

SE PROTÉGER DES ONDES

“Pas de smartphone près du corps”

Le docteur Marc Arazi, médecin, dénonce la surexposition aux ondes par les téléphones portables dans un livre* et donne des conseils pour limiter les risques. PAR CHARLOTTE MOREAU



Vous dites que nous sommes tous surexposés aux ondes. Pourquoi ?

En juillet 2016, un rapport de l'Anses** a montré qu'en situation d'utilisation, au contact du corps, le DAS (le débit d'absorption spécifique, la quantité d'énergie électromagnétique reçue par l'utilisateur) était supérieur aux valeurs réglementaires pour 90% des appareils. Chaque millimètre peut multiplier par 2 ou 3 l'exposition. La réglementation a changé en 2017, 28 modèles ont depuis été retirés ou mis à jour, 250 doivent encore subir le même sort.

Pourtant, les fabricants assurent que les valeurs réglementaires sont bien loin des seuils à risque ?

L'Etat nous dit que les limites d'exposition comprennent une marge de sécurité et sont 50 fois inférieures au seuil à partir duquel on aurait des effets néfastes sur la santé. C'est faux, car cela concerne les DAS « corps entier », utilisés pour mesurer des sources lointaines, type WiFi, Linky ou antenne-relais. On oublie que nos téléphones sont notre première source d'exposition aux ondes.

Que sait-on de ces dangers ?

Il y a un consensus scientifique sur les effets thermiques, l'effet « micro-ondes », qui peut provoquer un stress cellulaire et une génotoxicité (lésions dans l'ADN). La réglementation est censée prévenir ce risque d'échauffement,

mais les valeurs limites sont encore largement dépassées. Là où il y a débat, c'est sur les effets biologiques dits non thermiques, même si des éléments scientifiques récents viennent de plus en plus étayer la reconnaissance de ce risque. L'OMS a classé les ondes de la téléphonie mobile dans le groupe 2B comme possible cancérigène. L'étude de l'agence américaine *National Toxicology Program* a montré un lien avéré entre l'exposition aux ondes 2G et la survenue de cancers du cœur chez les rongeurs. Enfin, Santé publique France a constaté fin 2019 que l'incidence des glioblastomes, ces cancers cérébraux très agressifs, a été multipliée par 4 en trente ans tout en considérant possible le lien avec la téléphonie mobile.

Quelles précautions prendre, alors ?

La distance que vous prenez avec votre téléphone portable est votre meilleure alliée ! Jamais d'appareil dans la poche ou contre l'oreille. Attention aux kits mains libres, ils libèrent de petites quantités d'énergie radiofréquence. Préférez les écouteurs Air Tube, dont le cordon bloque les ondes. Pas de portable chez un enfant : le rayonnement pénètre deux fois plus profondément dans son cerveau. N'achetez pas de modèle reconditionné. Les appareils d'avant juin 2017 ont profité d'une réglementation plus laxiste. Evitez de passer un appel si ça capte mal, l'antenne-relais impose à l'appareil de re-

lever son DAS au niveau le plus élevé. Le pire étant dans le métro, car en plus d'une mauvaise réception, le mouvement oblige l'appareil à rechercher une antenne en permanence.

Qu'est-ce qui va changer avec l'arrivée de la 5G ?

Les industriels ne savent pas calculer l'interaction des différentes antennes (2G, 3G...) au sein du téléphone. Les ondes de la 5G sont plus puissantes et moins pénétrantes. Aujourd'hui, on ne sait pas mesurer les niveaux d'exposition de ces appareils. ●

L'avis de la journaliste

DANS SON LIVRE, LE DR MARC ARAZI RACONTE SON PARCOURS DU COMBATTANT AU SEIN DE L'ONG "ALERTE PHONEGATE" POUR FAIRE MODIFIER LA LOI EN FAVEUR D'UNE MEILLEURE SÉCURITÉ. HEUREUSEMENT, EN CHANGÉANT QUELQUES-UNES DE NOS HABITUDES, ON PEUT FORTEMENT DIMINUER NOTRE EXPOSITION AUX ONDES.

CHARLOTTE MOREAU
CHEFFE DE RUBRIQUE SANTÉ

