

QUE FAIRE EN PRATIQUE ?

La page "[ELECTROSMOG](#)" de ce site vous donne des indications sur à quoi faire attention, mais il vous manque peut-être une marche à suivre simple pour réduire le niveau de l'électrosmog chez vous. C'est le but de cette page ! Vous verrez qu'avec des actions simples vous pouvez faire beaucoup.

Conversion V/m <-> $\mu\text{W}/\text{m}^2$

TROIS RÈGLES DE BASE

1. RÉDUIRE L'INTENSITÉ DES PERTURBATIONS
2. AUGMENTER LA DISTANCE DES SOURCES DE PERTURBATION
3. DIMINUER LE TEMPS D'EXPOSITION

QUELLES VALEURS MAXIMALES FAUDRAIT-IL RESPECTER ?

Les limites recommandées en prenant en compte les effets biologiques seraient de moins de **0.1V/m** ($26\mu\text{W}/\text{m}^2$) dans un bureau ou un salon, et moins de **0.03V/m** ($2.4\mu\text{W}/\text{m}^2$) dans une chambre à coucher. Outil de conversion d'unités, [cliquer ici](#). Il faut également prendre garde au champ électrique **basse fréquence (50Hz)** généré par le secteur. Il faudrait en tout cas moins de **5V/m**, et idéalement moins de **1V/m**.

Valeurs recommandées par l'[institut allemand de biologie de l'habitat](#) : [cliquer ici \(en français\)](#).
Pour plus d'infos, voir la page [OBJECTIONS](#).

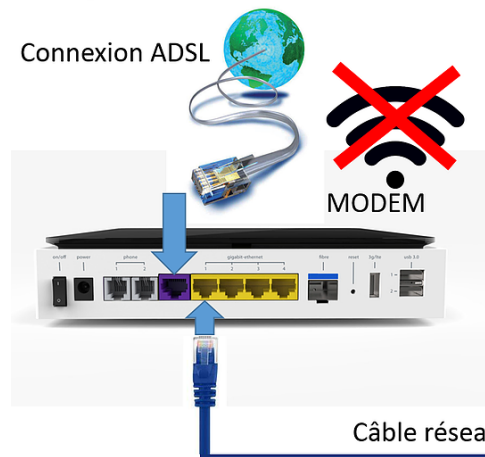
Un livre intéressant : "Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !" (C. de Miranda).

WiFi (WLAN)

- Si le ou les ordinateurs sont proches du routeur, la meilleure solution est de les relier par câble réseau sur le routeur (câble Ethernet). Idem pour la télévision. On trouve des câbles de 10m ou davantage !
- Si la distance est trop grande ou que le câble dérange trop :
 - 1) réduire la puissance du routeur WiFi en blindant ses antennes avec de l'aluminium, et s'il n'a pas d'antennes externes, désactiver le WiFi sur ce routeur et en ajouter un externe, relié par câble réseau Ethernet sur le routeur principal. Voir infos sur la page [WIFI-SOLUTIONS](#).
 - 2) éloigner le plus possible le routeur WiFi des chambres à coucher et aussi, si possible, du lieu où on se sent préférentiellement (canapé du salon...)
 - 3) **ETEIGNEZ LE WIFI** lorsque vous n'en avez pas ou plus besoin, et dans tous les cas durant la nuit. La plupart des routeurs ont un bouton qui permet de le faire facilement, sinon coupez-le carrément.
 - 4) **NE PAS UTILISER** l'imprimante en mode WiFi, et éteindre celle-ci le plus souvent possible. Certaines émettent en permanence en veille, même lorsque le WiFi est prétendument désactivé.
- Si des tablettes sont utilisées, il est possible sur certains modèles comme les iPad (avec iOS 10.2) de les connecter par câble également. Pas très pratique certes, mais n'oubliez pas que ce qui vous irradie le plus c'est en général l'appareil et non le routeur WiFi, si vous êtes à plus de 3m du routeur !
- **VÉRIFIEZ avec les voisins OÙ EST PLACÉ leur modem WiFi**, pour être sûr qu'il ne soit pas juste derrière la paroi de votre chambre à coucher. Si tel est le cas, on peut aussi assez facilement BLINDER le mur en y posant un tapis (genre tapis de sol en bambou) derrière lequel on aura collé avec du scotch double face des feuilles d'aluminium de type ménage, de manière jointive. Voir infos sur la page [WIFI-SOLUTIONS](#).
- Si vous deviez vous trouver dans un endroit où il y a du WiFi que vous ne pouvez pas éteindre, **tenez-vous à au moins 5 à 7m du routeur** (si celui-ci est un routeur standard).
- Si pour une raison quelconque il n'était pas possible d'agir sur le routeur (pas possibilité de le remplacer par un autre, ni de l'éteindre, ni de l'éloigner ou de vous en éloigner suffisamment, vous pourriez toujours demander à poser une [housse d'atténuation](#) autour de celui-ci. La plupart du temps la puissance du WiFi est très largement suffisante pour couvrir les lieux.

Câblage du routeur à faible émission

Connexion ADSL



WIFI - SOLUTIONS

- Les téléphones portables de maison, s'ils sont d'un ancien modèle (avant 2011) ÉMETTENT EN

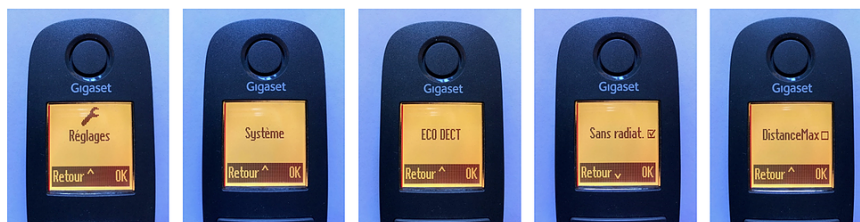
TÉL. PORTABLE

PERMANENCE, même lorsqu'ils ne sont pas utilisés et pour certains, même posés sur leur station de base. Et ceci avec un niveau RF très élevé. Il faut aller dans les réglages de l'appareil et voir si on peut activer les modes "Portée réduite" et "Sans radiation" (appelés également "ECO" et "ECO+").

Sinon, il faudra changer de téléphone et soit en acheter un plus récent, en vérifiant qu'il permette ces modes de fonctionnement, ou le remplacer par un téléphone avec fil. ATTENTION également avec les téléphones filaires qui ont parfois des problèmes de mise à terre !

- Si vous utilisez un téléphone portable, utilisez systématiquement le mode "mains libres" (haut-parleur) et tenez-vous à au moins 30-50 cm de l'appareil durant un appel.

Paramétrage du téléphone DECT en mode ECO/ECO+



- **IMPORTANT : il ne SUFFIT PAS d'avoir un téléphone «ECO-DECT», il faut le paramétrer sinon c'est inefficace !**
- Dans les réglages du menu, dans le sous-menu «Système», sélectionner le mode «ECO DECT»
- Activer le mode «Sans radiation» (appelé parfois aussi «MODE ECO+»)
- Désactiver le mode «Distance Max». Avec certains téléphones, il n'y a pas de mode «Distance Max» mais un mode appelé «Portée réduite», ou encore «ECO+», qu'il faut alors ACTIVER.
- Attention, les modes ECO ne sont pas disponibles sur les anciens DECT d'avant 2011 !

TÉL. MOBILE

- Les téléphones mobiles doivent impérativement être d'un type supportant le mode "3G" ou "4G" (UMTS) et non "2G" (GPRS/GSM). La raison est que les téléphones utilisant l'ancien protocole "2G" émettent à puissance maximale, sans tenir compte de la proximité d'une antenne. En mode "3G" ou plus, la puissance est ajustée selon la nécessité.
- Vérifier le niveau de réception : s'il y a 4 ou 5 sur 5, c'est bon ! Sinon, essayer de passer du mode 4G à 3G, le niveau est souvent meilleur car il y a plus d'antennes supportant la 3G que la 4G. Un téléphone utilisant la 3G ou 4G ajuste en effet le niveau de puissance, qui peut être assez faible lorsqu'on est proche d'une antenne. Tous les smartphones ont le mode 3G ou 4G bien évidemment, alors que les téléphones mobiles anciens, plus petits et plus pratiques à trimbalier certes, ne l'ont pas.
- Le téléphone émet TRÈS SOUVENT sans qu'on le sache, lorsque les données mobiles (ou données cellulaires) sont activées, c'est-à-dire lorsqu'il est connecté à Internet. Ce n'est la plupart du temps pas indispensable d'être connecté en permanence, sauf pour recevoir des messages ou appels WhatsApp. Il est donc en général possible de n'activer les données mobiles que quelques fois par jour, juste pour vérifier si quelqu'un a tenté de vous joindre. On peut aussi, sur les iPhones, activer le mode "économie de batterie" qui limite les accès Internet au strict nécessaire. Attention, ce mode se désactive automatiquement lorsque le téléphone est rechargé.
- Mettre le téléphone en MODE AVION la nuit, au minimum ! NE JAMAIS DORMIR avec un téléphone en mode actif à côté de soi. Si pour une raison X on doit pouvoir être atteint durant la nuit (ce qui est très rarement le cas), il faut au minimum désactiver les données mobiles et ELOIGNER AU MAXIMUM l'appareil de soi (>1m). ATTENTION à désactiver le WiFi sur le téléphone car le mode avion ne CONCERNE PAS le WiFi !
- ÉVITER D'UTILISER UN MOBILE DANS LES MOYENS DE TRANSPORT ! En effet, à cause du déplacement, le téléphone mobile est tout le temps en train de négocier la prise en charge par l'antenne suivante, ce qui fait qu'il émet beaucoup plus souvent encore. De plus, le moyen de transport agissant comme un cage de Faraday, le téléphone doit émettre beaucoup plus fort pour pouvoir communiquer avec l'antenne, donc irradiation forte.
- Utiliser un CASQUE MAINS LIBRES filaire (donc pas Bluetooth !) pour des conversations qui risquent de durer plus d'une ou deux minutes. Lorsque c'est possible, utiliser le mode haut-parleur du téléphone, et se tenir à au moins 30-50 cm de ce dernier pendant l'appel.
- Désactiver BLUETOOTH et le WIFI sur votre téléphone. A noter que le niveau d'émission d'un téléphone utilisant le WiFi est beaucoup plus élevé que le même téléphone utilisant la 3G ou 4G avec un bon niveau de réception (5 barres).
- Au niveau comportemental, prendre conscience de notre ADDICTION à ces appareils et ne pas les utiliser lorsqu'on peut s'en passer ! Par exemple, au lieu de regarder une vidéo dans le train ou le bus, attendre simplement d'être de retour à la maison pour la voir tranquillement sur l'ordinateur (câblé...). Idem pour des recherches Internet ou des appels... Des études récentes ont montré que le cerveau a impérativement besoin de périodes d'intégration, où ON NE FAIT RIEN, où il n'y a pas de stimulation intellectuelle. Et justement, voyager en train ou en bus nous offre ce temps libre, et ce n'est donc pas le gaspiller que de ne rien faire. Cela contribuera aussi à réduire l'électromog dans le train ou le bus, qui autrement atteint des valeurs souvent record, à cause du nombre de personnes utilisant leur téléphone intensivement. De plus, les trains ont déjà nativement un rayonnement électrique et magnétique du fait des systèmes électriques présents. GARDER À L'ESPRIT que l'électromog nous affecte tous au niveau biologique, qu'on le sente ou non ! Plus on réduit l'exposition, mieux c'est.

HYPERCONNECTIVITÉ



MISE À TERRE

- A vérifier particulièrement sur les ordinateurs portables, qui souvent n'ont pas de prise de terre (chargeur à deux fiches et non trois). Sur les appareils ayant un boîtier métallique, comme les Mac Books, on sent en passant légèrement le doigt sur la surface métallique, quelque chose ressemblant à une vibration. C'est un effet physique qui vient du fait qu'il y a un champ électrique présent entre le doigt et l'appareil, ce qui n'est pas bon ! On peut alors ajouter un câble USB de mise à terre comme décrit dans la page [ELECTROSMOG](#). Pour un MacBook il existe un câble d'extension avec mise à terre de 1m80, pour 22 CHF.
- A vérifier également pour les TÉLÉPHONES FILAIRES, en particulier s'ils sont de type analogique et connectés sur le modem directement. Il faut alors soit faire la mise à terre du modem au moyen du câble de mise à terre précité, à condition d'avoir une prise USB sur le modem. Sinon, ce sera plus compliqué...

Mise à terre d'un ordinateur par USB



RÉSEAU ELECTRIQUE

- DÉBRANCHER tout ce qui n'est pas nécessaire. COUPER les appareils utilisant un mode veille, comme les télévisions, enregistreurs vidéo, etc. Cela vaut aussi pour tous les chargeurs d'appareils fonctionnant sur batterie ! Utiliser pour cela des prises multiples type barrette avec bouton on-off. Il est cependant encore mieux de retirer carrément la prise de la barrette, en tout cas pendant la nuit. ATTENTION aussi aux lampes de chevet, qui peuvent aussi rayonner un champ électrique non négligeable ! Prévoir plutôt une lampe de poche si on est susceptible de se lever la nuit, et ôter la prise de la lampe de chevet.
- Bien évidemment, éviter d'habiter proche d'une ligne à haute tension ou d'un transformateur électrique de quartier.
- Evitez si vous pouvez d'utiliser des boîtiers de transmission du réseau par CPL (courants porteurs en ligne). Cette solution est en général meilleure que le WiFi, parfois non, cela dépend de votre installation électrique ainsi que des boîtiers de transmission eux-mêmes. Le câble Ethernet reste le meilleur choix...
- VÉRIFIER VOTRE COMPTEUR ELECTRIQUE pour être sûr qu'il ne s'agit pas d'un compteur de type "Smart Meter" (Linky en France). Prenez les devants en écrivant à votre compagnie d'électricité (avec copie à la gérance et/ou au propriétaire s'il y a lieu) pour leur signifier votre opposition à l'installation d'un tel compteur, en mentionnant le fait que vous êtes électrosensible et que ceci mettrait votre santé en danger. Si vous ne pouvez obtenir gain de cause, exigez que des filtres soient disposés après le compteur pour éviter les rayonnements parasites dans toute l'installation électrique. si vous résidez en France, consultez le site www.econdes.fr pour savoir comment refuser la pose d'un tel compteur.

ORDINATEUR

- Utiliser des périphériques avec fil (clavier, souris...)
- Utiliser un câble réseau (Ethernet)
- Désactiver le WiFi et Bluetooth ou mettre l'appareil en mode avion s'il y en a un
- Effectuer une mise à terre correcte de l'appareil, avec un câble USB -> terre du secteur
- Ne pas utiliser l'appareil directement sur les genoux, également à cause de la chaleur dégagée par l'appareil



- En cas de déménagement, vérifier la proximité des antennes relais avant d'opter pour le nouveau lieu . Voir

ANTENNES

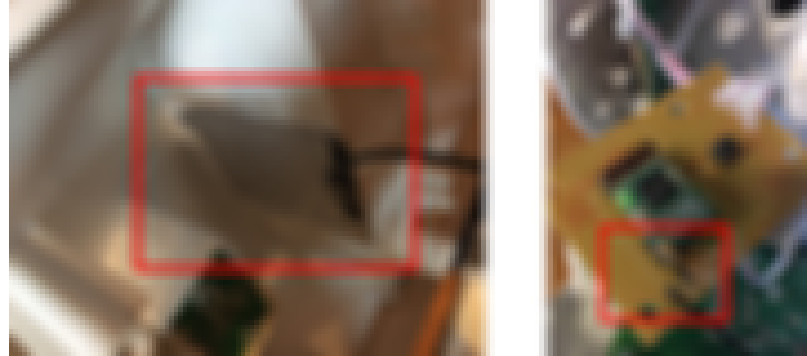
carte synoptique ici : <http://map.funksender.admin.ch>.

Activer/désactiver les différentes options (2G/3G/4G/5G) à volonté.

- Les indications fournies sont incomplètes car il manque les azimuths (orientation des antennes) ainsi que l'opérateur. La puissance des antennes est donnée par catégorie :
 - **FORTE** : > 1000W
 - **MOYENNE** : 100..1000W
 - **FAIBLE** : 10..100W
 - **TRÈS FAIBLE** : < 10W
- Si l'antenne est trop près de votre lieu de vie, il faudra blinder le ou les murs en utilisant les techniques décrites en fin de page [WIFI - SOLUTIONS](#), avec une préférence pour les toiles anti-ondes ou les tissus [SwissShield](#).
- **ATTENTION** aux émetteurs radio-TV qui peuvent être très puissants, 6kW ou davantage!
Les émetteurs non-numériques sont considérés comme ayant un effet dix fois moindres que la téléphonie mobile ou le WiFi, ou la radio numérique DAB+, attention donc à cette dernière!

OBJETS CONNECTÉS

- Règle numéro un, **éviter d'en acquérir** !
- Règle numéro deux, si on ne peut pas ou ne veut pas se passer de leur fonction de base et que celle-ci n'est pas liée au sans-fil, comme un radiateur électrique "connecté" par exemple. Il est souvent possible de supprimer la fonction sans-fil, soit à l'aide d'un bouton, soit plus radicalement en coupant un fil à l'intérieur. L'antenne est en général facile à repérer, elle prend souvent la forme d'une plaque métallique.



RECEVOIR PLUS D'INFOS



Une expertise vous aidera !

- Une expertise par mes soins est **PEU COÛTEUSE** ([cliquer ici](#) pour plus d'infos)
- Une expertise vous permet d'être fixé(e) sur votre exposition aux ondes EM en tous genres
- Une expertise vous signalera quoi faire pour diminuer cette exposition au maximum, à peu de frais
- Une expertise vous permet d'être rassuré(e) après intervention, que votre exposition est désormais minime

EXPERTISE - INFOS