

# 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 \(Criirem\)](#)