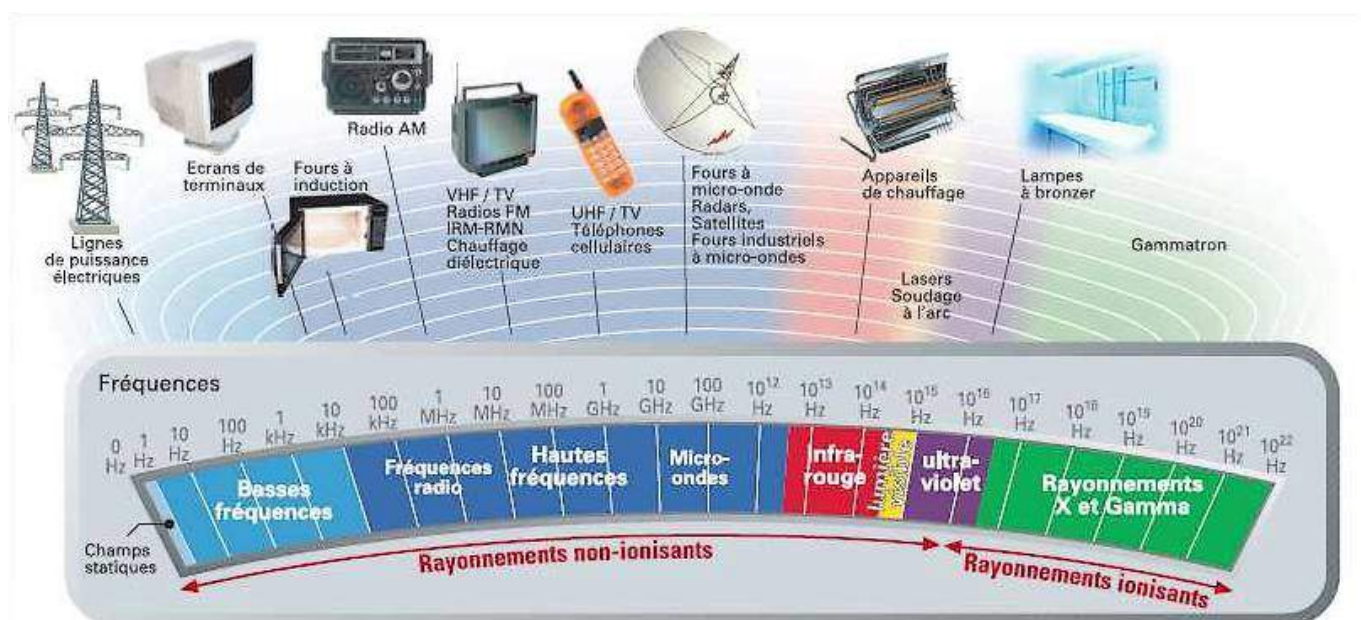
Ondes électromagnétiques : comment s'en protéger à la maison

C'est vrai, leurs effets sur notre santé sont une source de débats intenses depuis de nombreuses années, sans pouvoir atteindre de conclusions unanimes. Encore une fois, les enjeux économiques sont tels, qu'il est bien difficile de se fier aux « experts » dont l'indépendance, elle aussi, fait débat... Le

mieux est de prendre les devants afin de se protéger autant que possible, en attendant d'y voir plus clair. Vous serez bien content, si d'aventure on vous explique dans quelques années, que finalement ces ondes électromagnétiques ne sont pas si inoffensives qu'on avait pu le croire.

Pour certaines personnes qui y sont allergiques, la question ne se pose pas. Pour l'OMS, la question est posée, mais n'est pas tranchée. L'organisation les considère comme de « possibles cancérigènes ». Dans le doute donc, il est recommandé d'éviter au maximum de s'exposer aux ondes électromagnétiques. Ou les trouve-t-on ? Comment s'en protéger, simplement, sans tout chambouler dans ses habitudes ? Les réponses à ces questions sont ici.

Voici plusieurs habitudes simples à prendre au quotidien pour limiter l'impact des ondes électromagnétiques sur votre organisme et celui de vos proches. Notez que ces ondes représentent un danger plus important pour les femmes enceintes, les nourrissons et pour les adolescents.



Utilisez votre téléphone portable

prudemment

En ce qui concerne les ondes électromagnétiques, le téléphone portable est sûrement l'ennemi n°1. On sait déjà tous qu'il faut éviter à tout prix de dormir près de son téléphone, mais c'est loin d'être la seule précaution à prendre à son égard. Une première chose évidente à laquelle on ne pense pas toujours : coupez le Wi-Fi quand vous n'en avez pas besoin !

L'éteindre la nuit. Tout d'abord, il faut savoir qu'il continue à produire des ondes électromagnétiques même lorsqu'il est en mode avion. Il est donc toujours préférable de l'éteindre pendant la nuit, ou dès que vous n'en avez pas l'utilité pour plusieurs heures. Notez que c'est aussi une façon de se déconnecter un temps durant dans la journée, ce qui est appréciable.

Mauvais réseau. Évitez également de l'utiliser lorsque le réseau n'est pas bon ou lorsque vous êtes en mouvement, dans un train par exemple. Dans ces situations, en effet, votre téléphone portable peut aller jusqu'à doubler son volume d'ondes électromagnétiques afin de recevoir un signal suffisant qui vous permettra de passer un appel.



Passer un appel. Lorsque vous appelez quelqu'un, pendant que votre téléphone recherche votre correspondant, sa production d'ondes électromagnétiques est à son maximum. Éloigner le de votre tête jusqu'à entendre la première sonnerie. À cet

instant, la densité des ondes néfastes retombe à un niveau normal, vous pouvez alors le porter à votre oreille.

En voiture. Il est conseillé de ne pas téléphoner en voiture car l'habitacle empêche les ondes de sortir. Elles planeront donc autour de vous, vous exposant davantage comparé à un usage en plein air.

Faites attention au téléphone fixe

Le téléphone fixe sans fil est aussi un grand émetteur d'ondes électromagnétiques. Sa base en diffuse en continu. Il est donc recommandé de le placer autre part que dans votre salon. Vous pouvez par exemple le placer dans votre hall d'entrée : vous n'y êtes pas en permanence, et ce n'est pas trop éloigné des pièces où vous vivez.

Éloignez-vous du four micro-ondes

Le four micro-ondes n'est pas un appareil anodin, loin de là. Ceux qui s'en servent devraient en limiter leur usage. Je vous présenterai bientôt un dossier « four micro-ondes » qui vous aidera à y voir plus clair sur le sujet.

Lorsque l'on fait chauffer un plat au four micro-ondes, on a souvent l'habitude d'attendre devant, le nez presque collé à la vitre. Or, un four micro-ondes en fonctionnement émet une quantité importante d'ondes électromagnétiques. Veillez donc à vous tenir à distance durant son fonctionnement, à au moins un mètre. Le mieux étant d'aller faire un tour en dehors de la cuisine lorsque vous l'utilisez.

Il est aussi conseillé, dans la mesure du possible, de le débrancher entre chaque utilisation, une multiprise avec un bouton on/off est bien pratique pour cela. D'autre part il est recommandé de changer son four micro-ondes tous les 5 ans.

Remplacez vos ampoules fluo compactes

Certaines ampoules sont aussi de grandes productrices d'ondes électromagnétiques. Bien sûr, je ne vais pas vous conseiller de vivre dans le noir ! Il est toutefois préférable de remplacer vos ampoules fluo compactes -aussi appelées « économiques » ou « basse consommation »- par des ampoules Led. Elles sont un peu plus chères c'est vrai, bien que leur prix ait considérablement baissé aujourd'hui.

Important : Ces conseils sont d'autant plus importants que les lampes sont proches de vous, telles les lampes de bureau ou les lampes de chevet.

Même conseil pour les néons, ils utilisent la même technologie que les ampoules fluo compactes. Notez que l'un comme l'autre, s'ils se brisent, répandent des gaz toxiques. Veillez à les jeter dans des endroits spécifiques, que l'on trouve dans la plupart des supermarchés, ou en déchetterie.



Éteignez la radio si le son est mauvais

Dès que vous entendez des nuisances sonores à la radio, cela révèle la présence d'ondes de haute intensité. Il est donc préférable de l'éteindre. Cela fera aussi du bien à vos oreilles ! La mauvaise qualité du son les fatiguera sûrement plus vite.

Voilà, avouez que ces quelques conseils « ne mangent pas de pain », il serait dommage de ne pas les suivre. Ces astuces peuvent diminuer considérablement votre exposition aux ondes électromagnétiques. Prenez-en l'habitude, car quelle que soit la décision finale de l'OMS sur leur dangerosité : vous n'aurez rien à regretter.

Prenez soins de vous et de ceux que vous aimez... personne ne le fera à votre place.

Une dernière astuce : si vous ne trouvez pas facilement d'ampoules Led pas trop chères près de chez vous... commandez-les sur internet, vous aurez la garantie d'obtenir le prix le plus intéressant, surtout si la livraison est gratuite ☐

Source: <https://www.mieux-vivre-autrement.com/>