

## QUE FAIRE POUR DIMINUER VOTRE PROPRE ELECTROSMOG

**Quelques règles d'utilisation de vos appareils permettant de diminuer votre exposition et celle de votre entourage au rayonnement quotidien des ondes non-naturelles, ces solutions sont accessibles et simples :**

**Téléphones sans fil (DECT) :** Optez pour les modèles (Swissvoice **Fulleco** ; Swisscom et Siemens **Ecomode plus**) qui n'émettent pas d'ondes quand ils sont en stand-by. *Attention aux modèles avec Bluetooth : Désactivez le Bluetooth !* Mieux encore, utilisez un téléphone avec fil.

**Téléphone portable :** Pour désactiver de manière certaine l'émission d'un téléphone en mode avion ou éteint, il faut AVANT: 1) Enlever les données mobiles (données cellulaires. 2) Le wifi (normal). 3) Le wifi actif (automatique) dans les lieux où il a déjà été activé. 4) le bluetooth. 5) Le NFC 5 (recherche proximité d'appareil). 6) Vérifier dans les paramètres les autres risques de connexions automatiques. 7) L'éteindre complètement tous les 15 jours, sinon, malgré les bons réglages le téléphone reprend une certaine autonomie, c'est-à-dire qu'il réactive certains paramètres sans que les icônes qui les détectent soient activées.

Le tenir éloigné de l'oreille lors de toutes communications. S'il est allumé, ne pas le porter directement sur le corps, spécifiquement près des organes génitaux (risque de diminution de la fertilité), près du cœur (risque d'arythmie et pire), etc. Il est important de privilégier les conversations courtes et les SMS. Privilégier l'utilisation d'oreillettes, mais pas n'importe lesquelles, utilisez celles à air qui ne transmettent que le son audible avec un minimum de rayonnements.

Quand vous ne voulez pas être atteint pensez à le mettre sous mode avion ou mieux à l'éteindre. L'utilisation du téléphone portable par les **enfants** n'est pas recommandée sur le plan physiologique et de l'addiction.

### **I-Pad, I-Phone, tablette, jeux électroniques :**

**Attention L'I-Pad** émet presque constamment du Wi-Fi, etc... Pour diminuer un peu son rayonnement, mettez-le sur mode avion ou éteignez-le dès que vous ne l'utilisez plus. Idem pour les I-phone et les tablettes. Attention à l'utilisation par les enfants tant sur le plan de la santé que de l'addiction.

Déconnecter les fonctions Bluetooth, Wifi, etc. de tout appareil dès que vous n'en n'avez plus besoin. Pour les consoles et jeux vidéos, préférez les filaires et non avec la fonction wifi ou/et bluetooth.

### **Wi-Fi (wireless)**

La plupart des routeurs ont 2 wifis incorporés un à 2.4 GHz et un autre à 5GHz, **un pour vous et l'autre pour un wifi public (à votre insu)**, demandez à votre opérateur de désactiver le 5GHz qui est beaucoup plus toxique.

Réfléchissez bien à vos besoins avant d'installer la fonction Wi-Fi. Vérifiez si l'alternative avec fil ne répond pas suffisamment à vos besoins, La qualité de chargement par câble est toujours meilleure (qualité, rapidité, et sécurité). **Si vous avez la fibre optique** connectez-vous au filaire, pour bénéficier d'une connexion très rapide et sûre, autrement cela ne diminue pas la pollution électromagnétique, mais cela peut même l'augmenter.

Si vous optez pour le Wi-Fi : la puissance du Wi-Fi peut être réglée, il n'est pas obligé de le mettre sur la puissance maximale, demander à votre concessionnaire. Ne pas hésiter à désactiver cette fonction du routeur lorsque vous n'avez pas besoin d'être connecté à internet (simple interrupteur à actionner).

*Pour votre santé, désactiver impérativement la nuit, c'est pendant le sommeil que notre corps se régénère le plus.*

Le fait d'éloigner le routeur du poste de travail et des lieux de séjour ne suffit pas. Les ondes par définition traversent les espaces et les murs facilement jusqu'à 30 mètres et plus pour certains, c'est pour cela que votre Wi-Fi a aussi un impact sur le lieu de vie de vos voisins.

Attention avec les nouvelles installations Internet/TV/téléphones réfléchissez si vous désirez vraiment qu'ils fonctionnent avec le système Wi-Fi. Les prises téléphones et les câbles pour télévision sont présents dans tous les appartements, il n'y a aucune obligation de subir les ondes Wi-Fi 24h/24 pour que la TV et le téléphone fonctionnent. Que ce soit pour la TV ou internet, la qualité du débit pour la transmission des données conséquentes, est bien meilleure par câbles que par les ondes aériennes (sécurité des données, la rapidité sont meilleures).

Évitez la connexion Bluetooth par exemple pour la souris et le clavier de l'ordinateur ; préférez le câble. Si vous optez pour cette technologie prenez une classe 3, surtout pas une classe 1.

### **CPL courant porteur en ligne" (CPL) ou Power Line Communication (PLC) :**

Évitez les connexions par CPL. Avec le CPL, l'installation électrique entière émet des radiofréquences dans la gamme des ondes courtes 1 - 30 MHz sur toute l'installation.

A savoir : si vous mettez une prise CPL, ce courant se propage à tous les appartements de l'immeuble, éventuellement d'une maison mitoyenne à l'autre. Les personnes EHS (électro hypersensible) qui ont eu l'expérience du CPL disent que c'est aussi agressif que le Wi-Fi, voire davantage.

**Les compteurs dits « intelligents » utilisent le CPL pour fonctionner** avec tous les risques que cela engendre. Leur activité génère une variation constante et plus large des ondes courtes, **communiquent sur notre vie privée, engendrent des risques de sécurité (déclenchement d'incendie) et une augmentation majeure de « l'électricité sale »**. Actuellement, il y a dans certains pays, dont la France, beaucoup de pressions pour les installer (Linky) partout. **Il n'y a aucune raison de se le laisser imposer.**

**Radios-réveils :** Placez impérativement les appareils fonctionnant sur secteur à une distance d'au moins 1 mètre de l'oreiller. Donnez la préférence à un réveil à pile.

**Ordinateurs :** Pensez à éloigner votre ordinateur des lieux où vous séjournez en respectant une distance de deux mètres au moins. Évitez impérativement les chambres à coucher. Préférez les écrans munis du label TCO, garant d'un rayonnement relativement faible.

**Ordinateur portable :** Vérifiez à chaque utilisation si le Wi-Fi intégré est désactivé.

**Baby phones :** Quel que soit l'appareil, le placer aussi loin que possible du lit de l'enfant (minimum 2 mètres). Réglez le baby phone sur le degré de sensibilité le plus bas. Les cris et pleurs déclenchent très facilement l'appareil. Hors besoin, débranchez complètement l'appareil : même en stand-by, le câble et la prise dégagent d'inutiles ondes électromagnétiques. Dans tous les cas, n'achetez pas des baby phones DECT, Wifi et n'utilisez pas votre téléphone portable comme baby phone.

**Four à micro-ondes :** Contrôler régulièrement les joints de la porte. Ne restez pas dans la cuisine lorsque l'appareil chauffe ou éloignez-vous de 2 à 3 mètres. Renvoyez les enfants de la cuisine lors du fonctionnement du four. Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser le four à micro-ondes. Si vous voulez vérifier que votre micro-ondes est très bien isolé, placez un téléphone portable dans le micro-onde (four éteint) et appelez-le avec un autre téléphone. S'il sonne, les ondes passent et cela veut dire que l'isolation n'est pas assez performante.

**Cuisinière à induction :** Elles émettent des champs magnétiques extrêmement intenses. Évitez leur achat et leur utilisation. Évitez impérativement leur utilisation par les femmes enceintes et les personnes portant des pacemakers. Mieux : gardez ou achetez des cuisinières Vitrocéram, à plaques ou à gaz.

**Lampes à basse consommation (lampes fluocompactes, LFC) et éclairages LED :**

Les LFC sont tolérables pour les couloirs, caves, éclairages permanents qui ne sont pas des lieux de vie. Dans les pièces d'habitation ces lampes devraient être évitées ou être au minimum à 2 m de distance d'exposition. A proscrire pour les éclairages qui doivent être proches de vous (lampes de chevet, lampes de bureau).

Les lampes défectueuses ne doivent pas être jetées à la poubelle, elles contiennent des substances toxiques, dont du mercure. Ramenez-les impérativement aux magasins comme vous le faites pour les piles.

Les éclairages LED sont moins toxiques, mais pas aussi neutres que les ampoules traditionnelles. Des recherches ont démontré qu'elles sont délétères pour les yeux.

Le mieux est toujours offert par les lampes incandescentes comme les ampoules traditionnelles ou – faute de celles-ci – par les lampes halogènes préférablement de 230 V. Mais le transformateur électronique des lampes halogène de bas voltage (12V) est toxique, et les barres conductrices de ces installations produisent un champ magnétique important en raison de la distance élevée entre les barres conductrices.

**GPS (Global Positioning System) :** Quand vous n'en avez pas besoin, débranchez-le. La lecture de carte routière a été et reste toujours une excellente manière de se localiser. Évitez surtout l'achat d'un GPS émettant sans cesse sa position par des ondes GSM ! ou par téléphone avec carte SIM, chaque borne est captée ! Le système le moins délétère est celui qui reçoit les informations par ondes FM).

Actuellement, il y a une publicité énorme pour faire acheter **des objets connectés**, réfléchissez bien avant d'acheter si vous en avez besoin, ces objets augmentent l'électrosmog de votre habitat et général. De plus, les ressources de notre Terre ne sont pas infinies, pensez à garder le plus longtemps possible vos objets, à les réparer si nécessaire et à les recycler si cela n'est plus possible.

**Si vous-même ou dans votre entourage des personnes ont des symptômes tels que :** maux de tête, difficulté à dormir, nervosité, augmentation de la tension artérielle, tachycardie, fatigue chronique, acouphène, problème d'équilibre, tensions fortes au niveau du haut du corps/épaules, pertes de sensibilité, crampes aux membres, l'impression de ne pas avoir la tête libre, de manquer de concentration, nausées, dans des lieux ou des transports ayant un électrosmog important, crispation des muscles du cou, de la nuque, etc.. ; pensez à une intolérance aux ondes électromagnétiques.

***La santé est notre bien le plus précieux, prenons-en soin pour nous et pour notre entourage. Le fait qu'un produit électronique soit admis sur le marché ne garantit malheureusement pas son innocuité.***

Association « 5G Moratoire pour la Suisse ». Pour toutes questions :  
[info@5Gmoratoirepourlasuisse.ch](mailto:info@5Gmoratoirepourlasuisse.ch). - [www.5gmoratoirepourlasuisse.ch](http://www.5gmoratoirepourlasuisse.ch) - Adresse postale : CP.24 – 1223 Coligny  
Post finance - CCP 15-197895-0 – EBAN CH55 0900 0000 1519 7895 0 – 1200 Genève