

Santé : comment utiliser son smartphone sans danger ?

Il est important de bien utiliser son smartphone pour limiter les risques à des ondes électromagnétiques, cancérigènes possibles.



Comment utiliser son smartphone en préservant sa santé ?

Quand on téléphone beaucoup, on soumet le cerveau à des ondes électromagnétiques. Ces ondes émises tout contre l'oreille, à proximité du cerveau sont considérées comme cancérigènes possibles.^[1] Il est donc important de choisir des appareils qui émettent moins, de raccourcir les conversations et d'éviter les communications dans des mauvaises conditions de réception.

GSM : quels risques pour la santé ?

L'utilisation du GSM est un **cancérigène « possible »**, d'après le CICR (Centre international de recherche contre le cancer). Une utilisation de 30 minutes par jour pendant 10 ans augmenterait de 40% le risque de gliome, un cancer du cerveau.^[2]

Une partie de l'énergie émise par l'appareil est absorbée par le corps de l'utilisateur, et plus particulièrement par la tête. Cela peut théoriquement augmenter localement la température de 1°C après une utilisation de 20 à 25 minutes. Mais en réalité le GSM n'émet

pas à puissance maximale (2W) en continu. Pour limiter ces risques thermiques, [on achète un GSM dont la valeur SAR \(ou DAS, soit le niveau d'émission à puissance maximale\) est faible](#) : idéalement sous 0,3 W/kg et maximum 0,5 W/kg.

Comment bien utiliser son GSM pour limiter les risques ?

- On **écourte** le plus possible les communications.
- On utilise une **oreillette** avec micro intégré. Si on n'en a pas, on écarte au moins le combiné de l'oreille de quelques centimètres durant la communication. On évite aussi de positionner le smartphone face au visage, pour réduire la pénétration des ondes.
- On **attend que la communication s'établisse** avant de porter le GSM à l'oreille. Lorsque l'appareil cherche à se connecter à l'antenne la plus proche, il émet avec une puissance plus importante.
- On téléphone **uniquement si la réception est bonne**. L'appareil fonctionne à pleine puissance quand la réception est difficile (cave, parking sous-terrain, train en marche, montagne, orage, etc.).
- Si possible, on envoie des **SMS** au lieu de téléphoner.
- **On ne dort pas à côté** d'un téléphone allumé. Si le smartphone sert de réveil, on le met en mode avion pour la nuit.
- Pour les enfants, on bannit l'emploi régulier du GSM. Ils sont beaucoup plus sensibles en raison de leurs taille et poids réduits.

Attention, même lorsqu'il est en veille, le téléphone continue d'émettre des hyperfréquences (pour signaler sa position). Pour les interrompre, il faut l'arrêter complètement ou le mettre en mode avion.

GSM en voiture : des précautions particulières

Il est interdit de téléphoner ou d'envoyer des sms en conduisant. D'après l'IBSR, le risque d'accident est multiplié par 23 si on envoie un sms au volant.^[3]

De manière générale, on évite de téléphoner en conduisant. Cela perturbe l'attention, qui doit rester avant tout focalisée sur la route et la circulation.

Si on doit absolument appeler en roulant, on utilise un **kit mains libres**. Non seulement c'est une obligation pour des raisons de sécurité routière, mais cela limite aussi les risques liés aux ondes. Et que l'on soit conducteur ou passager, on écourte ses conversations sur la route : comme dans les trains, l'habitacle de la voiture fait « cage de Faraday », c'est-à-dire qu'il répercute les ondes à l'intérieur, vers les passagers.

[1] Source : [Fondation contre le Cancer](#)

[2] Source : [Communiqué de presse du Centre International de Recherche contre le Cancer, 2011.](#)

[3] Source : [Touring](#)

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Source URL:

<https://www.ecoconso.be/content/sante-comment-utiliser-son-smartphone-sans-danger>