

Conseils/portables

Pendant six ans, Annie Lobé, journaliste scientifique, a parcouru le pays avec des appareils pour mesurer les ondes électromagnétiques. Ses observations sur les portables l'amènent à quelques conseils de sevrage :

- Éteindre progressivement son portable : une heure, une nuit, une journée, un week-end, une semaine...
- L'éteindre avant d'aller se coucher. Systématiquement.
- En veille (prêt à recevoir des appels), le placer le plus loin possible de soi. Ne jamais garder le téléphone dans une poche, à la ceinture ou autour du cou.
- Quand il ne passe pas, l'éteindre purement et simplement.
- Le mettre à charger éteint et éloigné des chambres à coucher. Ne pas l'utiliser pendant la charge.
- Ne pas laisser le chargeur seul branché sur la prise (branchés, la plupart des chargeurs émettent des ondes pulsées).
- Utiliser une oreillette lors des communications. Maintenir l'appareil éloigné de vous tandis qu'il établit la communication.
- Limiter les communications à quelques minutes.
- Abandonner l'envoi de textos, le visionnage de films et les jeux vidéo sur portable (longue période d'exposition des yeux).
- En voiture et dans les transports en commun, éteindre son portable. Systématiquement.
- Utiliser un réveil pour se réveiller, un appareil photo pour photographier, un agenda pour ses rendez-vous... Pas votre téléphone !
- Laisser tomber les « protections » pour portables : ces ac-

Photo : Mal-Pin Mellor



Le portable nuit gravement à la santé de notre entourage

cessoires ne suppriment pas les ondes électromagnétiques.

Et les conseils du Critrem :

- Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum.

Plus la réception est mauvaise, plus le rayonnement émis par le portable pour se connecter est fort.

- En public, s'éloigner pour téléphoner permet d'éviter l'exposition passive de ses voisins...