Mobile - Les bons réflexes à adopter pour limiter votre exposition

2023-06-11 11:57:13

Les recommandations officielles

1) Utilisez un kit main-libre ou le mode haut-parleur lorsque vous téléphonez

Quelques centimètres d'éloignement permettent une diminution substantielle de l'exposition aux radiofréquences. Eloigner le téléphone mobile de la tête en utilisant un kit main-libre ou le haut parleur permet de diminuer sensiblement son exposition. Oreillette filaire ou oreillette Bluetooth divisent ainsi l'exposition de la tête d'un facteur 10 à 500 suivant le modèle utilisé.

> À SAVOIR - À la demande du client, les vendeurs de téléphones mobiles ont l'obligation de fournir un kit main libre adapté aux moins de 14 ans.

2) Privilégiez les messages texte

En utilisant des messages texte (messages instantanés, SMS, courriels...) pour communiquer, on réduit l'émission d'ondes de son téléphone, celui-ci se connectant à l'antenne relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message. Par ailleurs, lorsqu'on envoie un message texte, le portable est éloigné de la tête.

3) Privilégiez les zones de bonne réception
Lorsque la réception est bonne, le téléphone diminue sa puissance d'émission au minimum nécessaire pour assurer une bonne liaison. Le nombre de barrettes sur votre téléphone vous informe sur la qualité de la réception. Évitez les conversations téléphoniques lorsque le nombre de barrettes est faible.

4) Evitez de maintenir votre téléphone à l'oreille dans les transports
Lorsque vous vous déplacez en transport , votre téléphone mobile entre successivement en relation avec différentes antennes-relais et peut élever sa puissance au niveau maximum pour les rechercher.

5) Evitez les conversations trop longues
Une communication prolongée augmente la durée de votre exposition aux radiofréquences. Limitez la durée de vos conversations téléphoniques avec le téléphone à l'oreille.

6) Choisissez un téléphone avec le Débit d'Absorption Spécifique (DAS) le plus faible

Le DAS, ou débit d'absorption spécifique, quantifie l'exposition du corps humain aux ondes émises par un téléphone mobile. Il s'exprime en Watt par kilogramme (W/kg).
Cette exposition est locale et dépend des conditions d'utilisation du téléphone. Tous les mobiles commercialisés en France ont l'obligation réglementaire d'avoir un DAS inférieur à 2 W/kg lorsque le téléphone est contre l'oreille et fonctionne à puissance maximale. Les valeurs de DAS maximales figurent dans les lieux de vente et les notices d'utilisation des téléphones mobiles. Choisissez de préférence un téléphone mobile ayant un DAS faible pour limiter votre exposition maximale.

> À savoir : les dispositifs (dits « anti-ondes ») présentés comme réduisant le niveau d'exposition dû aux téléphones mobiles n'ont pas fait la preuve de leur efficacité.

Source : http://www.radiofrequences.gouv.fr/les-bons-gestes-pour-limiter-son-exposition-a99.html

---

Ce document a été rédigé par PRIARTEM. Vous n'avez pas le droit de le modifier, de le transformer ou de l'adapter. Vous n'avez pas le droit de l'utiliser à des fins commerciales.

PRIARTEM - Tous droits réservés - © 2026