

Publié sur *E-sante.fr* (<http://www.e-sante.fr>)

[Accueil](#) > Téléphone portable : 10 règles pour se protéger des risques liés aux ondes

# Téléphone portable : 10 règles pour se protéger des risques liés aux ondes

Depuis la commercialisation des **téléphones portables**, la même question revient immanquablement : le **téléphone mobile**, en émettant des **ondes** électromagnétiques, est-il **risqué, dangereux** pour la santé ? Mais la preuve formelle de la nocivité du **portable** n'a toujours pas été apportée. Est-ce une raison suffisante pour ne pas prendre en compte cette éventualité et de ne pas adopter quelques règles simples qui nous permettraient de nous protéger des **dangers** potentiels ? Après une analyse critique du sujet, David Servan-Schreiber\* est arrivé à la conclusion que « le **risque** est trop fort pour être encouru ».

- [Téléphone portable et danger pour la santé : un risque à prendre en considération](#)
- [10 recommandations pour prévenir des risques liés aux ondes des téléphones mobiles](#)

## Téléphone portable et danger pour la santé : un risque à prendre en considération

Il n'existe aucune preuve définitive montrant que les **ondes** émises par le **téléphone portable** représentent un **danger** pour la santé. Pourtant, le doute persiste. Après avoir fouillé la littérature scientifique sur ce sujet, David Servan-Schreiber a été « stupéfié de voir à quel point il fallait prendre des précautions ». Il a en effet appris que « les **ondes** électromagnétiques pénètrent le corps humain, que les enfants sont plus exposés, qu'il existe une augmentation de la perméabilité de la barrière électroencéphalique qui protège les neurones et que l'utilisation du **téléphone mobile** augmente la synthèse d'une série de protéines impliquées dans le stress ». Lui-même porteur d'un cancer du cerveau, et se rappelant de la situation il y a cinquante ans avec l'amiante et le tabac, a entrepris de rassembler une vingtaine d'experts afin d'établir une sorte de charte de prévention. Parmi eux, d'éminents cardiologues français ou étrangers, et le Dr Philippe Presles, directeur de la Rédaction d'e-sante.fr.

## 10 recommandations pour prévenir des risques liés aux ondes des téléphones mobiles

Ainsi, dans le doute, autant apprendre à apprivoiser dès maintenant son **téléphone mobile** contre les **dangers** potentiels sur la santé en respectant les 10 recommandations suivantes : 1. N'autorisez pas les enfants de moins de 12 ans à utiliser un **téléphone portable**, sauf en cas d'urgence. Les organes en développement sont les plus sensibles aux **ondes** électromagnétiques. Or aujourd'hui, 18% des écoliers possèdent un **mobile** ! 2. Maintenez votre **téléphone** à plus d'un mètre de votre corps (l'amplitude du champ baisse de 4 fois à 10 cm, de 50 fois à un mètre). Pour cela, utilisez le mode haut-parleur, le kit mains libres ou l'oreillette Bluetooth (à condition de ne pas la garder constamment à l'oreille en période de veille). 3. Restez à plus d'un mètre de distance d'une personne en communication et évitez d'utiliser votre **téléphone portable** dans des lieux comme le métro, le train ou le bus pour ne pas exposer passivement vos voisins proches aux **ondes**

de votre appareil. 4. Evitez de porter sur vous votre **téléphone**, même en veille, et ne le gardez pas près de vous la nuit. 5. Si vous devez le porter sur vous, assurez-vous que la face « clavier » est dirigée vers votre corps et la face « antenne » (puissance maximale du champ) vers l'extérieur. 6. Téléphonnez le moins longtemps possible en limitant les conversations à quelques minutes (les effets biologiques sont directement liés à la durée d'exposition) et préférez rappeler ensuite d'un **téléphone** fixe filaire, et non d'un téléphone sans fil DECT dont la technologie est apparentée à celle des **portables**. 7. Quand vous téléphonez, changez de côté régulièrement et attendez, avant de placer votre appareil à l'oreille que votre correspondant ait décroché. 8. Evitez d'utiliser votre **portable** lorsque le signal est faible ou lors de déplacements rapides comme en voiture ou en train. 9. Préférez communiquer par SMS plutôt que par téléphone, vous réduisez ainsi la durée d'exposition et la proximité du corps. 10. Choisissez un appareil avec le DAS le plus bas possible (débit d'absorption spécifique qui mesure la puissance absorbée par le corps). Renseignez-vous auprès de votre opérateur ou consultez la liste comparative du niveau des **ondes** électromagnétiques émises par les différents modèles, sur le site de David Servan-Schreiber : [www.guerir.fr](http://www.guerir.fr)). \* David Servan-Schreiber est professeur de psychiatrie à l'Université de Pittsburgh et auteur de 2 grands succès : « Guérir » en 2003 et plus récemment « Anticancer » en 2007 (Editions Robert Laffont).

Article publié par Isabelle Eustache le 23/06/2008 - 01:00

Cet article n'a pas fait l'objet de révision depuis cette date. Il figure dans le planning de mises à jour de la rédaction.

Sources : Le Journal du Dimanche, 15 juin 2008.