



# ÉMOCRATIE PARTICIPATIVE

LA COMMISSION CONSULTATIVE COMMUNALE DES ANTENNES DE TÉLÉPHONIE MOBILE VOUS INFORME...

rédigé par le Collectif.



COMMISSION CONSULTATIVE COMMUNALE  
ANTENNES DE TÉLÉPHONIE MOBILE

Pour ce cinquième numéro du bulletin d'information, et à la veille de l'été, nous vous proposons de partager quelques conseils pour éviter les effets négatifs des ondes des téléphones portables.

## CONSEILS POUR UNE BONNE UTILISATION DU TÉLÉPHONE PORTABLE

Voici donc une liste de 10 conseils sur l'utilisation du téléphone mobile pour diminuer les risques sur la santé.



Les téléphones mobiles communiquent grâce à l'émission d'ondes hertziennes appelées également ondes radioélectriques. Nous sommes entourés d'une multitude de signaux liés aux radios, télévisions, radar, etc.

Les inquiétudes quant à notre santé viennent du fait que l'antenne du portable est plaquée contre notre oreille durant l'utilisation. Cela provoquerait un échauffement des tissus vivants sur plusieurs centimètres d'épaisseur. C'est le même processus qui est utilisé dans les fours micro-ondes pour réchauffer les pizzas !

### • Les dix conseils :

1] Éteindre son portable la nuit, ne pas laisser votre téléphone allumé ou en cours de recharge à moins de 50 cm de votre tête.

2] Le temps de joindre votre correspondant, depuis la fin de la composition du numéro et jusqu'à la première sonnerie, éloigner le mobile de vous.

3] Ne pas téléphoner en vous déplaçant, à pieds, en voiture, en bus, RER, tramway, métro, train, vélo, etc. Eviter de bouger pendant un appel.

4] Ne pas téléphoner en voiture même à l'arrêt. C'est également valable pour toute structure métallique, un effet appelé "cage de Faraday" (utilisé pour les fours à micro-ondes) emprisonne et répercute les ondes du téléphone portable. Le rayonnement est alors maximum à la hauteur de la tête.

5] Utiliser un Kit Piéton classique (Kit main libre avec fil) afin d'éloigner le téléphone mobile de votre cerveau le temps de vos appels.

6] Éviter de garder votre téléphone dans votre poche de pantalon.



Limiter l'utilisation du téléphone portable pour les moins de 15 ans



Ne pas téléphoner en se déplaçant

Il faut éviter de garder son téléphone portable près des parties génitales, du cœur, des aisselles et des hanches.

7] Limiter l'utilisation des téléphones portables aux enfants de moins de 15 ans et aux femmes enceintes. Pour les enfants, leur croissance les rend plus vulnérables aux rayonnements électromagnétiques. Concernant les femmes enceintes, l'eau du placenta et les cellules de l'embryon sont très sensibles à l'énergie émise par le téléphone portable.

Attention également aux appareils destinés à surveiller ce qui se passe dans la chambre de bébé : leurs ondes sont persistantes à plus d'un mètre. Éloignez-les de lui !

8] Limiter la durée et le nombre de vos appels, essayer de les espacer.

9] Utiliser un téléphone portable avec une valeur DAS faible. Le Débit d'Absorption Spécifique est une unité qui traduit la quantité maximale de puissance qui peut être absorbée par les tissus humains. L'arrêté du 8 octobre 2003 relatif à l'information des consommateurs sur les équipements terminaux radioélectriques impose que le DAS soit toujours présent sur les notices. Ajoutons que les réglementations européennes et françaises ont imposé une limite maximum de 2 W/kg.

10] Ne pas se servir de son téléphone portable comme réveil.

N'hésitez pas à diffuser très largement ces recommandations à vos proches à commencer par vos enfants.

La saison est propice à la surconsommation de communication et ils ne manqueront pas d'utiliser leur "précieux mobile" de manière exponentielle !