

## 6 recommandations pour limiter les rayonnements lorsque vous utilisez votre téléphone portable

Les effets des rayonnements des portables sur l'organisme sont étudiés scientifiquement depuis de nombreuses années. Certes, les portables émettent des rayonnements bien moins puissants que ceux des antennes de téléphonie mobile. Toutefois, comme ils sont tenus directement contre le corps ou la tête, les effets des champs électromagnétiques qu'ils génèrent sont largement plus élevés que ceux des antennes.

Sur la base de l'état actuel des recherches scientifiques, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) indique dans une fiche d'information: «Les champs à haute fréquence peuvent conduire à une absorption de l'énergie de rayonnement par le corps et entraîner une élévation de la température corporelle. Comparé à la valeur limite en vigueur, le rayonnement des téléphones portables est néanmoins trop faible pour occasionner des élévations de température des tissus qui auraient des effets sur la santé.»

Cependant, si vous souhaitez par précaution réduire les rayonnements lors de l'utilisation de votre téléphone portable, observez les 6 recommandations suivantes:

### 1. Choisir un portable affichant une valeur TAS faible

Cette valeur est indiquée pour chaque portable et correspond à la puissance d'émission maximale dans les conditions les plus défavorables. Si vous choisissez un portable avec une valeur TAS faible, par voie de conséquence, votre téléphone, même avec une qualité de communication mauvaise, émet un rayonnement bien en dessous de la valeur limite. La valeur limite au niveau international est de 2 watts par kilogramme de tissu corporel. Seuls les produits qui respectent cette valeur limite sont commercialisés en Suisse.

### 2. Téléphoner avec un portable UMTS sur le réseau UMTS (3G)

Les portables UMTS actuels émettent de 100 à 1000 fois moins de rayonnement que les anciens téléphones GSM. Il est ainsi possible de réduire de manière significative le rayonnement reçu en utilisant un portable UMTS et en téléphonant sur le réseau UMTS.

### 3. Veiller à la qualité de la réception

Lorsque vous téléphonez avec votre portable, veillez à la qualité de la réception. La puissance du signal s'affiche sur l'écran de votre téléphone. Meilleure est la réception, plus faible est la puissance d'émission et, par conséquent, l'exposition aux champs électromagnétiques.

### 4. Utiliser les écouteurs

Pour les conversations de longue durée, nous recommandons l'utilisation du kit mains libres ou des écouteurs, qui sont livrés avec pratiquement tous les portables: le rayonnement sera sensiblement réduit.

### 5. Dans le train, téléphoner depuis une voiture récente

Les voitures modernes sont équipées de «répéteurs». Ces appareils captent les signaux de faible puissance d'émission et les retransmettent de manière optimale. Le portable a alors besoin d'une puissance d'émission plus faible pour transmettre ou recevoir des signaux.

### 6. Oublier les dispositifs anti-rayonnement

Les produits supposés bloquer les rayonnements sont inefficaces, dans le meilleur des cas. Dans des conditions défavorables, ils peuvent augmenter la puissance d'émission du portable, car ils agissent comme un blindage.