

## Ondes nocives à la santé

Des ondes (ondes et champs électromagnétiques, micro-ondes, radiofréquences...) sont émises par des appareils comme les téléphones mobiles, les ordinateurs, les téléviseurs, etc. Leur nocivité s'apparente à celle des radiations ionisantes (radioactivité). Elles se propagent dans l'environnement. Elles sont cancérigènes et perturbent le sommeil, dont on sait que la qualité est essentielle à la santé et à la vie. Elles pourraient induire ou favoriser une baisse de fertilité du sperme, des altérations de l'ADN, des troubles de la mémoire, de l'apprentissage, de l'attention, et la maladie d'Alzheimer. Elles sont particulièrement nocives pour les fœtus (femmes enceintes), les enfants et les adolescents.

Les personnes dites électrohypersensibles ressentent des troubles parfois sévères (sensation de brûlure, vertiges, pertes de connaissance) quand elles y sont exposées.

Seuls des appareils maniés par un technicien spécialisé peuvent permettre de détecter et caractériser ces ondes, et d'en mesurer l'intensité.

Un "nuage" d'ondes nocives nous environne en permanence en milieu urbain, mais des précautions relativement simples peuvent permettre de limiter son exposition.

Il est préférable de se contenter d'un téléphone filaire. Sinon, choisir un modèle de téléphone mobile faiblement émetteur, mais, par définition, si un téléphone mobile ou un *smartphone* fonctionne, c'est qu'il reçoit et émet des ondes, qui chauffent l'oreille. De ce fait, l'usage du **haut-parleur** ou des **SMS** permettent (mieux que l'**oreillette**) de protéger l'œil (risque de cataracte) et le cerveau (risque de tumeur). Il ne faut pas se déplacer en téléphonant car l'émission augmente tandis que l'appareil "cherche" le réseau. Il ne faut pas porter le téléphone contre le corps, par exemple dans sa poche ; ne jamais s'en servir comme réveil en le plaçant à son chevet ; le poser à distance de soi ; et l'éteindre la nuit.

De façon générale, il faut préférer les dispositifs **filaires** aux dispositifs "sans fil" comme la Wi-Fi, débrancher la box dès que possible, et ne pas se tenir de façon prolongée à proximité des appareils. **La nuit, il faut tout éteindre et tout débrancher (multiprises)** sauf le frigo.

Pour tenter de se protéger, il faut de plus

- bannir les téléphones DECT (combiné sans fil, sur socle) et alerter ses voisins à ce sujet car les ondes émises par ces appareils traversent les murs ;
- bannir les fours à micro-ondes, car, même neufs, ils fuient (attention +++ aux yeux)
- se débarrasser des ouvre-boîtes électriques, brosses à dents électriques et autres gadgets, du grille-pain, des téléviseurs, consoles de "jeux", tablettes, radioréveils, lampes à variateur, lustres à ampoules multiples, ampoules fluocompactes, etc. ;
- supprimer ou réduire l'usage du sèche-cheveux, l'éloigner de la tête autant que possible, le débrancher après usage ;
- avant d'acheter, choisir soigneusement un modèle le moins toxique possible ;
- refuser l'installation chez soi de dispositifs d'alarme ainsi que des compteurs "communicants" ou "intelligents" d'électricité (Linky), de gaz (Gazpar), et d'eau ;
- vivre loin des antennes dans la mesure du possible. Déménager au besoin.