

LES RECOMMANDATIONS sur l'usage du portable sont plus que jamais d'actualité :

- 1) Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans.
- 2) Ne pas approcher le portable à moins de 60 cm du ventre d'une femme enceinte ou des appareils médicaux (stimulateur cardiaque, appareil auditif, etc ...).
- 3) Choisir et utiliser un téléphone portable dont la valeur de DAS est toujours inférieure à **0,3 W/Kg, ou 0,4 W/Kg.**
- 4) Ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre son cœur, l'aisselle ou la hanche, près des parties génitales.
- 5) Utiliser systématiquement le kit piéton livré avec le téléphone.
- 6) Ne pas garder son portable allumé la nuit près de son lit à moins de 2 m, car même en mode veille le portable se connecte à l'antenne relais et rayonne par phases, surtout pas sous l'oreiller !.
- 7) Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt, il y a des risques de dysfonctionnement électronique du tableau de bord, des freins ABS, du régulateur de vitesses...
- 8) Limiter le nombre et la durée de vos appels. Pas plus de 5 ou 6 appels par jour par exemple, ni plus de 2 ou 3 minutes pour chacun. Respecter un temps moyen de 1h30 entre chaque appel.
- 9) Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt, ou dans toute autre infrastructure métallique. Un effet dit de "cage de Faraday" emprisonne et répercute les ondes émises par le portable, le rayonnement subi est alors maximum au centre de la "cage". Dans une voiture, cela se situe à la hauteur de votre tête.
- 10) Ne téléphoner que dans des conditions de réception maximum: dès que votre écran affiche les "4 barrettes" de réseau, pas moins. Pour chaque barre manquante, le rayonnement émis par le portable pour se connecter est multiplié par 2.

À L'INTERIEUR DE VOTRE HABITATION

- 1) Désactiver le WIFI et remplacer par un câble Ethernet. Achat en grande surface
- 2) Ne pas utiliser son ordinateur portable sur les genoux, près du ventre.
- 3) Remplacer le téléphone sans fil de la maison par un téléphone filaire.
- 4) Remplacer les plaques cuisson induction, par des vitro-céramique.
- 5) Pas de lampe à économie d'énergie près de son lit, ou proche de la tête, 7 à 8 volt préférer les ampoules Led ou simple ampoule.
- 6) Attention aux baby-phones, certains+ émettent plus de 8 v/m.
- 7) Sachez le vos imprimantes sont toutes en wifi, changer et brancher un câble RJ45 elles se connecte sans vous prévenir vers 23 h ou avant, elles voit votre travail ! Couper lui le courant. Ou même grace au wifi Hotchop wifi partagée des personnes peuvent se connecter.

Association Loi 1901-N° W691074976 – Lyon -N° SIRET/ 802 326 702 000 15

Pour Rhône Alpes-Mail :ccarra.asso@gmail.com:- pour Lorraine -mail: ccarra.asso.lorraine@gmail.com

Tous courriers – BP. 92 043- 57051-Metz Cedex 2 – Site ccarra: <https://ccarra-national.fr/> - Tél : 06 51 49 06 91