### *Éteindre les appareils lorsqu'ils ne sont pas utilisés*

Lorsque nous dormons, la fiche de notre lampe de chevet peut être débranchée. Un bloc multiprise avec interrupteur bipolaire* permet de remplir la même fonction de manière plus confortable, surtout s'il y a plusieurs appareils à débrancher (télévision, lecteur DVD, chaîne hi-fi...). Et, cerise sur le gâteau, il supprime le « mode veille » consommateur d'électricité. Eteignons aussi notre GSM la nuit et ne le rechargeons pas à côté de notre lit...

### *Utiliser correctement les appareils*

Par exemple, évitons au maximum l'utilisation longue et répétée de notre GSM. Et ne téléphonons que lorsque son écran affiche un maximum de barrettes de réseau : l'intensité du champ électromagnétique est moindre lorsque la réception est optimale. Les SMS, une oreillette ou la fonction haut-parleur du GSM évitent de devoir porter l'appareil à l'oreille. Une oreillette avec fil est préférable à un modèle sans fil (Bluetooth)...

## 3. Et si j'installe ou si je rénove mon installation électrique ?

Ces travaux sont l'occasion de faire appel à un électricien compétent qui veillera à la sécurité de votre installation électrique. Certains pourront également formuler des recommandations en matière de réduction des champs électriques et/ou magnétiques. Ce sera aussi l'occasion de vérifier le raccordement à la terre de l'installation électrique.

*IL COUPE LE COURANT SUR LES DEUX FILS DU CÂBLE ÉLECTRIQUE

## QUI CONTACTER ?

— ***Je cherche des informations sur les champs électriques, magnétiques et électromagnétiques. Je cherche des informations sur les autres polluants à l'intérieur de la maison***

▹ Espace Environnement : 071.300.300
(du lundi au vendredi de 9H30 à 12H30)
www.espace-environnement.be
www.sante-habitat.be

— ***J'aimerais connaître la valeur des champs électriques et magnétiques générés par les appareils électriques et électroménagers à la maison***

▹ BBEMG (Belgian BioElectroMagnetic Group)
www.bbemg.ulg.ac.be (onglet Notions de base)

— ***J'aimerais connaître mon exposition au champ magnétique produit par une ligne à haute tension proche de ma maison***

▹ Elia (Gestionnaire du réseau à haute tension belge) : 02.546.70.11
www.elia.be

— ***Je m'inquiète du projet d'implantation d'une antenne GSM dans mon quartier***

▹ Inter-Environnement Wallonie (IEW) : 081.255.280
www.sante-environnement.be

— ***Je crois que mes problèmes de santé sont liés à la présence de polluants dans ma maison***

▹ Votre médecin généraliste
Il peut contacter Espace Environnement pour obtenir les coordonnées d'un service d'analyse des milieux intérieurs

# Communiquez cette information à vos voisins !

RÉGION WALLONNE
Avec le soutien du Ministre de la Santé, de l'Action sociale et de l'Égalité des Chances

Espace Environnement

**Réalisation :** Françoise Jadoul et Etienne Delooz, Espace Environnement – sante-habitat@espace-environnement.be | **Mise en Page :** Philippe Dillen - dillen@alterego.be | Dessins : Gérard Thèves - corrosive@swing.be
**Éditeur responsable :** Baudouin Germeau, Espace Environnement, rue de Montigny 29, 6000 Charleroi | Reproduction autorisée moyennant mention de la source

# Je peux réduire mon exposition aux champs électriques, magnétiques et électromagnétiques dans ma maison !

☒ **CHEZ MOI…**

- ☐ **J'utilise une grande panoplie d'appareils électriques et électroménagers**
- ☐ **Il y a beaucoup de points d'éclairage**
- ☐ **Les enfants regardent souvent la télévision ou jouent à l'ordinateur**
- ☐ **Un téléphone sans fil (DECT) a remplacé l'ancien téléphone filaire**
- ☐ **J'utilise un modem Wi-Fi pour ma connexion sans fil à Internet**
- ☐ **La plupart des membres de la famille possèdent un téléphone mobile (GSM)**
- ☐ **La maison est située à côté d'une ligne à haute tension ou d'un poste de transformation**

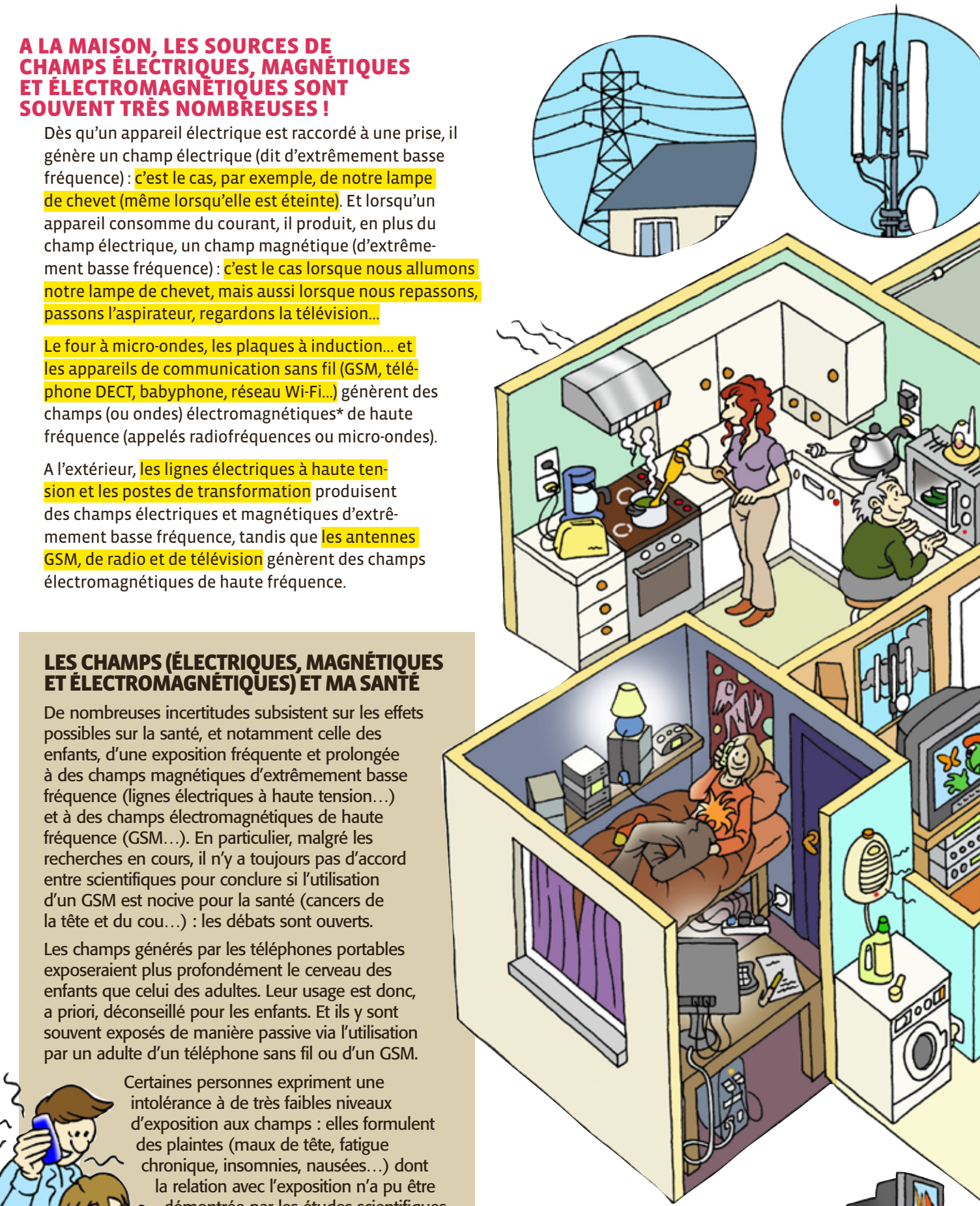
**SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS ☒, CETTE INFORMATION PEUT VOUS INTÉRESSER !**

## A LA MAISON, LES SOURCES DE CHAMPS ÉLECTRIQUES, MAGNÉTIQUES ET ÉLECTROMAGNÉTIQUES SONT SOUVENT TRÈS NOMBREUSES !

Dès qu'un appareil électrique est raccordé à une prise, il génère un champ électrique (dit d'extrêmement basse fréquence) : c'est le cas, par exemple, de notre lampe de chevet (même lorsqu'elle est éteinte). Et lorsqu'un appareil consomme du courant, il produit, en plus du champ électrique, un champ magnétique (d'extrêmement basse fréquence) : c'est le cas lorsque nous allumons notre lampe de chevet, mais aussi lorsque nous repassons, passons l'aspirateur, regardons la télévision...

Le four à micro-ondes, les plaques à induction... et les appareils de communication sans fil (GSM, téléphone DECT, babyphone, réseau Wi-Fi...) génèrent des champs (ou ondes) électromagnétiques* de haute fréquence (appelés radiofréquences ou micro-ondes).

A l'extérieur, les lignes électriques à haute tension et les postes de transformation produisent des champs électriques et magnétiques d'extrêmement basse fréquence, tandis que les antennes GSM, de radio et de télévision génèrent des champs électromagnétiques de haute fréquence.



### LES CHAMPS (ÉLECTRIQUES, MAGNÉTIQUES ET ÉLECTROMAGNÉTIQUES) ET MA SANTÉ

De nombreuses incertitudes subsistent sur les effets possibles sur la santé, et notamment celle des enfants, d'une exposition fréquente et prolongée à des champs magnétiques d'extrêmement basse fréquence (lignes électriques à haute tension…) et à des champs électromagnétiques de haute fréquence (GSM…). En particulier, malgré les recherches en cours, il n'y a toujours pas d'accord entre scientifiques pour conclure si l'utilisation d'un GSM est nocive pour la santé (cancers de la tête et du cou…) : les débats sont ouverts.

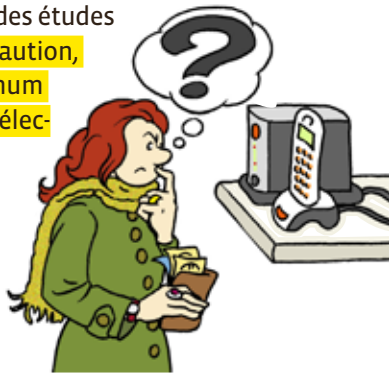
Les champs générés par les téléphones portables exposeraient plus profondément le cerveau des enfants que celui des adultes. Leur usage est donc, a priori, déconseillé pour les enfants. Et ils y sont souvent exposés de manière passive via l'utilisation par un adulte d'un téléphone sans fil ou d'un GSM.

Certaines personnes expriment une intolérance à de très faibles niveaux d'exposition aux champs : elles formulent des plaintes (maux de tête, fatigue chronique, insomnies, nausées…) dont la relation avec l'exposition n'a pu être démontrée par les études scientifiques mais qui les handicapent beaucoup dans leur vie quotidienne.

* ON DIT ÉLECTROMAGNÉTIQUE CAR AUX FRÉQUENCES ÉLEVÉES, UN CHAMP ÉLECTRIQUE ET UN CHAMP MAGNÉTIQUE N'EXISTENT JAMAIS L'UN SANS L'AUTRE.

## QUE FAIRE ?

N'attendons pas les résultats des études pour agir : par mesure de précaution, essayons de réduire au maximum notre exposition aux champs électriques, magnétiques et électromagnétiques à la maison.



### 1. Avant d'acheter un appareil, se poser la question de son utilité

Il n'est pas toujours facile de résister à l'envie d'acheter un appareil, surtout lorsque la publicité nous promet autonomie et liberté. Mais en y réfléchissant bien, un téléphone sans fil, par exemple, n'est pas vraiment indispensable.

### 2. Réduire autant que possible son exposition

Et lorsque l'achat ou l'utilisation d'un appareil s'avère nécessaire, des choix de consommation ou des gestes simples permettront de limiter notre exposition aux champs qu'il produira.

#### *Opter pour des appareils possédant une prise de terre*

Au moment de l'achat d'un gros appareil électroménager (cuisinière, frigo…) ou d'un petit appareil à usage prolongé (lampe de chevet ou de bureau), privilégions les modèles avec raccordement à la terre : ils produiront des champs électriques inférieurs à ceux produits par les appareils dont le câble d'alimentation est muni d'une fiche plate sans terre.

#### *Privilégier les technologies qui émettent moins de champs*

Lorsque l'utilisation d'un babyphone s'avère nécessaire, mieux vaut choisir un modèle qui transmet le signal via le réseau électrique de la maison plutôt qu'un modèle à antenne. Et éloignons l'appareil du lit de « bébé ». Pour appeler les copains, le bon vieux téléphone fixe fait toujours bien l'affaire…

#### *Se tenir éloigné des sources de champs*

Les champs diminuent rapidement avec la distance. Quand c'est possible, éloignons-nous de 30 à 50 cm des câbles électriques et des appareils en fonctionnement (selon leur puissance), et de minimum 1m50 de la télévision (pour les yeux). Ecartons le radio-réveil de notre lit. Les fours à micro-ondes sont en général étanches aux champs qu'ils génèrent à l'intérieur : ne restons pas pour autant « collés » derrière leur vitre. La station de base d'un téléphone sans fil émet en permanence : éloignons-la des lieux de séjour (canapé, lits…). Eloignons notre lit du mur voisin d'une ligne électrique extérieure…