



Les effets du téléphone mobile : un danger pour la santé ?



Passer son temps perdu à son téléphone portable, comme le font nombre de nos contemporains, comporte-t-il des dangers pour la santé ? Si oui lesquels ? La question fait encore débat...



Sommaire - Au milieu d'un "électrosmog"

- Des interrogations
- 3 000 études scientifiques
- Perméabilité de la barrière hémato-encéphalique
- Surdosage, exposition longue et cumulée
- Lésions de l'oreille interne, acouphènes, tumeur au cerveau
- Les bons réflexes au quotidien

Lorsque nous écrivions un article sur ce sujet en 2007, au démarrage de Vie Saine et Zen, les experts expliquaient que le téléphone portable était une innovation technologique trop récente pour se prononcer de manière décisive sur ses éventuels effets nocifs pour la santé ou l'environnement. Aujourd'hui, 14 ans plus tard, la question n'est toujours pas tranchée.

Au milieu d'un "électrosmog"

Téléphones mobiles ou sans fil (DECT), Wi-Fi, Bluetooth, antennes radio ou hertziennes, lignes à haute tension, objets connectés, domotiques, compteurs communicants... Notre corps est en permanence traversé par des ondes électromagnétiques invisibles. Cet "électrosmog" suscite de nombreuses inquiétudes qui

[Visualiser l'article](#)

expliquent l'arrivée sur le marché d'un certain nombre de dispositifs anti-ondes : bandeaux de grossesse, slips, bonnets pour bébé, patches à coller sur les téléphones...

Des interrogations

Ces inquiétudes sont-elles justifiées ? Il est bien difficile d'y voir clair.

Certaines études se veulent rassurantes : pas d'impact à court terme, un impact douteux à long terme, des seuils réglementaires largement protecteurs.

Pourtant s'il n'y avait aucun risque pourquoi aurait-on interdit les téléphones mobiles dans certains lieux comme les avions, les services d'urgence ou certaines maternités ? Pourquoi aurait-on rendu la mention du DAS obligatoire (voir encadré) ?

3 000 études scientifiques

Les effets néfastes des écrans sur les yeux et sur le sommeil sont largement reconnus, de même que l'effet thermique des ondes qui se concrétise par une élévation de la température des tissus du corps.

Leur nocivité sur le cerveau fait encore débat. Christian Bordes et Nelly Rousselin, scientifiques spécialisés dans le domaine des ondes électromagnétiques, ont dénombré 3 000 études scientifiques mettant en évidence les effets des ondes sur les organismes vivants, humains, animaux et jusqu'aux végétaux.*

Perméabilité de la barrière hémato-encéphalique

Certaines études, notamment, mettent en cause l'impact sur la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique avec à la clé l'effondrement de l'immunité et/ou l'apparition de maladies comme des leucémies, Alzheimer, Parkinson, cancers hormono-dépendants.

Un certain nombre de cas ont été identifiés, que ce soit chez des personnes électro-hypersensibles ou chez d'autres patients qui souffrent de symptômes plus diffus et très variés (voir : Les maladies des ondes : devenir électro-conscient).

"Un adolescent qui a un portable contre la tête une demi-heure ou plus par jour aura un Alzheimer à 30 ans.**", affirment Christian Bordes et Nelly Rousselin.

Surdosage, exposition longue et cumulée

Selon eux, le danger vient d'un surdosage de champs électromagnétiques qui agit de manière d'autant plus délétère qu'il est cumulatif. En clair, passer quelques minutes devant une antenne de téléphonie mobile ne pose pas trop de problème mais y séjourner une année entière est problématique. Surtout si l'on utilise le Wi-Fi en permanence et qu'on habite à proximité d'une ligne à haute tension...

"Une étude scientifique menée à l'hôpital suédois d'Örebro vient de démontrer que 10 années consécutives d'utilisation du téléphone mobile multiplient par 290 le risque de formation d'une tumeur du cerveau, plus précisément du côté où le téléphone est placé la plupart du temps.**"

Lésions de l'oreille interne, acouphènes, tumeur au cerveau

En 2012, la Cour de Cassation italienne a établi officiellement le lien de causalité entre l'utilisation du téléphone mobile au travail et la tumeur au cerveau contractée par un employé.

"Elle a également reconnu de vastes conflits d'intérêts entre les opérateurs et l'État.**"

Selon certaines études citées par Christian Bordes et Nelly Rousselin, l'usage intensif du téléphone portable pourrait provoquer également des lésions de l'oreille interne et doubler le risque d'acouphènes. Sans parler des troubles musculo-squelettiques dues aux mauvaises positions, du type "text neck", la cervicalgie des écrans due au fait de se maintenir penché sur sa tablette ou son smartphone sur une longue durée.

[Visualiser l'article](#)

Les bons réflexes au quotidien

Il est donc sage, ne serait-ce que par précaution, de prendre le problème au sérieux, de se protéger et de protéger plus particulièrement les enfants et les femmes enceintes. Voici les bons réflexes à avoir...

- Choisir un téléphone dont la valeur de DAS est la plus basse possible (voir encadré).
- Utiliser le téléphone mobile dans des conditions de réception optimales (trois barrettes minimum sur l'écran du combiné).
- Éviter de téléphoner de l'intérieur d'un véhicule, d'une cabine d'ascenseur ou d'un parking souterrain (l'effet dit de "cage de Faraday" emprisonne et répercute les ondes émises par le portable, le rayonnement subi est alors maximum au centre de la "cage" ; dans une voiture, cela se situe à la hauteur de notre tête).
- Éviter de téléphoner lors d'un déplacement à grande vitesse (train, autoroute). Le changement fréquent d'antenne relais provoque la répétition de pics de puissance.
- Utiliser un kit mains libres filaire qui éloigne le téléphone mobile de la tête, particulièrement en cas de mauvaises conditions de réception.
- Éloigner l'appareil tant que la première sonnerie n'a pas retenti (le niveau d'émission est maximal au début d'une liaison téléphonique, en émission comme en réception, puis la puissance décroît rapidement), attendre de voir sur l'écran si la communication est établie pour coller le téléphone à son oreille.
- La nuit : éloigner l'appareil dans une autre pièce.
- Pas de téléphone portable pour les moins de 15 ans (les enfants de moins de 15 ans sont très sensibles à l'énergie dégagée par le portable).
- Pour les femmes enceintes : utiliser le téléphone portable uniquement en cas d'urgence, pour protéger l'embryon.

Sources :

* *Ondes électromagnétiques, Principe de précaution et solutions*, Christian Bordes et Nelly Rousselin, éditions Dangles

Santé Magazine : Les 5 effets néfastes du téléphone portable sur la santé

Wikipédia : Débit d'absorption spécifique

60 Millions de consommateurs : Trop d'ondes ! La liste des smartphones pris en faute

Le Figaro : Santé : Faut-il avoir peur des ondes électromagnétiques ?

Que Choisir : Téléphone mobile. Le principe de précaution au quotidien

** Baromètre du numérique 2019

En savoir +

Surveiller l'indice DAS

www.viesaineetzen.com
Pays : France
Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

Il y a une chose à surveiller de près lorsqu'on choisit son téléphone portable : l'indice DAS (Débit d'Absorption Spécifique). En anglais : SAR (Specific Absorption Rate).

Il s'agit d'une mesure indiquant la puissance d'un flux d'énergie véhiculée par les ondes absorbées par l'utilisateur d'un appareil lorsqu'il fonctionne à pleine puissance.

Elle s'exprime en watt par kilogramme (W/kg).

La réglementation actuelle dans l'Union européenne permet à un constructeur de vendre un smartphone ou une tablette ne dépassant pas le seuil des 2 W/kg pour 10 grammes de tissu, sur une durée d'exposition de 6 minutes, pour les mesures prises au niveau de la tête et du tronc. Pour ce qui est des membres, le seuil est de 4 W/kg.

Ces valeurs doivent obligatoirement figurer sur la notice de l'appareil, sur les présentoirs en magasin et sur les affiches publicitaires.

Dans les faits, les constructeurs proposent rarement des appareils à plus de 1,5 W/kg. Mais selon le CRIIREM (Centre de Recherche et d'Information Indépendant sur les Rayonnements Électro Magnétiques non ionisants), le DAS porté sur les fiches techniques sont parfois sous-évalués. L'association considère qu'il ne devrait pas dépasser 0,4 à 0,5 W/kg et devrait être pour le consommateur le premier facteur d'achat d'un mobile.

L'Agence nationale des fréquences (ANFR) est en charge des contrôles et épingle régulièrement des modèles pour non-respect du débit d'absorption spécifique (DAS) autorisé. La sanction peut aller jusqu'au retrait du marché.

Depuis le 1er juillet 2020, l'affichage du DAS est devenu obligatoire pour les appareils électroniques susceptibles d'être utilisés à proximité du corps (montres connectées à carte SIM, talky-walkies, écouteurs Bluetooth, ordinateurs portables disposant de la 4G ...) et émettant plus de 20 microwatts.