

Comment réduire la consommation électrique	Comment se protéger de la contamination radioactive
<p>Individuellement</p> <ul style="list-style-type: none"> - réduire la puissance de son compteur électrique et utiliser les appareils alternativement plutôt que simultanément (pour écrêter les pics de consommation). - opter pour des loisirs ne consommant pas d'électricité : lecture de livres, mots croisés, dessin, écriture, promenade, pratique sportive... - utiliser un téléphone filaire qui se branche uniquement sur une prise téléphonique et un modem filaire pour la consultation d'Internet (une <i>box</i> wi-fi consomme environ 150 kWh/an) - diminuer le nombre de points lumineux, à pourvoir d'ampoules à incandescence car tous les autres types d'ampoules comportent de graves inconvénients : par exemple, les ampoules basse consommation fluocompactes émettent des UV, des radiofréquences (même éteintes) et des champs magnétiques (cancérogènes possibles pour l'homme, selon l'OMS). Et le mercure qu'elles contiennent fuit pendant l'utilisation*. <p>Professionnellement</p> <ul style="list-style-type: none"> - dans les bureaux : relever les stores et éteindre la lumière artificielle ; ne pas éclairer ni laisser des appareils sous tension le soir, la nuit et le week-end, en l'absence du personnel. - téléphonie et Internet : opter pour des technologies filaires, moins gourmandes en énergie électrique. - ordinateur : un seul appareil par personne, programmer l'écran de veille automatique noir en cas de non-utilisation durant plusieurs minutes. - commerçant : enlever une ampoule sur deux ou sur trois, ne pas éclairer les vitrines la nuit. - architecte : concevoir logements et bureaux munis de grandes baies vitrées pour laisser entrer la lumière naturelle pendant la journée. <p>Collectivement</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diminuer l'éclairage nocturne urbain et dans les transports collectifs (métro, trains, trams) en enlevant une ampoule sur deux, ou plus, en fonction du pourcentage d'économie visé. - Mettre hors tension les panneaux publicitaires déroulants ou lumineux, les enseignes lumineuses géantes sur les toits des immeubles. 	<ul style="list-style-type: none"> - prendre une douche d'eau tiède non contaminée, en incluant les cheveux, et sans frotter. - consommer de l'eau en bouteille et des légumes en conserve (pots de verre) produits hors des zones contaminées. - consommer de la pectine de pomme (chélateur des radionucléides). Elle se trouve sur leur peau. Prendre du charbon végétal activé (adsorbant de nombreux polluants au niveau intestinal). - protéger sa mélatonine : se coucher au moment de la tombée de la nuit, avant d'utiliser l'éclairage artificiel ; débrancher chaque appareil électrique après utilisation ; ne pas utiliser les écrans après la tombée de la nuit ; renoncer au téléphone portable et à tous les appareils sans fil ; choisir un modèle d'ordinateur certifié par le TCO.** <p>À propos de la mélatonine**</p> <p>Hormone naturellement produite dans le cerveau pendant les périodes d'obscurité et en l'absence de champs électromagnétiques et de micro-ondes, la mélatonine est un nettoyeur de radicaux libres et un antioxydant plus efficace que soit la vitamine C, soit la vitamine E. Son effet oncostatique (anticancéreux) a été démontré <i>in vitro</i>, <i>in vivo</i> et par des études cliniques sur l'homme. Elle protège les tissus et les cellules contre les dommages causés par les radiations ionisantes. Dans une étude publiée en 1996, des prélèvements sanguins ont été effectués sur des volontaires humains 5 à 10 minutes <i>avant</i>, puis 1 et 2 heures <i>après</i> l'administration d'une dose orale de mélatonine (300 mg), puis exposés à des radiations ionisantes (Césium 137). Les prélèvements effectués 1 et 2 h après la prise de mélatonine comportaient moins d'aberrations chromosomiques et de micronucléi que ceux prélevés avant celle-ci. (<i>voir Vijayalaxmi, Russel J. Reiter et al. Mutat Res, 1996 Dec 20;371(3-4):221-8 : Melatonin and radioprotection from genetic damage: in vivo/in vitro studies with human volunteers, et David E. Blask et Hill, J Neural Transm (Suppl.) 1986 : 21 : 443-449 : Effects of melatonin on cancer : studies on MCF-7 human breast cancer cells in culture.</i>)</p> <p>Ces études démontrent que la mélatonine protège contre la leucémie radio-induite et le cancer du sein.</p>

* Lire à ce sujet l'enquête d'Annie Lobé : *Ampoules basse consommation : progrès ou désastre ?*

** Plus d'informations dans le livre *La fée électricité* et la conférence audio *La mélatonine et le sommeil*, par Annie Lobé, SantéPublique éditions. www.santepublique-editions.fr