

S'informer sur les sources d'ondes et les rayonnements lumineux

Temps de lecture : 2 minutes Publié le 12 juillet 2019 - Mis à jour le 06 novembre 2019

Téléphone mobile, Wi-Fi, enceinte bluetooth, simple télécommande ... Dans notre quotidien de plus en plus connecté, les appareils utilisant des radiofréquences ou émettant de la lumière bleue sont de plus en plus nombreux. On peut s'interroger sur leurs éventuels effets et la façon de réduire les risques.

Quelles précautions prendre pendant la grossesse ?

Enceinte, il est normal de s'interroger sur les éventuels effets de notre **utilisation d'un téléphone mobile ou d'une tablette**. A ce jour, les études à disposition montrent que l'exposition du fœtus aux ondes d'un téléphone mobile pendant la grossesse n'a pas d'effet prouvé. Le niveau d'exposition au niveau du fœtus est très faible.

Mais par mesure de précaution, il est préférable d'éloigner les appareils mobiles connectés de son ventre quand on est enceinte.

Quelles précautions prendre avec bébé ?

Après l'arrivée de bébé, on peut utiliser certains appareils radioélectriques émettant des ondes comme les baby phones (ou veille-bébé) ou encore les jeux d'éveil radiocommandés. N'utiliser que des appareils portant la **norme « CE » ou « NF »** et, là encore par mesure de précaution, les tenir éloignés du lit de bébé.

Privilégier des appareils récents.

Toujours s'assurer qu'ils soient adaptés à l'âge de l'enfant.

Quelles précautions avec les appareils disposant de lumières à LED ?

Qu'ils soient connectés ou non, de plus en plus d'objets utilisent des lumières à LED : jouets, veilleuses pour bébé, téléphones mobiles, tablettes, ordinateurs portables, liseuses, télévision, lampes, flash des appareils photographiques, objets de décoration... Nous sommes de plus en plus exposés à leur lumière bleue, notamment le soir.

Une exposition excessive à la lumière bleue présente des **risques de perturbation du rythme circadien et du sommeil**. Il est donc préférable de :

- limiter l'utilisation des appareils disposant de lumières à LED pendant la nuit et avant le coucher. Cela notamment pendant la grossesse, afin d'éviter un éventuel impact sur l'horloge biologique de l'enfant à naître.
- ne pas utiliser de veilleuse émettant une lumière bleue pour les nourrissons.

En cas d'exposition professionnelle aux lumières LED, il est recommandé de limiter l'exposition des femmes enceintes à la lumière bleue la nuit.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/sinformer-sur-les-sources-dondes-et-les-rayonnements-lumineux>

- 
- 