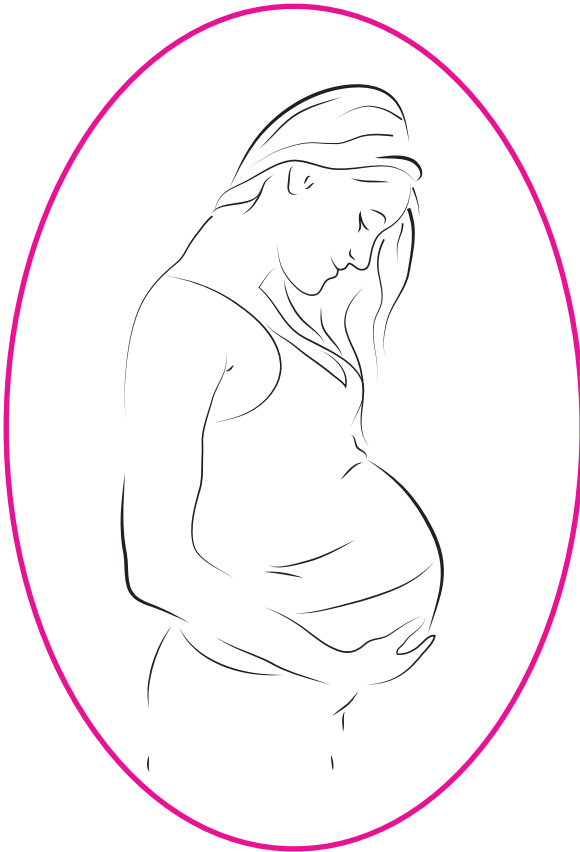


*Ce que vous devriez savoir sur les
rayonnements électromagnétiques et
la santé de votre bébé*



Quelques gestes simples pour protéger votre bébé

The BabySafe
Project

INTRODUCTION

Ce merveilleux processus qui permet à quelques cellules de se multiplier et de créer les prémices d'une nouvelle vie est un vrai miracle. Les premiers instants se succèdent délicatement, comme orchestrés par un ingénieux mécanisme échappant à toute perception. Des organes fragiles, des systèmes vitaux se développent. Des milliards de nouvelles connexions neuronales se forment.

Votre corps est un véritable cocon protecteur pour cette nouvelle vie. Il offrira un espace chaud et accueillant pour votre bébé afin qu'il puisse se développer et recevoir tous les nutriments dont il a besoin. Premier hôte, votre corps va se transformer et ce processus déclenche des règles d'hygiène de vie pour vous aussi. Au fil des mois, votre corps se prépare petit à petit à la venue du nouveau-né afin que vous puissiez le nourrir, dès sa naissance. D'instinct, vous protégerez votre bébé contre tous les dangers que vous rencontrerez. Chaque étape de son développement dépend de vos choix et sera influencé par l'environnement dans lequel vous vivez. Dans le monde actuel, les choix deviennent à la fois plus difficiles et plus importants.



Partout dans le monde, des scientifiques et des médecins cherchent actuellement à comprendre comment des expositions environnementales par le biais de ce que nous mangeons, l'air que nous respirons, l'eau que nous buvons et les lieux dans lesquels nous vivons et travaillons peuvent affecter un organisme humain en plein développement. Les identifier toutes et éviter chacune d'entre elles peut paraître fastidieux. En revanche, connaître les risques et apprendre comment réduire ses expositions est une démarche simple que chacun peut décider d'adopter.

Bien qu'il y ait beaucoup de choses encore à découvrir sur la relation entre votre bébé en développement et l'exposition environnementale, nous savons que votre corps peut fournir seulement un certain degré de protection. Un autre élément que nous savons est que la nocivité de l'impact dépend de l'importance et du moment de l'exposition in utero pendant certaines phases du développement du fœtus.

La recherche s'intéresse actuellement aux rayonnements électromagnétiques, aussi appelés rayonnements micro-ondes ou radiofréquences. Ces rayonnements sont émis par les nombreux appareils sans fil qui ont envahi notre quotidien. Jadis, ils étaient jugés relativement inoffensifs. Ainsi, lorsque les valeurs limites d'exposition furent fixées initialement, seuls les effets thermiques dus à l'échauffement des tissus furent pris en compte.

Cependant, nous savons maintenant que les rayonnements électromagnétiques peuvent également induire des effets biologiques non thermiques, y compris des dommages aux cellules et à l'ADN, et ce même à de faibles intensités.

Le Centre International de Recherche sur le Cancer a classé les rayonnements de radiofréquences dans la catégorie 2B 'potentiellement cancérigène' et de nombreuses études réalisées sur des animaux ont mis en évidence des effets neurologiques, notamment des troubles du comportement, qui peuvent avoir des conséquences à long terme sur la santé.

Tout ceci nous amène à penser que des mesures de précaution doivent être prises afin de protéger les groupes les plus fragiles au sein de notre population, dont les femmes enceintes.

« C'est si simple d'éloigner votre téléphone cellulaire de votre ventre lorsque vous êtes enceinte. Pourquoi ne pas le faire ? Etre prudente et protéger son bébé n'offre que des avantages »

- Dr. Hugh Taylor, Université de Yale

De manière générale, *la distance* est un facteur important afin de diminuer la puissance des rayonnements auxquels votre bébé et vous-même êtes exposés. L'intensité du rayonnement diminue au fur et à mesure que l'on s'éloigne de la source.

*Comment réduire son exposition
aux ondes électromagnétiques:*

- Tenir le téléphone cellulaire à distance du corps. Ne pas le porter sur soi (ni dans la poche, ni dans le soutien-gorge)
- Ne pas déposer le téléphone cellulaire, l'ordinateur connecté sans fil ou la tablette sur l'abdomen. Ne pas téléphoner ou chatter lorsque le téléphone cellulaire est proche du corps ou en contact avec celui-ci
- Utiliser le mode 'haut-parleur' ou des oreillettes « air-tube »
- Eviter l'utilisation du téléphone cellulaire dans les voitures, les trains, les ascenseurs ou en marchant
- Eviter l'utilisation de téléphones portables de maison (sans fil), en particulier dans les lieux de repos. Privilégier les téléphones filaires. Ils n'émettent pas de radiofréquences
- Ne pas regarder de vidéos en streaming. Les télécharger et ensuite utiliser le mode 'avion'. Télécharger les e-mails puis désactiver le mode wifi ou data mobile durant la lecture des mails
- Utiliser autant que possible une connexion filaire et désactiver l'option wifi sur le routeur, le modem et sur les appareils personnels (ex. tablettes, pc, téléphones etc.)
- Débrancher le routeur wifi hors utilisation (p.ex. la nuit)
- Eviter toute exposition directe ou prolongée aux routeurs wifi au domicile, à l'école ou sur le lieu de travail. Si un ordinateur est nécessaire dans un cadre professionnel, ne pas se placer à proximité du routeur ou entre le routeur et l'ordinateur
- Si votre maison, votre appartement ou celui de votre voisin est équipé d'un compteur numérique communicant (dit « intelligent »), dormir dans la pièce la plus éloignée de cet appareil (il est conseillé de les éviter de manière générale)

En savoir plus sur les rayonnements électromagnétiques

Les radiofréquences sont utilisées depuis plus d'une centaine d'années pour transporter des signaux entre des émetteurs et des récepteurs parfois très éloignés. Cette technologie a permis à des millions de personnes de s'informer et de se distraire.

Malheureusement, avec la technologie offerte aujourd'hui par l'industrie mobile, les émetteurs et les récepteurs n'ont jamais été aussi proches des utilisateurs, quel que soit leur âge. L'échange constant d'information entre l'émetteur et le récepteur ainsi que l'augmentation de l'intensité des rayonnements que cela nécessite suscitent l'inquiétude et posent questions. En effet, les fabricants d'appareils connectés, eux-mêmes, insistent auprès des consommateurs pour qu'ils tiennent leurs téléphones, tablettes, babyphones, etc à distance du corps.

L'exigence du consommateur de bénéficier d'une connectivité illimitée quel que soit le lieu s'est traduite par une installation effrénée de nouveaux émetteurs, si bien que maintenant, des centaines de milliers d'antennes ont été placées sur des toits, à proximité de maisons, d'appartements, d'écoles, de bureaux, de commerces et d'aires de loisirs. Des connexions wifi gratuites sont offertes dans les bars, cafés, restaurants et hôtels pour séduire le client. Les hotspots des lieux publics sont d'autant plus puissants dans le but de permettre à de multiples PC et tablettes de se connecter simultanément.



Ce monde hyperconnecté dans lequel nous vivons génère dans notre environnement des ondes électromagnétiques toujours plus présentes et à des intensités toujours plus élevées. Toutefois, vous pouvez faire des choix personnels afin de réduire votre exposition. Dans un premier temps et comme expliqué ci-dessus, il est simple d'instaurer une distance de sécurité par rapport aux antennes et d'éloigner de soi les appareils connectés. Un autre élément important est le temps que l'on consacre à ces appareils connectés. N'oubliez pas que les expositions ont un effet cumulatif.

Nous espérons que vous prendrez le temps de vous documenter davantage sur les ondes électromagnétiques en consultant notre site babysafeproject.org.



« La plupart des femmes enceintes comprennent qu'elles doivent éviter la fumée de cigarette, l'alcool et éviter de manger de la nourriture potentiellement contaminée. Il y a suffisamment d'éléments qui nous indiquent qu'il est nécessaire également de protéger les femmes enceintes contre les expositions aux rayonnements électromagnétiques »

- Dr. Devra Davis, Université de Berkeley, Californie

Ce que nous dit la science

Une étude récente (Aldad et al, 2012) menée dans un laboratoire de l'Université de Yale a montré que les souriceaux exposés in utero à des rayonnements électromagnétiques provenant d'un téléphone cellulaire présentaient plus fréquemment un comportement hyperactif et des troubles de la mémoire par rapport aux jeunes rongeurs issus du groupe-contrôle non exposé.

Le docteur Hugh Taylor, Président du Département d'Obstétrique, de Gynécologie, et des Sciences de la Reproduction de la faculté de médecine de l'Université de Yale, et son équipe de chercheurs ont conclu que les rayonnements électromagnétiques issus des téléphones cellulaires avaient endommagé chez ces rats des neurones dans le cortex préfrontal du cerveau.

Les chercheurs de l'Université de Yale ont passé en revue un ensemble d'études scientifiques qui ont mis en évidence des effets sur la santé et sur le comportement directement induits par l'exposition à des rayonnements électromagnétiques. Il y a 20 ans, une méta-analyse de toutes les publications scientifiques consacrées aux radiofréquences/micro-ondes menée par l'US Airforce a conclu que « le comportement est peut-être le composant biologique le plus sensible aux radiofréquences/micro-ondes ». Des scientifiques de l'Université de Washington ont mis en évidence chez des rats exposés à des rayonnements de type micro-ondes des cassures de l'ADN dans les cellules cérébrales (Lai et al, 1995).

La décennie suivante, de nombreuses études furent menées dans le but d'évaluer l'innocuité des radiofréquences et aboutirent à des résultats contrastés. La pertinence d'extrapoler des effets sur les humains à partir d'études réalisées sur des animaux resta sujet à controverse.

On retiendra également que des chercheurs de l'Université du Kentucky ont montré comment une exposition à des rayonnements électromagnétiques pouvait endommager, voire même détruire, des cellules cérébrales (Zhao et al, 2007). Des chercheurs de l'Université turque de Samsun ont observé chez des rats exposés avant la naissance à des rayonnements issus de téléphones cellulaires, une capacité réduite d'apprentissage ainsi que des lésions dans les régions du cerveau impliquées dans la mémorisation et l'apprentissage (Inkinci et al, 2013). Dans une

autre étude, des rats exposés avant la naissance à des rayonnements électromagnétiques avaient en sus la moelle épinière endommagée.

En ce qui concerne les effets sur les êtres humains, des chercheurs de l'UCLA (Divan, et al 2008) ont effectué une étude portant sur 13.000 mères accompagnées de leurs enfants. Ils ont observé chez les enfants exposés in utero aux rayonnements provenant de téléphones cellulaires, une probabilité plus élevée de souffrir d'hyperactivité et de troubles du comportement.

Les scientifiques continuent d'étudier les effets biologiques attribués aux rayonnements électromagnétiques. En attendant que la science en ait une meilleure compréhension et que les agences gouvernementales adoptent des normes d'exposition plus appropriées, il est indispensable d'opter pour plus de prudence à l'égard des technologies sans fil, particulièrement durant la grossesse.

Afin de consulter les études scientifiques concernant l'exposition aux ondes électromagnétiques et leur effets biologiques, vous pouvez vous rendre sur le site babysafeproject.org.

De nombreuses associations demandent plus d'études sur l'impact des ondes sur la santé:

United States Environmental Protection Agency (EPA)

American Academy of Environmental Medicine (AAEM)

National Cancer Institute (NCI)

American Academy of Pediatrics (AAP)

American Cancer Society (ACS)

National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS)

International Agency for Research on Cancer (IARC)

International Commission for Electromagnetic Safety (ICEMS)

Russian National Committee on Non-ionizing Radiation Protection (RCNIRP)

European Parliament and European Environment Agency (EEA)

L'Académie européenne de Médecine environnementale

Le conseil de l'Europe