



FICHE INFOS

SMARTPHONES : CONSEILS POUR UN USAGE RAISONNÉ

Liminaire

Malgré des années de mise en garde de scientifiques indépendants, malgré ses conséquences sanitaires, environnementales et sociétales, l'idéologie du sans fil a temporairement triomphé. Contraintes professionnelles et pressions institutionnelles ont fait du smartphone un objet banalisé. L'association Robin des toits se doit de prodiguer ses conseils de bon sens pour limiter son impact.

Dans de nombreux cas, l'utilisation des téléphones portables, sans les précautions de base, représente un des principaux risques sanitaires liés à l'exposition aux Champs Électromagnétiques artificiels.

Cette fiche a pour objectif de vous présenter un tutoriel en vue de paramétrer votre téléphone pour une moindre émission des rayonnements électromagnétiques.

Nous vous livrons aussi quelques conseils d'utilisation pour réduire au mieux votre exposition.

Bien sûr, il est préférable de limiter son utilisation au strict minimum, pour des raisons sanitaires, mais aussi dans la mesure où plus on s'en sert, plus on souscrit à des forfaits onéreux qui enrichissent les opérateurs, et plus on cautionne l'augmentation exponentielle du nombre des antennes-relais, aggravant ainsi l'électrosmog.

L'utilisation exagérée de l'Internet mobile représente une part croissante de la consommation mondiale d'électricité.

Pourquoi utiliser un smartphone plutôt qu'un simple téléphone portable ?

La génération de téléphones portables d'avant les smartphones utilise les technologies 2G et 2,5G pour leur communication avec les antennes-relais.

Les plus récents fonctionnent sur le réseau Edge, qui est une évolution de la 2,5G, permettant par exemple, en bas débit, d'accéder à des courriels.

Ils sont donc privés de l'Internet mobile, accessible à partir de la 3G, puis la 4G, et se limitent aux appels vocaux et SMS.

Les 2G, 2,5G et Edge, utilisent les fréquences porteuses de 900 et 1800 MHz pour la transmission, mais les données de communication sont dites « pulsées », c'est à dire envoyées par paquets, avec des impulsions dont la fréquence est de 216 Hz.

Notre biologie reçoit, comme des coups de poings, 216 pics par seconde d'ondes électromagnétiques à haute intensité.

Par ailleurs, la technologie 2G ne permet pas de moduler la puissance émise par le téléphone, en fonction de la connectivité avec l'antenne, ce que permettent par contre les 3 et 4G. Le rayonnement d'un téléphone appelant en 2G est 20 fois supérieur au même appelant en 3G.

La 4G est aussi pulsée, mais pas la 3G.

À utilisation égale, un smartphone en 3G est préférable à un simple téléphone portable en 2G. Le choix devrait s'orienter vers un smartphone au DAS modéré, que l'on paramètrera afin qu'il ne fonctionne qu'en 3G, en désactivant les notifications des applications qu'il embarque, ainsi que les WiFi et Bluetooth.

Désactiver les sources de rayonnement électromagnétique

1. Généralités

La 3G permet d'utiliser l'Internet mobile très confortablement, certes en moins rapide que la 4G, mais les applications (notamment les réseaux sociaux), la navigation sur Internet et les flux vidéos fonctionnent très bien en 3G. La 4G est superfétatoire pour un smartphone.

Les WiFi et Bluetooth sont souvent activés par défaut.

Le WiFi permet d'économiser le forfait en données mobiles, mais la plupart des opérateurs propose des valeurs suffisantes en données mobiles, à des prix serrés.

Pour les inconditionnels du WiFi, sachez qu'on peut trouver des adaptateurs qui permettent de raccorder votre téléphone à une borne Ethernet de la Box (câble lightning/RJ45 pour un iPhone

et mini USB/RJ45 pour un smartphone Android) et ainsi économiser votre forfait, sans vous irradier via le WiFi.

Le Bluetooth permet une liaison sans fil avec d'autres appareils, à courte distance (ordinateur, imprimante, système de navigation des voitures...) : il est préférable et vraiment simple de ne pas s'en servir.

Il utilise la fréquence 2,4 GHz du WiFi, et aussi la même pulsation de 10 Hz (qui entre en résonance avec les fréquences du cerveau).

Les applications que vous utilisez sur un smartphone ont leurs notifications activées par défaut : elles communiquent en permanence avec l'antenne-relais et aggravent votre niveau d'exposition.

Si elles ne vous sont pas indispensables, désactivez-les.

2. Procédure à mettre en œuvre

• Pour un Iphone :

Ouvrir « réglages » : on accède directement à la page qui permet de désactiver WiFi et Bluetooth (utiliser le panneau de contrôle pour le mode avion, mais l'éviter pour WiFi et Bluetooth, car après avoir éteint l'appareil, ils se réactiveront automatiquement lorsqu'il sera rallumé).

Sur cette même page, on peut entrer dans le menu « notifications » et les désactiver pour chaque application.

Le menu « données cellulaires » puis « options » et « voix et données » permet de désactiver la 4G, pour ne conserver que la 3G.

Attention : lors des mises à jour du système d'exploitation (IOS), il arrive que les WiFi, Bluetooth et notifications soient automatiquement réactivés.

• Pour un smartphone Android :

Ouvrir « paramètres » puis « réseau mobile » et « paramètres avancés ».

À la rubrique « type de réseau », sélectionner 3G.

C'est aussi dans « paramètres » que l'on peut désactiver le WiFi, Bluetooth et les notifications des applications, une par une.

L'accès à « paramètres » s'effectuera toujours de la même façon, quelle que soit la version installée d'Android, mais pour les autres opérations, la procédure peut légèrement différer.

Vérifier après une mise à jour du système d'exploitation Android, que les WiFi, Bluetooth et notifications des applications n'ont pas été réactivés.

Conseils pratiques d'utilisation

- Lorsque votre smartphone est allumé dans une pièce, placez-le à une distance d'au moins 2m de vous ;
- Lorsque vous avez le smartphone sur vous, si vous n'attendez pas d'appels urgents, mettez-le en mode avion ;
- En déplacement (voiture, train, bus, avion...), éteignez-le de préférence, sinon placez-le en mode avion.
- Lorsque vous téléphonez, privilégiez le mode « haut parleur » en le tenant à au moins 50cm de vous.
- Ne vous en servez que pour des appels courts, préférez l'utilisation d'un téléphone fixe filaire pour des appels de longue durée (surtout pas de DECT ou téléphone fixe sans fil, qui sont plus nocifs que le WiFi, sauf certains « écoDECT »)
- Plutôt que d'écouter des flux audio ou vidéo en streaming, téléchargez-les sur un ordinateur et transférez-les sur votre smartphone pour une diffusion en mode avion.

Il faut garder à l'esprit qu'après une exposition à des rayonnements électromagnétiques, l'organisme a besoin d'un temps de réparation des dommages causés, et ce selon notre capacité d'adaptation qui diffère d'une personne à l'autre ; d'où l'importance de ne s'exposer que sur de courtes durées et de s'accorder des pauses.