

Pistes pour agir au quotidien

#ondes électromagnétiques #DAS #champs électromagnétiques

 **Auteur** [Pôle ESE](#) 69002 LYON

- Protéger les enfants et les adolescents des téléphones portables : limiter les appels aux situations indispensables
 - Téléphoner avec une oreillette en limitant le volume d'appel à 60% de sa capacité et le temps d'appel
 - Privilégier les SMS
 - Eloigner les téléphones des implants électroniques
 - Ne pas téléphoner dans les zones de mauvaise réception
 - Eloigner le téléphone juste après la numérotation
 - Eviter les appels pendant les déplacements (y compris à pied)
 - En cas d'achat, privilégier un téléphone dont le DAS est le plus bas possible
 - S'informer sur son équipement (DAS, etc.)
 - Eviter de porter le téléphone près des organes sensibles
 - Lors de la grossesse, éviter les expositions au bureau (photocopieuse, bureau métallique avec Wifi, etc.)
 - Débrancher les appareils non utilisés
 - En cas de troubles, s'informer sur son environnement et mesurer le CEM
 - Privilégier le réseau filaire plutôt que le Wifi
 - Eviter l'usage de micro-ondes anciens ou endommagés
-
- Voir les conseils du [Centre de recherche et d'information indépendant sur les rayonnements magnétiques non ionisants \(Criirem\)](#)