

MIEUX UTILISER SON TÉLÉPHONE PORTABLE

Le 26 octobre dernier, l'Agence nationale des fréquences a levé l'interdiction de vente de l'iPhone 12. Au-delà de ce modèle, voici les précautions à prendre pour un usage responsable. **D' GÉRALD KIERZEK**



GETTY IMAGES

Lorsqu'ils se connectent aux réseaux cellulaires, les téléphones portables émettent des ondes électromagnétiques, en particulier des radiofréquences. Ces ondes sont non ionisantes, ce qui signifie qu'elles n'ont pas suffisamment d'énergie pour ioniser les atomes ou les molécules et provoquer des dommages directs sur l'ADN. Quant au débit d'absorption spécifique (DAS), dont on parle de plus en plus, il est la mesure qui permet d'évaluer la quantité d'énergie émise par l'appareil et absorbée par l'organisme lors de son utilisation. Aujourd'hui, les téléphones portables sont tenus de respecter les limites maximales établies par les auto-

rités de régulation pour assurer une utilisation en toute sécurité. Cependant, des préoccupations persistent sur les effets potentiels à long terme, de l'exposition aux ondes, sur le cerveau et la santé générale. Par rapport au cancer, aux effets cognitifs, à la sensibilité électromagnétique, les études sont souvent contradictoires, mais la plupart n'ont pas apporté la preuve concluante d'un lien direct.

La seule certitude est que l'utilisation des téléphones portables juste avant le coucher peut perturber l'endormissement, à cause de la lumière bleue émise par les écrans, ce qui est susceptible d'avoir un impact sur la qualité du sommeil.

LES RÈGLES DE BASE

- Utilisez des écouteurs ou le haut-parleur du téléphone.
- Limitez la durée des appels pour réduire l'exposition aux ondes.
 - Activez le mode avion lorsque vous dormez.
- Préférez les messages texte aux appels lorsque c'est possible.
 - Ne gardez pas votre téléphone dans votre poche ou à proximité immédiate du corps lorsque vous ne l'utilisez pas.
- Privilégiez les zones de bonne réception afin de diminuer la puissance d'émission nécessaire pour assurer la liaison. Le nombre de barrettes sur votre écran vous informe sur la qualité de la réception.

(repéré) pour vous

Un test auditif gratuit

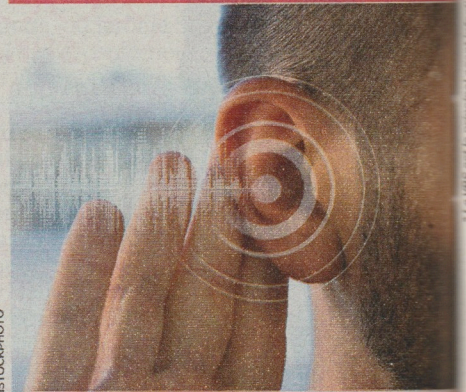
Aujourd'hui, la perte d'audition touche 1 personne sur 4, dont 6 % ont entre 15 et 24 ans. Chez Alain Afflelou Acousticien, il est possible de faire tester ses oreilles.

STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas d'âge pour contrôler son acuité auditive. Car entre les bruits du quotidien, les baladeurs numériques à plein volume, les jeux vidéo avec casque... on en vient rapidement à faire répéter ses interlocuteurs et, peu à peu, à se couper de son entourage. À cela s'ajoute l'ototoxicité de certains médicaments, qui peuvent engendrer une surdité. D'où l'importance de se faire dépister régulièrement. Dans cette optique de prévention, les audioprothésistes d'Alain Afflelou Acousticien proposent, lors d'un rendez-vous, un bilan gratuit dans l'un de ses 350 centres dans toute la France. Pendant trente minutes, on est soumis à différents tests de compréhension, oreilles nues puis avec un casque, en devant répéter des mots dont le niveau sonore diminue peu à peu. Le praticien nous fait également écouter des sons de fréquences variables. Ludique et pédagogique, ce test permet de faire un point avant d'envisager, si besoin, un appareil auditif.

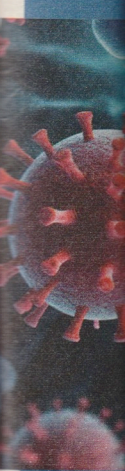
www.alainafflelou-acousticien.fr

→ Inserm, juin 2022



ISTOCKPHOTO

VIR
TOU
Par
de plu



Si
cont
chaq
sont
vuln
Peu co
est po
de 20 0
France
plus de 6
âgées o
grave l
en soi
grave
d'une
sous-j
néce
resp

PP-UNP-FRA-2412

1. Revue de
4. Recomme
60 ans et pl
VRS et à la g
Older Adults