



**Le mini guide santé  
des ondes électromagnétiques**

## Test : Êtes-vous accro au mobile ?

### 1. Combien de temps passez-vous chaque jour au téléphone ?

- \* Moins d'un quart d'heure
- \* Environ une demi heure
- \* Plus d'une heure

### 2. Quand vous téléphonez, vous utilisez ?

- \* Un kit main-libre
- \* Une oreillette sans fil
- \* Rien du tout

### 3. La nuit, que faites-vous de votre téléphone ?

- \* Il est éteint ou en mode avion
- \* Il dort loin de moi
- \* Il reste allumé sur ma table de nuit

### 4. Vous utilisez votre téléphone pour ?

- \* Téléphoner
- \* Téléphoner, mais aussi pour faire des photos
- \* Tout !

### 5. La journée, où rangez-vous votre téléphone mobile ?

- \* Toujours dans votre sac en mode avion
- \* Dans votre sac
- \* Dans la poche de votre pantalon



## Résultats

Vous avez un max de \*  
**Un peu accro !**

Difficile de vous passer de votre mobile même si vous essayez... Ce mini-guide vous donnera des idées pour limiter votre exposition aux ondes.

Vous avez un max de \*  
**Pas du tout accro !**

Pour vous le téléphone ne sert qu'en cas d'urgence. Néanmoins, ce mini-guide peut vous donner des idées pour vous protéger encore mieux des ondes !

Vous avez un max de \*  
**Complètement accro !**

Votre mobile est un prolongement de vous et vous ne pensez pas que cela puisse être nuisible... Il vous faut absolument lire ce mini-guide !

## Les ondes sont-elles dangereuses ?

Les ondes électromagnétiques peuvent être émises par différentes sources : wifi, antennes-relais, téléphones mobiles, etc. Nous sommes donc quotidiennement soumis à ce qu'on appelle un « bain d'ondes ». Ce bain est-il dangereux ? Il est aussi difficile de l'affirmer que de le nier...

En mai 2011, l'Organisation Mondiale de la Santé a d'ailleurs classé les ondes électromagnétiques comme « *peut-être cancérigènes pour l'homme* ». Ce « *peut-être* » résume bien la controverse scientifique actuelle sur le sujet. En effet, la science manque encore aujourd'hui de puissance statistique et de recul étant donné qu'il s'agit d'une technologie récente.

Un jour, les scientifiques pourront donner des réponses claires, mais à l'heure actuelle, impossible de trancher. Alors, en attendant les médecins de l'ASEF nous aident à y voir plus clair et nous proposent quelques conseils simples pour téléphoner tout en préservant sa santé !



Plusieurs études scientifiques mettent en avant un risque pour la santé.  
Mais d'autres affirment qu'il n'y a pas d'effets objectifs.  
Le débat scientifique est en cours.



Les enfants sont plus sensibles aux ondes électromagnétiques qui sont susceptibles d'avoir un impact sur leur développement neurologique. A cela s'ajoute le fait que, ayant commencé à utiliser le mobile plus jeunes, leur exposition au cours de leur vie va être plus longue que celle des adultes. D'où l'importance d'être encore plus vigilant à cet âge !

## Les 10 conseils de nos médecins

Pour continuer à téléphoner en limitant les risques, voici les dix conseils pratiques de nos médecins. À adopter dès aujourd'hui !

### #1. Ayez les mains libres

Utilisez au maximum le mode haut-parleur ou le kit mains libres. Ils permettent de ne pas coller le téléphone à l'oreille et de limiter ainsi l'absorption d'ondes par le cerveau.

### #2. Devenez SMS addict

Privilégiez les SMS, qui évitent également de coller l'appareil à l'oreille.

### #3. Changez de côté

Si, malgré nos conseils, vous téléphonez sans oreillette, pensez à changer régulièrement de côté.

### #4. Soyez patient

Sans kit main libre, attendez toujours que votre correspondant ait décroché avant de mettre le portable contre votre oreille.

### #5. Téléphonnez, mais ne bougez pas

Évitez d'utiliser votre téléphone en voiture ou dans le train. Il émet alors plus d'ondes pour pouvoir traverser les structures métalliques et pour capter les signaux.

### #6. Passez des nuits paisibles

Ne laissez pas votre téléphone allumé à côté de vous la nuit pour éviter d'être exposé inutilement.



### #7. Faites vos poches

Évitez de porter votre mobile dans vos poches - surtout pour vous, Messieurs, vos spermatozoïdes pourraient s'en trouver endommagés.

### #8. Optez pour un DAS faible

Lors de l'achat de votre portable, demandez un appareil avec le Débit d'Absorption

Spécifique (DAS) le plus bas possible. Plus le DAS est bas, moins votre corps absorbe d'ondes.

### #9. Pendez-vous au téléphone

Privilégiez si possible les téléphones filaires fixes pour les conversations longues ! Attention, les téléphones fixes sans fil émettent des ondes comme les portables.

### #10. Veillez sur les petits

En dessous de 12 ans, nous déconseillons fortement l'utilisation du téléphone portable - le cerveau étant plus perméable, les ondes pénètrent plus loin.



Tous les conseils de ce mini-guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. Vous pouvez retrouver l'intégralité de nos références sur notre site [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr). Document réalisé sous la direction des Drs Pierre Souvet et Patrice Halimi, rédigé et mis en page par Ludivine Ferrer et documenté par Jennifer Maherou. @Fotolia. © ASEF - Tous droits réservés - Octobre 2015.



**Retrouvez toute notre collection de  
« Petits guides Santé »  
sur notre site : [www.asef-asso.fr](http://www.asef-asso.fr)**



Retrouvez-nous sur Twitter: [@Dr\\_ASEF](https://twitter.com/Dr_ASEF)



et sur Facebook: [www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France](http://www.facebook.com/pages/Association-Santé-Environnement-France)