

1. **Pas de téléphone mobile pour les moins de 15 ans.** La croissance de leur organisme en développement les rend particulièrement vulnérables à tous les rayonnements électromagnétiques, ceux des mobiles inclus. Et plus l'exposition est précoce, plus les doses de rayonnement accumulées sont importantes. L'accès à un téléphone mobile doit être exceptionnel, en cas d'urgence par exemple.
2. **Il est officiellement recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte** (l'eau du placenta et les cellules de l'embryon sont très sensibles à l'énergie dégagée par le portable) **ou à moins de 20 cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre**, afin de limiter le risque d'interférence électromagnétique.
3. **Choisir et utiliser un téléphone mobile dont la valeur de DAS est la plus basse possible**, de préférence toujours inférieure à 0,7 W/kg (cf. Top Das).
4. **Ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre son coeur, l'aisselle ou la hanche, près des parties génitales.** Tenir l'antenne du téléphone le plus éloigné possible de soi. Même lors de l'envoi d'un SMS.
5. **Toujours utiliser le kit piéton livré avec votre téléphone** afin d'éloigner l'appareil de votre oreille (et de votre cerveau) le temps de la conversation. Préférer toujours l'oreillette « filaire » à tout autre gadget sans fil.
6. **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.
7. **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.
8. **Ne pas téléphoner en vous déplaçant**, ni en train, ni en voiture, ni en bus, ni à pied, ni à cheval, ni en vélo, ni en bateau, ni en patinette, ni en roller, etc.
9. **Ne pas téléphoner en voiture, même à l'arrêt**, ou dans tout 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. **Eloigner le mobile de vous et le maintenir à la verticale** le temps de joindre votre correspondant et tant que la première sonnerie n'a pas retenti. Souvent un bip ou un signal visuel vous indique que vous êtes en connexion avec le numéro appelé.
11. Ne pas oublier : en public, vos voisins subissent le rayonnement émis par votre téléphone. **S'éloigner permet d'éviter leur exposition passive.**
12. **La nuit, ne jamais conserver un téléphone mobile allumé ou en recharge à moins de 50 cm de votre tête.** Toujours l'éteindre pour limiter son rayonnement et celui de l'antenne relais avec laquelle il communique (riverains exposés 24h/24).