

Protéger les enfants des expositions aux champs EM

Quel est le problème ?

A la maison, au travail, en déplacement, nous vivons dans un monde hyperconnecté, donc soumis à des champs électromagnétiques (CEM) (ondes modulées) invisibles mais omniprésents et permanents. L'exposition de la population est généralisée et dans certains cas subie (antennes relais par exemple) : 2G, 3G, 4G, 5G, DECT, bluetooth, etc.

Pourquoi les enfants sont-ils plus vulnérables ?

entre 1 et 10%, selon les pays et les méthodologies, la prévalence de personnes qui souffrent d'electrohypersensibilité -EHS (une sensibilité aux CEM).

Les enfants sont des adultes en devenir qui n'ont pas terminé la croissance de leurs organes. La boîte crânienne des enfants est plus fine, leur cerveau aussi est en cours de développement. Les CEM, notamment du téléphone, pénètrent plus profondément à l'intérieur de leur cerveau : il est essentiel de retarder au maximum leur exposition et de les éloigner de toutes les sources de champs de la téléphonie mobile, des objets connectés (tablette, babyphone, ...) et de la WiFi. Ils sont classés cancérogènes possibles pour l'être humain par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC). Le CIRC a mis en évidence qu'il était possible que les «radiofréquences» puissent être liées aux tumeurs cérébrales et que les «basses fréquences» puissent être liées aux leucémies infantiles. Certaines études évaluent

Conseils généraux

- **L'intensité des CEM diminue avec la distance :** vigilance à la disposition des différents appareils de téléphonie mobile et appareils connectés dans le logement (éloigner surtout des enfants)
- **La nuit : éteindre ou mettre en mode avion vos appareils connectés** (ou couper les données cellulaires de votre téléphone mobile pour rester joignable par appel), notamment s'ils restent à proximité de la tête de lit. Evitez de les laisser en charge
- **Informez-vous sur le DAS (Débit d'Absorption Spécifique)** à l'achat de nouveaux appareils qui doit figurer dans la notice d'emploi (pour les téléphones et autres appareils radioélectriques ayant vocation à être utilisés à 20 cm maximum de l'utilisateur et mis sur le marché après le 1er juillet 2020). Privilégiez les appareils avec les valeurs les plus basses
- **Les femmes enceintes doivent éloigner téléphone et autres appareils connectés (tablette, ordinateur, etc.) de leur ventre**
- **Evitez d'utiliser téléphone et autres appareils connectés à proximité du bébé et jeune enfant**
- **Attention à l'exposition professionnelle, notamment pour les femmes enceintes** (imagerie médicale, soudage, électrolyse industrielle, etc.) : rapprochez-vous du médecin de travail (information sur le site de l'INRS <https://www.inrs.fr>)
- **Méfiez-vous des gadgets protecteurs d'ondes, ils sont inefficaces**

Familles d'ondes



Sites officiels pour s'informer et demander des mesures

CEM

Agence nationale des radiofréquences :

www.anfr.fr/acceuil

DAS

Portail d'infos radiofréquences et santé :

www.radiofreqences.gouv.fr

Anses

L'exposition aux ondes

électromagnétiques en 8 questions :

<https://www.anses.fr/fr/exposition-ondes-electromagnetiques-questions>

DECT

Digital Enhanced Cordless Telecommunications :

Téléphone sans-fil numérique amélioré.

Technologie de téléphonie sans fil utilisée

principalement pour les téléphones sans fil

Demander des mesures d'exposition :

<https://mesures.anfr.fr/#/>

Les sources d'exposition à domicile :

<https://maison.anfr.fr>

Le principe ALARA

Acronyme de «As Low As Reasonably Achievable» :

«Aussi bas que raisonnablement possible».

Ce principe, dans le contexte des ondes

électromagnétiques, vise à concilier les avantages

des technologies sans fil avec la protection de la

santé publique en minimisant les expositions autant

que possible

SERA

Santé environnement Rhône-Alpes :

www.sera.asso.fr

Criirem

Centre de Recherche et d'Information

Indépendants sur les Rayonnements

Électromagnétiques :

www.criirem.org

Priartem

Pour Rassembler, Informer et Agir sur les

Risques liés aux Technologies ElectroMagnétiques :

www.priartem.fr/acceuil.html

Robin des Toits

Robin des Toits :

www.robindestoits.org

Champs électromagnétiques
Protéger les enfants des pollutions physiques



Téléphone mobile

Le téléphone mobile émet des ondes modulées qui pénètrent dans le cerveau et sont plus puissantes en cas de mauvaise réception et de déplacements rapides. L'exposition à ces ondes est plus élevée lorsqu'on a le téléphone à l'oreille, par exemple, et lorsque la réception est mauvaise.



Conseils

- Repérez les antennes-relais, parfois dissimulées. S'aider de la carte des sites et des mesures radioélectriques : www.cartoradio.fr
- Evitez de rester en face d'une antenne relais ou de son axe d'émission (juste à hauteur ou un peu plus bas que l'antenne)



Conseils

- Evitez toute utilisation du téléphone mobile à proximité du bébé et jeune enfant
- Il est déconseillé de mettre le portable dans sa poche de pantalon ou ses sous vêtements
- Privilégiez les SMS aux appels, utilisez le haut-parleur/kit mains libres pour les appels longs
- Evitez les appels lorsque vous êtes dans un lieu confiné (voiture, transports en commun par exemple) et lorsque la communication est de mauvaise qualité
- Au domicile, utilisez plutôt le wifi

Antennes-relais, 3G, 4G, 5G

Les antennes ont une puissance d'émission très variable qui augmente aux heures de grande communication (11h-14h et 17h-21h). Elles sont mises en cause dans des troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire, des maux de tête et des nausées. La 5G implique la présence de nouvelles antennes relais et mini-antennes à faible puissance.

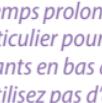
WIFI, Bluetooth et four à micro-ondes

WIFI et Bluetooth utilisent des fréquences similaires au four micro-ondes, à des puissances beaucoup plus faible mais émettent des ondes modulées 24h/24.



Conseils

- Privilégiez le téléphone filaire
- Préférez un téléphone ECO-DECT qui permet de stopper l'émission des CEM lorsque le combiné est raccroché sur la base (se reporter au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné)
- Bien placer sur les bases les appareils après utilisation
- Ne placez pas la base du DECT près d'un lit, ni derrière une cloison collée à la chambre



Conseils

- Désactivez le WIFI en cas de non-utilisation de vos appareils (la nuit par exemple.) et ne laissez pas les enfants jouer près d'une borne
- Evitez de dormir avec le téléphone allumé ou en charge à moins d'1,5m
- Privilégiez les connexions filaires, plus sécurisées et moins émettrices de CEM
- Limitez l'utilisation du Bluetooth
- Vérifiez régulièrement l'étanchéité des joints du micro-ondes pour éviter les fuites
- Se tenir à plus de 4 mètres d'un micro-ondes en marche

Le DECT

Utilisée pour les téléphones fixes sans-fil, la technologie DECT est la plus répandue pour les téléphones sans fil domestiques. La plupart des combinés communiquent avec la station de base qui émet des ondes modulées.



Babyphone, jeux connectés

Les babyphones classiques utilisent la norme DECT avec émission d'ondes permanentes et système d'émetteur/récepteur. Les nouvelles technologies incluant des systèmes de vidéo ou de connexion avec un smartphone utilisent le WIFI. Ces appareils, tout comme les jeux et jouets connectés, contribuent à la surexposition quotidienne de l'enfant aux CEM.



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet

Conseils

- Posez-vous la question de sa réelle nécessité, est-ce un achat indispensable, existe t'il une alternative non connectée ?
- Choisissez de préférence un modèle classique (modèle dit « analogique »), sans vidéo, IA, etc. et à déclenchement vocal (fonction VOX)
- Favorisez les appareils de faible portée (entre 100 et 300 m sera généralement suffisante)
- Placez l'émetteur à une distance comprise entre 1 et 3 m du bébé (jamais dans le lit)
- Les applications smartphone sont à proscrire car elles exposent les bébés aux CEM en permanence
- Evitez les jeux et jouets connectés et de laisser les enfants jouer avec un smartphone, une tablette, etc. Pour un usage du numérique adapté à chaque âge, aidez-vous de la balise 3-6-9-12 (www.3-6-9-12.org/)



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention : les plaques à induction émettent des CEM : gardez vos distances et évitez au mode d'emploi et de mise en service pour veiller à ce que le mode ECO soit bien sélectionné
- N'utilisez pas d'ampoule fluocompacte (LFC) en lampe de chevet



Conseils

- Faites vérifier la mise à la terre de l'installation électrique de votre domicile par un professionnel
- Evitez câbles/branchements électriques et multiprises au niveau de la tête de lit
- Attention :