

- N'activez votre routeur ou votre boîtier Internet/TV que lorsque vous en avez besoin. **Coupez-le systématiquement la nuit**, soit en programmant le routeur soit via une minuterie.
- Certains routeurs permettent de réduire la puissance de l'émission via le software
- N'oubliez pas que **les téléphones DECT standards émettent à pleine puissance**, même en l'absence d'appels. Préférez au minimum un téléphone à faible rayonnement de type **Eco DECT** ou Eco-mode+ (attention, ces fonctions doivent être activées manuellement). Bien que moins nocifs, ces appareils restent néanmoins des « sans fils » à utiliser avec parcimonie.

Sans fil chez les voisins

Les rayonnements DECT et WiFi ont une portée d'au moins 100 mètres. Vous êtes donc également exposé aux rayonnements des émetteurs de vos voisins, tout comme vous les exposez peut-être aussi.

Vous pouvez essayer de les conscientiser en vue de réduire votre exposition et la leur. Ils sont parfois victimes de la négligence d'un opérateur ayant placé à leur insu un émetteur qu'ils n'utilisent pas ou dont ils pourraient facilement se passer. Peut-être leur santé est-elle affectée à leur insu depuis cette installation.

Donnez-leur une copie de cette brochure ou d'autres informations disponibles sur les sites des associations.

Il existe aussi des tissus à fibres métalliques anti-rayonnements utilisables comme vêtements, rideaux, baldaquins, de même que des peintures de protection au carbone.

Autres sources de rayonnement

Les **tablettes**: la plupart des tablettes ne se connectent à Internet que par WiFi. Préférez les modèles offrant également une connexion Internet via port USB. Attention, les tablettes peuvent engendrer une exposition élevée même sans utilisation active d'Internet. Désactivez le WiFi, l'Internet mobile (3G/4G) et le Bluetooth aussi souvent que possible ou mettez la tablette en mode avion, surtout si vous laissez un enfant l'utiliser.

Smartphones: leurs antennes essaient continuellement de se connecter à un réseau et produisent des pics de rayonnement continu, à moins que vous ne désactiviez le WiFi, l'Internet mobile (3G/4G), le trafic de données mobiles et le Bluetooth. Pensez à désactiver ce dont

vous n'avez pas besoin le plus souvent possible. Éteignez-le ou mettez-le systématiquement en mode avion la nuit.

Les compteurs d'électricité dits « intelligents » à radiofréquences (féroceement combattus en France, aux Pays-Bas et ailleurs dans le monde).

Les babyphones numériques DECT. Préférez un babyphone analogique, à faible rayonnement.

Saviez-vous que...

- En 2009, le Parlement européen a voté une résolution soulignant ses préoccupations quant aux effets sanitaires des champs électromagnétiques.
- Tout comme les allergies, une proportion croissante de la population devient hypersensible aux champs électromagnétiques. Pour ces personnes, les technologies sans fil posent de graves problèmes.
- En 2011, l'Agence de Recherche Internationale sur le Cancer (CIRC-OMS) a classé les champs électromagnétiques de radiofréquence comme potentiellement cancérigènes (groupe 2B).
- En 2011, le Conseil de l'Europe a indiqué la nécessité de revoir les valeurs seuils actuelles pour éviter des coûts sanitaires et économiques très élevés, comme ce fut le cas dans la passé avec l'amiante, l'essence au plomb et le tabac.
- Partout dans le monde, des parents commencent à s'opposer à l'utilisation du WiFi dans les écoles. En 2015, la France a officiellement interdit le WiFi dans les crèches et en limite l'utilisation dans les écoles primaires.

En savoir plus

- www.teslabel.be
- www.grondes.be
- www.demobilisation.wordpress.com
- www.robindestoits.org
- www.next-up.org
- www.criirem.org
- www.priartem.fr

Brochure réalisée par :
Teslabel asbl
 Association belge francophone
 de défense contre les nuisances électromagnétiques

Technologies sans fil

Quels sont les risques pour votre santé ?

Apprenez à gérer votre exposition



Le WiFi, les téléphones domestiques et babyphones sans fil (DECT), les tablettes, les smartphones, ... Les technologies sans fil sont aujourd'hui omniprésentes. Mais saviez-vous que ces appareils émettent sans arrêt des rayonnements de hautes fréquences susceptibles de nuire à votre santé?

Dangers des rayonnements

Régulièrement, les médias diffusent un message officiel rassurant sur l'absence de preuves « définitives » de la nocivité des rayonnements électromagnétiques. **Pourtant, de plus en plus d'études indépendantes montrent l'existence de risques réels pour la santé.**

Un consortium international de scientifiques a publié en 2012 le rapport « Bio-Initiative », une méta-analyse de près de 4000 études. Celui-ci conclut à l'existence de suffisamment de preuves d'effets nocifs des rayonnements électromagnétiques et en appelle à l'application rigoureuse du principe de précaution.

De nombreux autres scientifiques de renom et de multiples organisations, comme l'Agence Européenne pour l'Environnement et le Conseil de l'Europe, recommandent également un usage nettement plus prudent des technologies sans fil.

Quels sont les risques pour la santé ?

Malgré l'apparente faible puissance des émissions, c'est le caractère continu de l'exposition qui peut - et même rapidement pour les personnes les plus sensibles - favoriser la survenue des troubles suivants:

Neurologiques: maux de tête, problèmes de mémoire, de concentration, d'apprentissage et de sommeil, nausées, picotements, fatigue chronique, stress, angoisses, dépression, ...

Immunitaire: dysfonctionnement du système immunitaire, affaiblissement des défenses naturelles, prédisposition aux infections, ...

Hormonaux: production perturbée de mélatonine, sérotonine et d'autres neurotransmetteurs, ...

Cardiovasculaires: palpitations, arythmie, tension, hémorragies, ...

Auditifs: acouphènes, pression des tympans, ...

Oculaires: douleur, pression, baisse de la vue, cataracte, macula précoce, ...

Cutanés, musculaires et artérielles: rougeurs, inflammations, douleur chronique, ...

Et les risques à long terme ?

- Risque accru de **maladies neurologiques** et dégénératives comme Alzheimer (notamment par l'affaiblissement de la barrière sang-cerveau favorisant la pénétration de substances nocives comme les métaux lourds dans le cerveau)
- Risques d'atteintes **génétiques** (ADN)
- Risque accru de **cancer**

Aux yeux de nombreux scientifiques, l'exposition cumulée des enfants dès leur plus jeune âge constitue une expérience grandeur nature irresponsable. En raison du nombre de personnes touchées, on est en droit de craindre des conséquences plus graves encore que celles de l'amiante ou du tabac, dont on sait les dizaines d'années qu'il a fallu pour qu'ils soient reconnus comme étant gravement nuisibles à la santé.

Existe-t-il des normes de sécurité ?

Il existe des intensités maximales autorisées, variables d'un pays à l'autre, et même d'une région à l'autre. Mais ces valeurs ne protègent que de l'**effet thermique** (réchauffement du tissu) des rayonnements artificiels.

Ces recommandations, qui datent des années 1990, sont aujourd'hui obsolètes parce qu'elles ne prennent pas en compte le problème des **effets non-thermiques**. Ces « effets biologiques » sont reconnus par les scientifiques et les pouvoirs publics mais ces derniers tentent de les minimiser en indiquant qu'ils n'entraînent « pas nécessairement » de nuisances sanitaires, justifiant ainsi le statu quo, et la fuite en avant.

En résumé, dans le cadre d'une **exposition chronique** au WiFi et au DECT - cumulée à l'exposition à des antennes relais et à un usage important du GSM/smartphone - des

études signalent clairement des effets nocifs à des niveaux d'exposition largement inférieurs à ceux fixés par les normes.

Comment se protéger ?

Votre santé n'est pas encore affectée, c'est aujourd'hui qu'il faut donc faire un choix, pour respecter la santé de votre famille, de vos proches, et de vos voisins.

Pour le WiFi comme pour le téléphone domestique sans fil (DECT), la meilleure solution est de les remplacer par l'Internet câblé et par le téléphone filaire.

Si vous disposez d'une installation câblée avec un **routeur** ou un **boîtier Internet/TV**, sachez que le WiFi est souvent activé par défaut, et qu'il émet donc inutilement 24 heures sur 24. Faites le désactiver ou désactivez-le vous-même en suivant les instructions de votre appareil ou de votre fournisseur Internet.

Si l'option câblage est trop difficile, un moindre mal serait de remplacer votre WiFi par le **système « Courant porteur en ligne »**, un système qui transmet le signal Internet via le réseau électrique. Pour autant que l'on respecte un débit maximal de 85 Mo/sec et qu'on l'éteigne la nuit, ce système peut être envisagé comme alternative au WiFi, bien que le câblage reste une meilleure solution.

Attention: les nouveaux routeurs contiennent souvent un deuxième réseau WiFi « communautaire » qui peut continuer à émettre même après désactivation de votre WiFi. Pour le couper, contactez votre fournisseur Internet.

Si, en dépit des risques réels de santé, vous ne souhaitez pas renoncer au sans fil:

- **Pensez à vos voisins** que vous exposez inutilement.
- **Tenez-vous à bonne distance** du routeur et de la station de base de votre téléphone sans fil. ▶

