

Harmonisation de l'habitat

Quelques conseils de base

Aérer, Ventiler



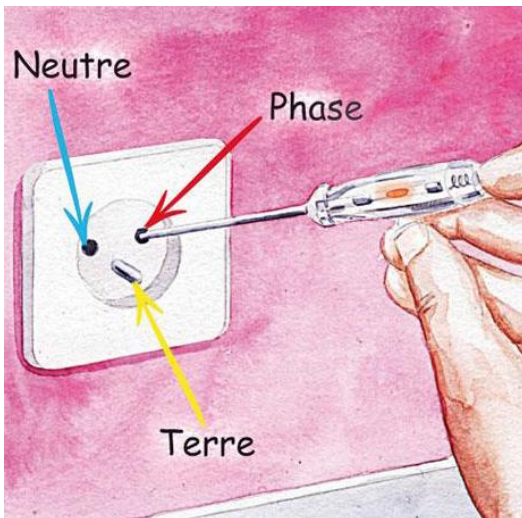
Pour une bonne qualité de l'air

Aérez, ventilez : c'est le B.A.B.A de la dépollution domestique. En ventilant régulièrement et efficacement, vous empêchez les divers polluants de stagner dans l'air intérieur de la maison ou de s'y accumuler. Vous contribuez aussi à maintenir un taux d'humidité adéquat.

Conseils pour une bonne ventilation : ouvrir en grand la fenêtre durant dix à quinze minutes, une à deux fois par jour.

Pour finir d'assainir l'air, vous pouvez utiliser un spray assainissant aux huiles essentielles du type (Puresentiel, Ladrôme, Végébom...). Certains possédant en plus des propriétés antibactériennes et antivirales, des vertus anti cariennes. À pulvériser une fois par semaine au-dessus des matelas, des coussins, des tapis et des moquettes...

Installer une bonne prise de terre



Pour une pollution électromagnétique minimale

La prise de terre est **un élément essentiel** de l'installation électrique.

Elle assure tout d'abord une **fonction de sécurité par rapport aux risques d'électrocution** en cas de défaut d'isolement. Pour que la prise de terre remplisse bien cette fonction, les **carcasses métalliques des appareils électriques** doivent être connectés à la terre (sauf s'ils sont de classe II, c'est-à-dire à double isolement).

Elle permet également de **neutraliser les champs électriques** que peuvent rayonner les structures en métal du bâtiment, les carcasses des appareils et machines électriques voire de certains luminaires. Une **pollution méconnue** mais bien réelle notamment avec les appareils auprès desquels on passe beaucoup de temps comme les ordinateurs

Internet et réseau



Désactiver le « Wifi » pour revenir à des connections filaires, la plupart des box émettent en wifi en permanence dès qu'elles sont branchées. Les rayonnements sont intenses jusqu'à une distance de 3 à 6 mètres. **Les pièces voisines sont également exposées, plus ou moins selon les matériaux des murs et des planchers.**

Évitez également les claviers et souris sans fil inutiles et dont les émissions sont du même type, bien que moins intenses (Bluetooth).

Attention au Baby phone !



Les bébés sont vulnérables aux babyphones, car hypersensibles au rayonnement supposé nocif de ceux-ci. Cela s'explique par leur crâne plus mince et leur système nerveux en plein développement les rendant, lors des premiers mois de leur vie, fortement réceptifs aux rayons ; une exposition dont les conséquences négatives peuvent se déceler des années plus tard.

Alors que faire si on ne peut se passer d' un Babyphone ?

- choisir un babyphone avec mode « déclenchement automatique à la voix » ou « VOX » qui n'émet pas en continu
- Éviter absolument le baby phone DECT, et préférer un appareil qui fonctionne avec une gamme de fréquences la plus basse possible.
- choisir un écoute bébé de puissance la plus basse possible, en dessous des 10 mW
- Préférer un babyphone avec un transformateur de courant électrique de bonne qualité qui émettra également un rayonnement électromagnétique plus faible.

Téléphonie



Le téléphone sans fil de type DECT (avec base émettrice et un ou plusieurs combinés) fonctionne comme un téléphone portable, à des fréquences très proches. **Les puissances sont inférieures, mais la base principale émet continuellement. L'exposition est donc permanente.** La meilleure solution est son remplacement par un téléphone filaire. Une nouvelle génération de DECT commence maintenant à apparaître, avec deux améliorations sensibles : la base principale émet seulement pendant la communication et la puissance des téléphones est plus faible et régulée selon les besoins. Les expositions sont diminuées, mais non négligeables.

Les rayonnements émis par un fax nécessitent souvent un éloignement de 1 m à 1,20 m

Le téléphone portable



Utilisez une oreillette, ou si possible, préférez le haut parleur. Evitez le bluetooth qui fait office d'antenne relais sur l'oreille.

Evitez de téléphoner dans les trains ou dans les voitures.

Ne fournissez pas de portable aux enfants de moins de 12 ans.

Evitez de rapprocher le téléphone des organes reproducteurs ou du ventre pour les femmes enceintes.

Réservez le portable pour des conversations brèves.

La nuit, pas de portable allumé à côté du lit.

Choisissez un appareil à faible DAS.

Moins de pollution électromagnétique dans votre chambre à coucher



Fatigue, insomnies, maux de tête, perturbations du système immunitaire... La sensibilité aux ondes électromagnétiques est variable selon les individus, mais elle est plus importante pendant les périodes de sommeil. Autant de raisons qui doivent nous pousser à protéger en priorité les chambres à coucher.

Appareils à éviter ou à éloigner du lit

L'idéal, c'est une chambre zen, sans appareils électroniques, car les bobinages des transformateurs et des moteurs émettent des rayonnements électromagnétiques. Mais les chambres servent souvent de bureau, à commencer par celles de nos ados, avec appareils audio, ordinateur, téléphone portable et son chargeur, etc

Les électriciens spécialisés préconisent de les éloigner d'au moins 1,30 m du lit et de les relier à une multiprise munie d'un interrupteur qui permet de mettre tous les appareils hors circuit pendant la nuit.

Un appareil est à bannir : le radio-réveil



A moins qu'il ne fonctionne sur piles, c'est sa proximité avec la tête du dormeur qui en fait le danger.

Attention également aux petites lampes halogènes utilisées comme lampes de chevet, dont le transformateur incorporé dans le pied reste constamment sous tension.

Autre précaution, en attendant une réduction de leurs émissions, n'utilisez pas d'ampoules fluocompactes sur les lampes de chevet