

Gsm, les bons gestes pour se protéger





Alors dangereux les téléphones portables? Si les scientifiques n'ont pas encore de certitude absolue concernant les effets des ondes, on sait cependant qu'il existe une pénétration des champs magnétiques sur le corps humain. On sait également que celle-ci est plus forte sur les enfants, car les tissus en pleine croissance sont plus sensibles.

En mettant de la distance entre nous et nos gsm, cette pénétration diminue rapidement (de quatre fois à 10 cm, de cinquante fois à 1 m, alors imaginez l'impact lorsque vous le collez à votre oreille!) Plutôt que de parler de prévention, nous parlerons donc de précautions... Voici quelques gestes à mettre en pratique:

1. **On choisit son portable selon son indice Das** (Débit d'absorption spécifique) ou Sar en anglais (pour Specific Absorption Rate). Celui-ci mesure le niveau de rayonnement des radiofréquences émises lorsque l'appareil fonctionne à pleine puissance. Les associations de consommateurs préconisent une valeur inférieure à 0,7 W/kg.
2. **Ne pas autoriser les enfants de moins de 15 ans à utiliser** un téléphone portable sauf en cas d'urgence. Les organes en développement sont plus sensibles face aux champs électromagnétiques. Dans le même ordre d'idée, on évitera d'approcher un gsm près du ventre d'une femme enceinte.
3. Lors des communications, essayez de **maintenir le téléphone à plus d'1 m de votre corps** en utilisant la fonction "haut-parleur", un kit mains libres (équipé d'un tube à air si possible) ou une oreillette bluetooth (moins d'1/10 de l'émission électromagnétique). Restez aussi à plus d'un mètre de distance d'une personne qui téléphone.

4. **Evitez de porter votre gsm sur vous**, même en veille. Ne le laissez pas à proximité de vous la nuit ou alors mettez-le en mode *avion* ou *hors ligne* qui coupe les émissions électromagnétiques.

5. Si vous portez votre téléphone sur vous, assurez-vous que la **face "clavier" est dirigée vers le corps** et la face "antenne" vers l'extérieur. Evitez de le placer près du coeur, des aisselles, de la hanche ou des parties génitales. Ni près d'un implant métallique, cardiaque ou autre.

6. **N'utilisez votre gsm que pour des conversations de courte durée** (les effets sont directement liés à la durée d'exposition). Pour les longues discussions, optez pour le téléphone fixe (et pas un sans fil qui utilise une technologie à micro-ondes apparentée à celle des portables).

7. Pendant les communications, **changez de côté régulièrement**, et avant de mettre le téléphone contre votre oreille, attendez que la personne décroche.

8. **Evitez d'utiliser le portable lorsque la force du signal est faible** ou lors de déplacements rapides (en voiture ou en train) car cela augmente la puissance des émissions lors des tentatives de raccordement à une nouvelle antenne relais ou à une antenne distante).

9. Communiquez de préférence par SMS (limite la durée d'exposition et la proximité du corps).

Caroline Albert
16/03/09