



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 [[zone sécurité vidéo](#)], limiter le nombre et la durée des communications à 6 minutes maximum qui est le temps nécessaire à l'autorégulation du corps, passé cette durée l'autorégulation n'est plus possible [bases réglementaires normatives - [Legifrance](#)].
- 2 - Ne pas porter son téléphone mobile près de son corps, même en veille et dans tous les cas 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 artificiels Hautes Fréquences micro-ondes des communications mobiles).
- 5 - Ne téléphoner que dans des conditions de réceptions optimales, en règle générale ne pas utiliser le portable dans tous les lieux confinés comme véhicules, bus, métro, avions, trains, ascenseurs, sous-sols, tunnels, etc . . . la puissance d'émission et de réception, donc des rayonnements étant décuplés. De plus, sous certaines conditions, les seuils d'immunité de la Compatibilité Électromagnétique (CE) peuvent être dépassés et provoquer des bugs sur l'électronique d'asservissement embarquée.
- 6 - Ne pas téléphoner en se déplaçant, trains inclus, la puissance d'émission et de réception en irradiation de l'antenne relais de votre mobile sont décuplées celle-ci étant en recherches constantes de stations. Si le train est équipé d'un système relais de connexion satellitaire, c'est non seulement l'utilisateur, mais tous les passagers qui sont irradiés en champs proches par toutes les antennes relais indoor.
- 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 en plus 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 l'antenne relais du portable se connecte à l'antenne relais de la station de base et rayonne par phases [[Syndrome M-O](#)].
- 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 mobile à toute personne qui possède des éléments à base de métal magnétique ou amagnétique dans la tête du type amalgames, prothèses, appareils dentaires, plaques, vis, clips, piercings, boucles d'oreilles, lunettes, ce conseil étant étendu aux utilisateurs de béquilles, déambulateurs ou de fauteuils roulants métalliques, ceci afin d'éviter toutes réflexions, amplifications, points chauds, phénomène dit de résonance, réémetteurs passifs, etc Pareillement aux personnes ayant reçues une injection contenant un ou des adjuvants de dérivés vaccinaux métalliques.
- 11 - Utiliser des protections anti-ondes personnelles dites mécaniques (voiles, complexe films métalliques, coffrets, etc . . .) qui ont un effet reconnu positif, pareillement pour les lieux de vie.
- 12 - Passer le plus possible des communications mobiles aux communications filaires sans irradiation, qui en sus sont maintenant la plupart du temps GRATUITES et illimitées avec internet, même à l'international.