



MINI-GUIDE SANTÉ



**Le téléphone  
portable en  
toute sécurité**

**ondes.lu**

Lien précieux vers la famille et les ami.e.s, source d'information infinie, appareil photo, le téléphone portable est devenu un outil quasi-indispensable qui nous accompagne tout au long de la journée.

## Saviez-vous que nous le touchons en moyenne 2617 fois par jour?

Or, chaque téléphone mobile allumé émet des ondes électromagnétiques, tout comme d'ailleurs d'autres appareils domestiques tels que le micro-ondes ou le babyphone. Ces ondes permettent aux équipements de communiquer entre eux et avec les antennes de téléphonie mobile. Les champs électromagnétiques sont soumis à des normes et contrôles rigoureux.

Au Luxembourg, ces normes sont d'ailleurs parmi les plus strictes au monde. Face aux interrogations concernant l'impact des ondes sur la santé, l'Organisation mondiale de la santé confirme qu'à ce jour et après des études étendues, on ne peut constater aucun effet causal néfaste pour la santé de l'exposition à des technologies sans fil. Le sujet continue d'être analysé de près par des études scientifiques. En vertu du **principe de précaution**, voici encore quelques conseils faciles pour vous aider à limiter davantage votre exposition personnelle.



# 6 astuces

à adopter pour utiliser le portable au mieux.

1



## Optimiser le réseau chez soi

Privilégier les zones de bonnes réception, qui sont souvent à l'extérieur. Plus il y a de barres en haut de l'écran, mieux c'est ! Chaque barre en moins signifie une augmentation du rayonnement nécessaire.

Certains opérateurs permettent entretemps le recours au réseau WiFi pour téléphoner lorsque l'appareil est connecté au réseau WiFi. Ceci évite que le téléphone se connecte à une antenne de téléphonie mobile distante, réduisant la puissance d'émission nécessaire pour passer l'appel.

2



## Déconnecter le téléphone des réseaux non-utilisés

En journée, déconnecter le mobile des réseaux WiFi, Bluetooth et Mobile Data lorsqu'on n'en a pas besoin. Ceci réduit par ailleurs sa consommation électrique ! La nuit, mettre le téléphone en mode avion ou encore mieux : l'éteindre.



**3**



### **Maintenir une distance par rapport au corps**

Pendant la conversation : utiliser le haut-parleur ou le kit main-libre plutôt que tenir le téléphone à l'oreille, notamment pour les longues conversations.

En-dehors d'une conversation : ranger le portable dans un sac à main ou un sac à dos plutôt que dans la poche du pantalon ou de la chemise.

**4**



### **Choisir un téléphone à faible émission**

Choisir un téléphone dont le DAS (débit d'absorption spécifique) est en-dessous de 2 W/kg. Cet indice renseigne sur le niveau maximal des ondes émises. Le DAS est renseigné dans le manuel d'utilisation et sur Internet.

5



### Limiter les appels en déplacement

Les ondes émises par le téléphone portable sont généralement plus élevées à l'intérieur d'une voiture, d'un bus, d'un train ou d'un tram. Le déplacement amène en outre le portable à changer sans cesse d'antenne, ce qui nécessite un rayonnement plus important. En plus de respecter les autres passagers dans le transport public, on limite les ondes en reprenant la conversation à la sortie du moyen de transport et en privilégiant les messages écrits. L'usage du téléphone au volant est d'ailleurs interdit et réduit fortement l'attention du conducteur.

6



### Encadrer les jeunes

Accompagner les jeunes dans l'adoption des cinq astuces précitées. Pour un développement équilibré de leurs compétences, incitez-les à une durée d'utilisation du téléphone portable adaptée à leur âge. Ou apprendre ensemble à déconnecter plus souvent !



## Plus d'infos sur **ondes.lu**

**geoportail.lu**



**Valeurs DAS**



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère d'État

Service des médias, de la connectivité  
et de la politique numérique



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé  
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé

Le présent dépliant a été établi par le Service des médias, de la connectivité et de la politique numérique,  
5, rue Plaetis, L-2338 Luxembourg et par la Direction de la Santé, 13a, rue de Bitbourg, L-1273 Luxembourg-Hamm.  
Impression : CTIE - Division Imprimés et Fournitures de bureau, B.P. 1302 L-1013 Luxembourg.