

UNE CHAMBRE SAINE POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

Ondes électromagnétiques

A L'INTERIEUR DE LA CHAMBRE :

- Pas de téléphone sans fil (Dect) : le remplacer par un téléphone filaire sans prise électrique
- **Eteignez totalement** le téléphone portable sinon il émet régulièrement la nuit en direction de l'antenne relais.
- Ne le gardez **jamais** sous l'oreiller.
- Ne le rechargez pas à proximité de la tête de lit.
- **SPECIAL BEBE : jamais de babyphone qui fonctionne en wi-fi !**
- **Attention aux tablettes numériques elles ne fonctionnent qu'en wifi, danger pour, entre autres, les parties génitales!**

A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- **Débrancher totalement le wifi dans la maison ou l'appartement quand vous ne l'utilisez pas, jour et nuit !**

ANTENNES RELAIS à proximité du lieu de vie :

- Faites réaliser des mesures (demande en mairie: CERFA 15003*02)
- Même à des mesures de l'ordre de 0,6v/m il est prudent de se protéger si la chambre est exposée : mettre des tissus anti ondes (voilages...), de la peinture anti ondes
- Le mieux changer de pièce pour dormir !

Courant électrique

- AUCUN appareil électrique dans la chambre : ni ordinateur, ni téléviseur... ni radio-réveil. S'ils ne peuvent être dans une autre pièce, débranchez-les tous les soirs.
- Ni rallonge, ni bloc de prise avec interrupteur, sous ou à proximité du lit. Pas de guirlande électrique sur les lits d'enfants. Pas de couverture chauffante électrique
- Pour vous réveiller, utilisez un simple réveil à pile, silencieux
- des solutions : interrupteur automatique de champ. Câbles, rallonges et multiprises blindés

LAMPES DE CHEVET :

- Eviter les lampes métalliques et les lampes avec transformateur.
- Pas d'ampoule basse consommation dans la lampe de chevet (une ampoule basse consommation doit toujours être à plus de 60 cm d'un visage.) ni de lampe tactile, Attention au va et vient derrière le lit!

A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- Aucun appareil électrique (téléviseur, ordinateur, téléphone sans fil, réfrigérateur, ...) derrière le mur de la tête du lit
- Ni Linky, ni CPL, ni Gazpar,,,
- Faites vérifier votre prise de terre : elle doit être la plus basse possible autour de 10 ohms.

PREVENTION ONDES ELECTROMAGNETIQUES DROME POEM 26

Mail : poem26@ymail.com
Blog : <http://poem26.com>



UNE CHAMBRE SAINE POUR UN SOMMEIL REPARATEUR

Ondes électromagnétiques

A L'INTERIEUR DE LA CHAMBRE :

- Pas de téléphone sans fil (Dect) : le remplacer par un téléphone filaire sans prise électrique
- **Eteignez totalement** le téléphone portable sinon il émet régulièrement la nuit en direction de l'antenne relais.
- Ne le gardez **jamais** sous l'oreiller.
- Ne le rechargez pas à proximité de la tête de lit.
- **SPECIAL BEBE : jamais de babyphone qui fonctionne en wi-fi !**
- **Attention aux tablettes numériques elles ne fonctionnent qu'en wifi, danger pour, entre autres, les parties génitales!**

A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- **Débrancher totalement le wifi dans la maison ou l'appartement quand vous ne l'utilisez pas, jour et nuit !**

ANTENNES RELAIS à proximité du lieu de vie :

- Faites réaliser des mesures (demande en mairie: CERFA 15003*02)
- Même à des mesures de l'ordre de 0,6v/m il est prudent de se protéger si la chambre est exposée : mettre des tissus anti ondes (voilages...), de la peinture anti ondes
- Le mieux changer de pièce pour dormir !

Courant électrique

- AUCUN appareil électrique dans la chambre : ni ordinateur, ni téléviseur... ni radio-réveil. S'ils ne peuvent être dans une autre pièce, débranchez-les tous les soirs.
- Ni rallonge, ni bloc de prise avec interrupteur, sous ou à proximité du lit. Pas de guirlande électrique sur les lits d'enfants. Pas de couverture chauffante électrique
- Pour vous réveiller, utilisez un simple réveil à pile, silencieux
- des solutions : interrupteurs automatiques de champ. Câbles, rallonges et multiprises blindés

LAMPES DE CHEVET :

- Eviter les lampes métalliques et les lampes avec transformateur.
- Pas d'ampoule basse consommation dans la lampe de chevet (une ampoule basse consommation doit toujours être à plus de 60 cm d'un visage.) ni de lampe tactile, Attention au Va et Vient derrière le lit

A PROXIMITE DE LA CHAMBRE :

- Aucun appareil électrique (téléviseur, ordinateur, téléphone sans fil, réfrigérateur, ...) derrière le mur de la tête du lit
- Ni Linky, ni CPL, ni Gazpar,,,
- Faites vérifier votre prise de terre : elle doit être la plus basse possible autour de 10 ohms.

PREVENTION ONDES ELECTROMAGNETIQUES DROME POEM 26

Mail : poem26@ymail.com
Blog : <http://poem26.com>

