

Les bons gestes à adopter pour l'utilisation du téléphone portable

Rédacteur: M. Decastecker- CLCV




Courtoisie – Civilité - Responsabilité -

Compte-tenu de la grande diffusion du téléphone mobile et de la proximité de chacun avec cet objet, l'utilisation de celui-ci fait partie de l'éducation à la vie en société.

Le respect des autres, des règles et des recommandations est nécessaire pour promouvoir une utilisation responsable et citoyenne du téléphone dans la société.

Civilité - Courtoisie

- ✓ Utiliser son téléphone portable en ne dérangeant pas les autres (cas des lieux publics : bus, tram, train, etc). Veiller à mettre le mode vibreur ou silencieux dans ces endroits.  Inutile de hurler sa vie privée, veiller à ne pas parler trop fort ... Le silence est d'or !
- ✓ et en respectant leurs droits : respecter le droit à l'image des personnes en ne les prenant pas en photo sans leur autorisation.
- ✓ Respecter les interdictions de téléphoner dans certains endroits (collèges, lycées, cinéma, hôpitaux, avions, stations-services, etc).



Le saviez-vous ?

Pourquoi couper son téléphone mobile lorsqu'on fait le plein d'essence ?

Les vapeurs des hydrocarbures sont très inflammables. Elles peuvent être enflammées par le téléphone portable (micro étincelle électrique lors du démarrage de la sonnerie ou du vibreur ou lors des prises de contact réguliers avec les stations de base)

Source : Avis de la Commission de sécurité des consommateurs – Février 2008



- ✓ Ne pas diffuser de rumeurs ou de photos ou tenir des propos diffamants, insultants, intimidants ou menaçants. Ne pas participer ou diffuser des vidéos d'agressions (phénomène connu sous le nom de *happy slapping*).

Mobiles mais vigilants :

- ✓ Faire le choix d'une activité à la fois !

Téléphoner, lire ou écrire un SMS demande un minimum d'attention et parfois même beaucoup de concentration. De ce fait, ces activités ne sont pas compatibles avec le fait de faire du vélo, du roller, conduire un deux-roues, etc. Inutile de prendre des risques ! Il est préférable de s'arrêter sur le bord de la chaussée, avant d'utiliser son téléphone (il est interdit de tenir en main son mobile lorsqu'on conduit un véhicule : quatre-roues ou deux-roues!).

- ✓ Respect de la vie privée

Donner son numéro de mobile, c'est donner accès à sa vie privée ... d'où vigilance avant d'écrire un SMS ou donner son numéro à n'importe qui. Et réfléchir avant d'accepter d'être géolocalisé (accepter la géolocalisation sur son mobile, c'est accepter d'être potentiellement pisté par toute personne ou organisation capable de détecter les signaux émis par la puce).

Le saviez-vous ?

Le téléphone est l'un des terminaux les plus en cause en matière de harcèlement en ligne

- ✓ Le mobile de la convoitise ...

Eviter de tenir son mobile en main lorsqu'on ne l'utilise pas, ne pas le poser en évidence dans des lieux publics, ne pas le mettre dans la poche extérieure de son sac ou de son pantalon.

Le saviez-vous ?

Démarche en cas de vol de son mobile : consulter : www.mobilevole-mobilebloque.fr

Sans attendre le vol ou la perte, n'oubliez pas de vous faire envoyer le numéro IMEI de votre téléphone mobile sur votre boîte mail personnelle pour le conserver en lieu sûr !

✓ *« L'antivol » de votre mobile : c'est le **numéro IMEI** (son numéro d'identité : il sert notamment pour le bloquer en cas de vol). Ce numéro apparaît à l'écran du mobile lorsqu'on compose le code suivant : ***#06#**. Il est également inscrit sous la batterie et sur l'étiquette du coffret d'emballage et sur la facture d'achat du téléphone mobile).*



✓ *« L'antivol » de la ligne : c'est le **code PIN**. Personnalisez-le dès sa première utilisation. Laissez toujours active la protection par le code PIN. Il est à composer chaque fois que l'on allume son mobile.*

En cas de vol , faites bloquer le téléphone mobile, déposer une plainte auprès du service de police ou gendarmerie en indiquant le numéro IMEI du mobile volé. Puis envoyer une copie de la plainte au service client de son opérateur.

Attitude citoyenne :

- ✓ Recycler son mobile, un geste pour l'environnement

Un mobile qui ne fonctionne plus, une batterie hors d'usage, des accessoires qui ne sont plus compatibles avec un nouveau mobile, etc : **rapportez-les à l'opérateur ou dans un point collecte spécifique** car, dans certains cas, un mobile inutilisé peut rapporter (en fonction du modèle et de l'état du mobile : consultez les sites Internet des opérateurs qui contiennent des informations sur les offres de reprise) ou servir à quelqu'un qui en a besoin.

De plus, ce matériel est recyclable à 85% ! Un mobile est en effet une mine de matières premières qui proviennent de ressources non renouvelables comme par exemple le pétrole, le nickel, le zinc, le cuivre. On y trouve également un peu de platine, d'or ou d'argent qui peuvent être récupérés.

Recycler un mobile qui ne fonctionne plus, c'est éviter de gaspiller des matières premières de grande valeur et donc préserver les ressources naturelles de la planète.

Le saviez-vous ?

Il est interdit de jeter son mobile à la poubelle ou dans la nature car il contient des éléments polluants.

Les téléphones portables peuvent contenir des substances comme le cadmium ou le lithium qui sont toxiques pour l'environnement si elles ne sont pas traitées de manière adaptée.

Les constructeurs ont l'obligation d'assurer la collecte, le tri et le traitement des déchets.



✓ Assistance à personne en danger

Devant une situation d'urgence (accident, agression, malaise, etc), un mobile est très utile pour appeler les secours. Les numéros d'urgence sont des numéros courts et tous les mobiles permettent de les appeler. Les numéros d'urgence ne doivent pas être composés sans motif ou pour une fausse alerte. Un fausse alerte prive ceux qui pourraient en avoir véritablement besoin et peut faire l'objet de poursuites judiciaires.

Le saviez-vous ?

Les numéros d'urgence :

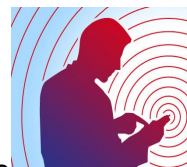
15 SAMU
17 Police, gendarmerie
18 Pompiers
112 Numéro urgence européen
114 Lutte contre discriminations raciales
115 urgence sociale
119 Enfance maltraitée



Question de santé : Des gestes simples d'utilisation du téléphone

En l'état actuel des connaissances, les travaux expérimentaux sur les effets de l'exposition aux ondes émises par les antennes des téléphones mobiles, ne permettent pas de conclure à leur effet nocif mais on ne peut pas davantage prouver que l'usage du téléphone mobile soit inoffensif !

Vigilance donc et quelques règles simples pour **réduire l'exposition du corps aux ondes radio**



- ✓ Choisir un téléphone avec une faible valeur de Débit d'Absorption Spécifique – DAS

Le saviez-vous ?

L'antenne des combinés des téléphones mobiles émet des radiofréquences afin de communiquer avec les différentes stations de base chargées de relayer la communication jusqu'au correspondant final. Une partie de l'énergie émise est absorbée par le corps de l'utilisateur.

La seule mesure accessible de l'exposition au regard des effets biologiques est, à ce jour, le Débit d'Absorption Spécifique qui correspond à l'énergie absorbée par unité de masse et de temps, qui s'exprime en W/kg.

Source : Fiche de prévention – Téléphonie mobile - Commission Sécurité des consommateurs – Déc. 2012

L'exposition du corps aux ondes radiofréquences est mesurée par le Débit d'Absorption Spécifique (DAS ou SAR dans sa dénomination anglaise). Tout téléphone portable possède un indice DAS qui mesure le niveau de radiofréquences émis par le



portable vers l'utilisateur lorsqu'il fonctionne à pleine puissance, dans les pires conditions d'utilisation.

Le DAS représente le débit avec lequel l'énergie produite par le téléphone mobile est absorbée par une unité de masse du tissu du corps ou plus concrètement la quantité d'énergie absorbée par l'organisme sous forme de chaleur par unité de temps.

Tous les téléphones utilisés en France doivent présenter un indice DAS inférieur à 2 W/kg (puissance exprimée en watts par kilogramme de tissu) au niveau du tronc et de la tête.

Cette valeur est indicative et varie selon les conditions d'utilisation du mobile : distance entre la personne et l'appareil, distance entre le téléphone portable et l'antenne-relais...).

L'indication du DAS figure dans les notices d'emploi des portables. Elle doit, de plus, depuis le 15 avril 2011, être affichée, de manière claire et visible à proximité de l'appareil proposé et sa définition doit également être présente sur les lieux de ventes ainsi que dans les publicités afin d'informer les consommateurs.

Malheureusement, selon la dernière enquête 2012 de la DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes), l'information sur le DAS est très insuffisante et ne respecte pas la réglementation dans plus d'un établissement contrôlé sur deux. C'est donc souvent au consommateur de rechercher directement cette indication précieuse (sur le site Internet de certains opérateurs, parfois sur les étiquettes des mobiles présentés dans les lieux de vente, etc).

Le saviez-vous ?

✓ *Ne laissez pas les recharges de téléphones branchées aux prises électriques. Une fois chargées, elles continuent à consommer de l'électricité et détériorent la batterie.*

✓ *Il existe des recharges solaires pour téléphones mobiles*

✓ Téléphoner dans des conditions de réception du réseau maximum

Afin de maintenir constante la qualité de transmission, le téléphone mobile ajuste automatiquement sa puissance d'émission. Ainsi, la puissance émise est plus importante lorsqu'on se trouve à l'intérieur d'un bâtiment ou loin d'une station de base, ou s'il y a des obstacles entre cette station et l'utilisateur. Lorsqu'on se trouve dans une zone de mauvaise réception (tram, bus, ascenseur, parking souterrain) ou dans un secteur mal couvert par le réseau, le téléphone augmente sa puissance d'émission et donc le niveau d'exposition de



l'utilisateur.

Un bon indicateur de la puissance émise par le téléphone est l'indicateur à barres présent sur l'écran du mobile (souvent en haut à gauche). Plus le nombre de barres est important, plus la puissance du signal reçu est importante : Utiliser le téléphone dans de bonnes conditions de réception, lorsque l'indicateur de réception est à son maximum. Dans le cas contraire, privilégier les SMS.



Le saviez-vous ?

Si l'on veut diminuer la puissance d'émission de son appareil, il convient de téléphoner dans un lieu où le nombre de barres est maximal (repérable au nombre de « barrettes » affichées à l'écran du mobile).

Pour chaque barre manquante, le rayonnement émis par le portable pour se connecter est multiplié par 2.

Chaque utilisateur peut, à tout moment, connaître la « qualité » de la liaison établie (c'est plus facile lorsqu'on utilise un kit oreillette puisque l'indicateur des barrettes est visible à tout moment (ce qui n'est pas le cas avec un téléphone collé à l'oreille)).

- ✓ Ne pas téléphoner en se déplaçant (marche rapide, transports publics, voiture, etc)

Sauf cas d'urgence, éviter de se déplacer en téléphonant ou de téléphoner dans les transports (train, tram, voiture, etc) qui, en raison de la vitesse de déplacement, oblige le combiné à sans cesse rechercher une meilleure liaison. Ce changement fréquent de station de base entraîne donc une exposition plus importante de l'utilisateur aux ondes radiofréquences.

- ✓ kit mains libres ou piéton ou oreillette

Une façon simple de réduire l'exposition de la tête aux ondes radiofréquences est d'utiliser un kit oreillettes (filaire ou bluetooth).



- ✓ Pas de téléphone mobile à moins de 50 cm de la tête

Eviter de poser un téléphone mobile allumé ou en charge à moins de 50 cm de la tête. Le téléphone ne doit donc jamais dormir dans le lit !! et s'il sert de réveil, penser à l'éloigner de la tête. Un téléphone mobile en veille émet à intervalles réguliers un signal vers l'antenne-relais la plus proche pour signaler sa position.

Le temps de joindre son correspondant, et pendant le laps de temps entre la fin de la composition du numéro et la première sonnerie, éloigner le mobile de soi (c'est quand le téléphone essaie de se connecter au réseau ou lors des changements de relais, que les ondes sont fortes).

- ✓ Implant métallique, cardiaque, femmes enceintes

Il est recommandé de ne jamais approcher un téléphone mobile en fonctionnement du ventre d'une femme enceinte ou à moins de 20 cm de tout implant métallique, cardiaque ou autre (prendre conseil auprès de son médecin traitant).

- ✓ Loin du cœur !

Par prudence, ne pas porter son téléphone à hauteur ou contre le cœur, l'aisselle, la hanche ou près des parties génitales. Tenir l'antenne du téléphone le plus éloigné possible de soi (s'assurer que la face « clavier » est dirigée vers le corps et la face « antenne » vers l'extérieur).

- ✓ Communiquer plus par SMS et limiter la durée et le nombre des appels



Une communication prolongée augmente la durée de l'exposition aux radiofréquences. En utilisant des SMS pour communiquer, on réduit l'émission d'ondes de son téléphone. En effet, pour envoyer un SMS, le téléphone se connecte à l'antenne-relais la plus proche uniquement le temps d'envoyer le message. Pendant une conversation, le téléphone se connecte à l'antenne-relais la plus proche et renouvelle régulièrement la connexion (surtout quand on se déplace !). de plus, quand on envoie un SMS, le portable est éloigné de la tête.

Le saviez-vous ?

Le CIRC (Centre International de Recherche contre le Cancer), en juin 2011, a classé les champs électromagnétiques de radiofréquence comme «cancérogènes possibles» (groupe 2B). Ces experts se sont basés sur des études épidémiologiques montrant une augmentation du risque de gliomes (type de cancer du cerveau) chez les gros utilisateurs de téléphones mobiles.

- ✓ Pour les longues conversations penser au téléphone filaire classique !
- ✓ Penser aux forfaits bloqués

Ils fonctionnent selon le même principe que les cartes prépayées. Le crédit est automatiquement rechargé tous les mois et refacturé. Le crédit non utilisé peut ne pas être reporté sur le mois suivant.

- ✓ Rester à distance d'une personne en communication
- ✓ Ne pas téléphoner dans une structure métallique (voiture par-ex)

Les ondes électromagnétiques sont en effet deux fois plus élevées à l'intérieur d'un habitacle en métal (les ondes emprisonnées se répercutent, c'est l'effet appelé cage de Faraday)

- ✓ Éviter le téléphone portable avant 12 ans

Bien qu'aucune étude ne permette de conclure sans conteste à une sensibilité accrue des enfants par rapport aux adultes, la susceptibilité des enfants aux radiofréquences, ainsi qu'aux effets liés à une exposition sur une longue durée de vie, restent insuffisamment explorés à ce jour. La croissance de leur organisme en développement est en effet susceptible de les rendre particulièrement vulnérables à tous les rayonnements électromagnétiques dont ceux des téléphones portables. Plus l'exposition est précoce, plus les doses de rayonnement accumulées durant la vie seront importantes.



Sources :

www.lesondesmobiles.fr
www.economie.gouv.fr/dgccrf
www.sante.gouv.fr/plaquette (dépliant « téléphones mobiles : santé et sécurité »)
www.inpes.fr
www.anses.fr (agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail)
www.radiofrquences.gouv.fr
www.securiteconso.org (fiche prévention téléphonie mobile – déc. 2012)
www.sante-radiofrquences.org
www.quechoisir.org/telecom-multimedia/telephonie/décryptage (liste des DAS de 100 tél. mobiles)
<http://directe.gouv.fr/exposition-aux-ondes-electromagnetiques-des-telephones.html>
www.mobilevole-mobilebloque.fr

