



## FICHE CONSEIL N°1



### Téléphonie portable et risque santé

#### Une étude cas-témoin argumente en faveur d'une utilisation prudente des téléphones portables

L'étude cas-témoins publiée en mai 2014 par le Dr Gaëlle Coureau et ses collègues de l'université de Bordeaux dans une revue de référence, [Occupational & Environmental Medicine](#), montre que l'utilisation régulière d'un téléphone portable est plus souvent retrouvée parmi des malades ayant eu un cancer du cerveau, type gliome, ou, de façon statistiquement moins nette, un méningiome. Elle suggère un sur-risque de 250 % pour des utilisateurs de téléphone à raison de plus de 15h par mois soit environ 30 mn par jour.

---

#### 8 conseils pratiques

- **S'informer sur son équipement et acheter averti** : Vous pouvez vous renseigner sur le niveau d'exposition aux ondes de votre téléphone mobile : le DAS (débit d'absorption spécifique) des téléphones mobiles quantifie le niveau d'exposition maximal de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques, pour une utilisation à l'oreille. La réglementation française impose que le DAS ne dépasse pas 2 W/kg pour être mis sur le marché. Certains modèles se situent à 1,8 W/kg alors que d'autres sont à 0,2 W/kg soit 9 fois moins émissifs ! A savoir : les dispositifs présentés comme « anti-ondes » n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.
- **Éloigner le téléphone de la tête** : Pour limiter l'exposition aux ondes au niveau de la tête, vous pouvez prendre l'habitude de poser votre téléphone sur votre bureau à distance ou sur le siège passager dans votre voiture. Ne laissez pas votre téléphone allumé sur votre table de nuit. Enfin éviter d'approcher le téléphone de votre oreille dans les 5 secondes qui suivent la numérotation. En effet, c'est lors de ces premières secondes que l'émission d'ondes est la plus forte pour rechercher l'antenne relais la plus proche. Le niveau d'émission d'ondes chute ensuite stabilise ensuite.
- **Téléphoner avec une oreillette** : En téléphonant avec une oreillette (filaire ou bluetooth, sans fil), on éloigne le téléphone de la tête. C'est un moyen efficace de réduire significativement son exposition aux ondes au niveau de la tête.



FICHE  
CONSEIL  
N°1

- **Privilégier les SMS** : En utilisant des SMS pour communiquer, on réduit l'émission d'ondes de son téléphone. En effet, pour envoyer un SMS, le téléphone se « connecte » à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message. Par ailleurs lorsqu'on envoie un SMS, le portable est éloigné de la tête.
- **Éloigner le téléphone des implants électroniques** : Si vous portez un implant électronique (pacemaker, pompe à insuline, neurostimulateur...), éloignez votre téléphone portable de la zone équipée. Il peut perturber le fonctionnement de votre appareil médical.
- **Éviter de téléphoner dans les zones de mauvaise réception** : Vérifiez le nombre de barrettes sur votre téléphone, il indique la qualité de couverture du réseau. Moins la couverture du réseau est bonne, plus votre téléphone émet d'ondes pour maintenir la conversation. Il est donc recommandé de reporter un appel dans les zones où la réception n'est pas bonne : parkings ou locaux souterrains, ascenseurs, lieux confinés...
- **Éviter les appels en déplacement** : En déplacement à grande vitesse (passager d'une voiture ou d'un train), le téléphone doit se connecter successivement à différentes antennes relais pour maintenir la conversation. A chaque recherche d'antenne relais, le téléphone émet à pleine puissance, le niveau d'émission d'ondes est donc régulièrement le plus élevé. Téléphoner en conduisant est en outre extrêmement dangereux avec ou sans kit main libres. Le danger provient de la distraction créée, augmentant fortement les temps de réaction et les risques d'accident d'un facteur 4. Cela est par ailleurs interdit, passible d'amende de 135 € et d'un retrait de 3 points du permis.
- **Éviter d'équiper les enfants avant 15 ans** : Il est recommandé aux parents de conseiller à leurs enfants ou adolescents de n'utiliser leur téléphone que pour les appels indispensables et d'éteindre le téléphone le reste du temps. L'usage du SMS et l'usage de l'oreillette devrait également être encouragé par les parents.