

GSM: quelles précautions?

La question de la **nocivité pour la santé d'un usage intensif du GSM** est souvent posée.

Un téléphone mobile reçoit et émet des ondes radio (on les appelle parfois rayonnement GSM). Ces **ondes sont absorbées par le corps** et leur énergie électromagnétique est transformée en chaleur. Selon les études, cet effet thermique est réel, mais serait **sans conséquences** en cas d'usage **normal** du GSM.

Les études sur les effets des champs électromagnétiques donnent parfois des résultats divergents, mais selon diverses instances scientifiques officielles, les conclusions globales sont plutôt rassurantes. Les autorités doivent cependant maintenir une surveillance pour détecter d'éventuels effets à long terme.

Néanmoins, il est **raisonnable de réduire son exposition** aux ondes radio.

Le Conseil supérieur de la santé et d'autres experts vous proposent les conseils suivants :

- limitez la durée d'appel. En effet, plus long est l'appel, plus longue est l'exposition aux ondes. L'exposition est plus importante au moment de l'établissement de la communication : ne collez donc pas votre oreille d'emblée à votre GSM. Les dispositifs « anti-rayonnement n'ont pas prouvé leur efficacité et certains pourraient même avoir un effet de renforcement des ondes,
- utilisez une oreillette, qui augmente la distance entre votre GSM et vous,
- envoyez des messages plutôt que de téléphoner (le GSM est tenu à une certaine distance du corps),
- appelez depuis un endroit où la réception est bonne. La puissance d'émission du GSM sera réduite,
- soyez particulièrement attentif avec les enfants. Un GSM n'est pas un jouet et la fréquence et la durée des appels doivent être aussi réduites que possible,
- choisissez un GSM avec une valeur « DAS » basse.

Les GSM doivent respecter des normes strictes en matière d'émission. Cela se traduit par une valeur DAS (débit d'absorption spécifique), que vous pouvez généralement trouver dans les spécifications techniques de votre GSM. Les valeurs les plus fréquentes tournent autour de 0,8 à 0,9 W/kg. Des labels suédois et allemand sont respectivement de 0,8 et de 0,6W/kg.

Conduite et GSM

Lorsque vous téléphonez en conduisant, votre attention n'est pas optimale (même avec un kit « mains libres »). Le risque d'accident est augmenté.

Mise à jour 20/09/2021

Références

[Les champs électromagnétiques et la santé: votre guide dans le paysage électromagnétique](#). Service public fédéral Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement.

[Belgian BioElectroMagnetics Group](#)