

## Ondes électromagnétiques : ATTENTION DANGER !



Entre les ondes émises par les bornes Wi-Fi, celles des téléphones portables, ordinateurs et des antennes implantées par milliers (millions !), nous sommes plutôt bien équipés

pour communiquer. Oui mais... Tous ces appareils génèrent des ondes également appelées rayonnement électromagnétique (REM). Plusieurs pays commencent à se prononcer sur leur dangerosité, notamment pour les femmes enceintes et les enfants (perturbation de la mémoire, diminution de l'attention, irritabilité, troubles du sommeil, sensibilité au stress accrue, etc). Août 2012, un rapport de l'Organisation mondiale de la Santé aux USA, alertait par ailleurs sur la radiation des portables, potentiellement cancérigène. Les

Russes incitent ainsi les femmes enceintes à éviter l'utilisation des téléphones mobiles durant la grossesse. Idem en Allemagne, en Inde, au Royaume-Uni, en Israël, en Finlande ou en Belgique. En France, à défaut de mesurer l'impact de ces dernières sur nous et sur nos petits, le principe de précaution prévaut. La solution ? Des vêtements anti-ondes (plaid, bandeau à placer sur le ventre, etc.) composés de fibres d'argent et bloquant à 99% ces rayonnements nocifs.

**Pour en savoir plus :**  
[www.bellyarmor.fr](http://www.bellyarmor.fr)

---

## Cet été, ROULEZ FUTÉ !

Avant de sillonner en voiture la route des vacances, un petit rappel s'impose :

- **Parlez-en à votre médecin,** sage-femme ou gynécologue, que ce soit pour un court ou un long trajet. Il prendra en compte le stade de développement du fœtus, votre état de santé, ainsi que les troubles associés à la grossesse.
- **Évitez de partir les jours classés rouge et par forte chaleur.**
- **Ne roulez pas plus de trois heures par jour.**
- **Arrêtez-vous tous les 100 km ou toutes les heures** pour vous dégourdir les jambes, aller aux toilettes et boire un peu d'eau. Pause qui fera également du bien au conducteur !
- **Veillez à votre confort et évitez au maximum les secousses** (route ou véhicule en mauvais état). En effet, les vibrations ne sont pas dangereuses en soi, mais risquent de provoquer des contractions.
- **Emportez :** votre carte de rhésus sanguin (et votre dossier médical)



*Volvo, leader en matière de sécurité routière.*

surtout à l'approche du terme, à manger (gare aux fringales subites), à boire (de l'eau bien entendu), un brumisateur ou une serviette éponge s'il fait chaud, un sac plastique (en cas de fortes nausées) et un petit coussin à caler dans le dos pour soulager vos lombaires.

- **Et surtout, portez votre ceinture !**

Elle est obligatoire pour les futures mamans, qu'elles soient conductrices ou passagères, à l'avant comme à l'arrière des véhicules. En effet, la ceinture de sécurité correctement portée réduit de 84% le risque que le fœtus soit tué ou gravement traumatisé en cas de choc.