

## 12 Conseils élémentaires de prévention afin de limiter l'exposition de l'utilisateur aux rayonnements du Téléphone Mobile.

- 1 – Utiliser un kit piéton (main libre) en éloignant à plus de 20/30 cm le portable de son corps afin de limiter les effets des rayonnements sur sa propre personne et limiter le nombre ainsi que la durée des communications à 6 minutes maximum qui est le temps nécessaire à l'autorégulation du corps.
- 2 – Ne pas porter son téléphone mobile près de son corps, même en veille et ne pas téléphoner à moins d'un mètre d'une personne, afin de diminuer l'impact de la "Téléphonie Passive".
- 3 – Déconseiller fortement, voire ne pas utiliser un téléphone mobile en dessous de 15 ans (phase de croissance, avec une masse de tissus moindre, les rayonnements ont une nocivité accrue, notamment par rapport au cerveau, à l'ouverture de la Barrière Hémato-Encéphalique, à la chaîne d'ovaires, etc...).
- 4 – Déconseiller l'utilisation d'un téléphone mobile à une personne âgée et à toute personne en état dit de faiblesse (les rayonnements affaiblissent encore plus l'organisme), ainsi qu'aux femmes enceintes (le liquide amniotique dans lequel se développe l'embryon, puis le fœtus est un milieu très absorbant aux rayonnements).
- 5 – Ne téléphoner que dans des conditions de réceptions optimales, en règle générale ne pas utiliser le portable dans tous les lieux confinés, comme ascenseurs, sous-sols, caravanes, métro, bus, etc . . . la puissance d'émission et de réception, donc des rayonnements étant décuplés.
- 6 – Ne pas téléphoner en se déplaçant, trains inclus, les puissances d'émission et de réception de l'irradiation de l'antenne relais du mobile sont décuplées celle-ci étant en recherches constantes.
- 7 – Ne pas téléphoner dans un véhicule, même à l'arrêt dans un espace métallique fermé il se produit le phénomène dit "cage de Faraday" qui optimise au maximum les effets nocifs des rayonnements par réflexions, non seulement sur l'utilisateur, mais aussi sur tous les passagers, notamment les enfants. En conséquence, il est impératif de sortir du véhicule pour téléphoner.
- 8 – Ne pas garder son portable allumé la nuit près de son lit car même en mode veille le portable se connecte à l'antenne relais et rayonne par phases.
- 9 – Acquérir de préférence :
  - un portable avec un indice de Débit d'Absorption Spécifique des tissus humains appelé DAS dont la valeur soit la plus basse possible, notamment à celle réglementaire de 1,1 W/Kg des orbites et joues.
  - un portable avec une antenne relais apparente, car même si le portable est moins ludique, l'antenne relais omnidirectionnelle diffuse de façon optimale, donc à moindre puissance par rapport à une antenne relais intégrée, donc préférer le critère santé au "look" du téléphone mobile.
- 10 – Déconseiller l'utilisation d'un téléphone mobile à toute personne qui possède des éléments métalliques magnétiques ou amagnétiques dans ou sur la tête du type amalgames, prothèses, appareil dentaire, plaques, vis, clips, piercings, boucles d'oreilles, lunettes, ce conseil étant étendu aux utilisateurs de déambulateurs, de fauteuils roulants métalliques ou béquilles, ceci afin d'éviter toutes réflexions, amplifications, points chauds, phénomène dit de résonance, réémetteurs passifs, etc ...
- 11 – Utiliser des protections anti-ondes personnelles dites mécaniques (voiles, coffrets, etc . . .) qui ont un effet reconnu positif.
- 12 – Passer le plus possible des communications mobiles aux communications filaires sans irradiation, qui sont maintenant la plupart du temps GRATUITES et illimitées avec internet, même à l'international.