



Chaque smartphone dispose de trois antennes, mais avez-vous vraiment besoin de garder les trois antennes actives en tout temps ? (Pixabay)

WEB & HIGH TECH

Smartphones : comment baisser son exposition aux ondes de 80 % ?

PAR NATHALIE DIEUL

3 juin 2024 15:19 Mis à jour: 3 juin 2024 15:19

De nos jours, il est difficile de se passer d'un smartphone. Que vous soyez préoccupé par les effets nocifs que celui-ci peut avoir sur votre santé et celle de vos proches ou que vous souhaitiez simplement appliquer le principe de précaution, ces conseils sont pour vous.

Epoch Times a rencontré Stéphane Bélinsky, fondateur et dirigeant de l'entreprise [em3e](#), spécialisée en hygiène électromagnétique depuis 2005. Pour lui, un [téléphone portable](#), même inactif, est un objet qui peut être

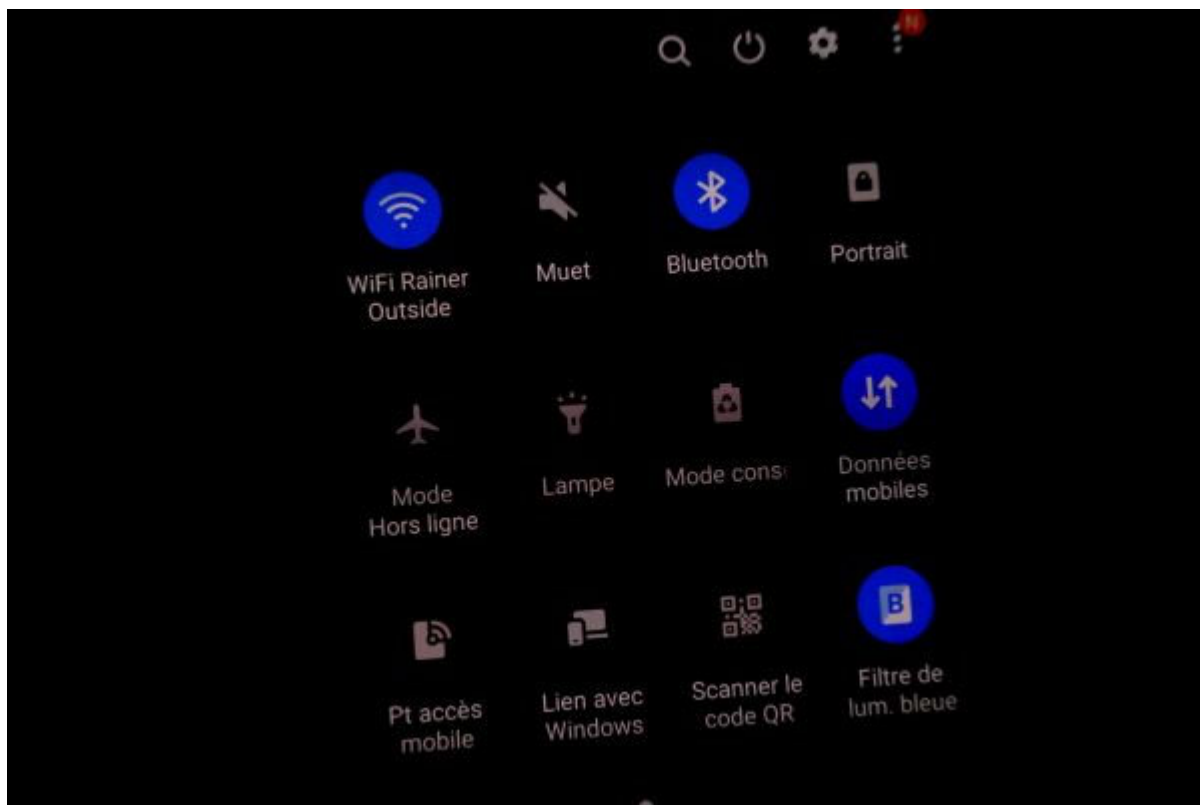
dangereux si l'on ne sait pas bien s'en servir.

« Tout le monde a besoin d'un couteau pour survivre », explique le spécialiste. Un couteau est un objet dangereux que nous utilisons tous les jours sans pour autant nous couper un doigt. Pourquoi ? Parce que nous apprenons très tôt à savoir l'utiliser. Pour le téléphone portable, c'est la même chose, il peut être dangereux si l'on ne sait pas comment l'utiliser de manière sécuritaire.

Le simple fait de savoir désactiver les antennes dont on ne se sert pas pourrait faire baisser votre exposition aux ondes d'au moins 80 % sans que vous changiez grand chose à la manière dont vous l'utilisez. Il ne vous faudra que quelques minutes pour apprendre à vous en servir intelligemment.

Trois antennes actives pour un téléphone

La première information à connaître en matière de téléphone portable, c'est que cet appareil est muni de trois antennes différentes qui vous exposent en permanence à des ondes électromagnétiques : l'antenne Bluetooth et l'antenne Wifi se connectent toutes les deux à des réseaux locaux, la troisième antenne se connecte au réseau de téléphonie mobile.



Certaines antennes apparaissent en bleu lorsqu'elles sont activées, d'autres en noir. Cela peut être différent selon le téléphone que vous possédez. (Nathalie Dieul/Epoch Times)

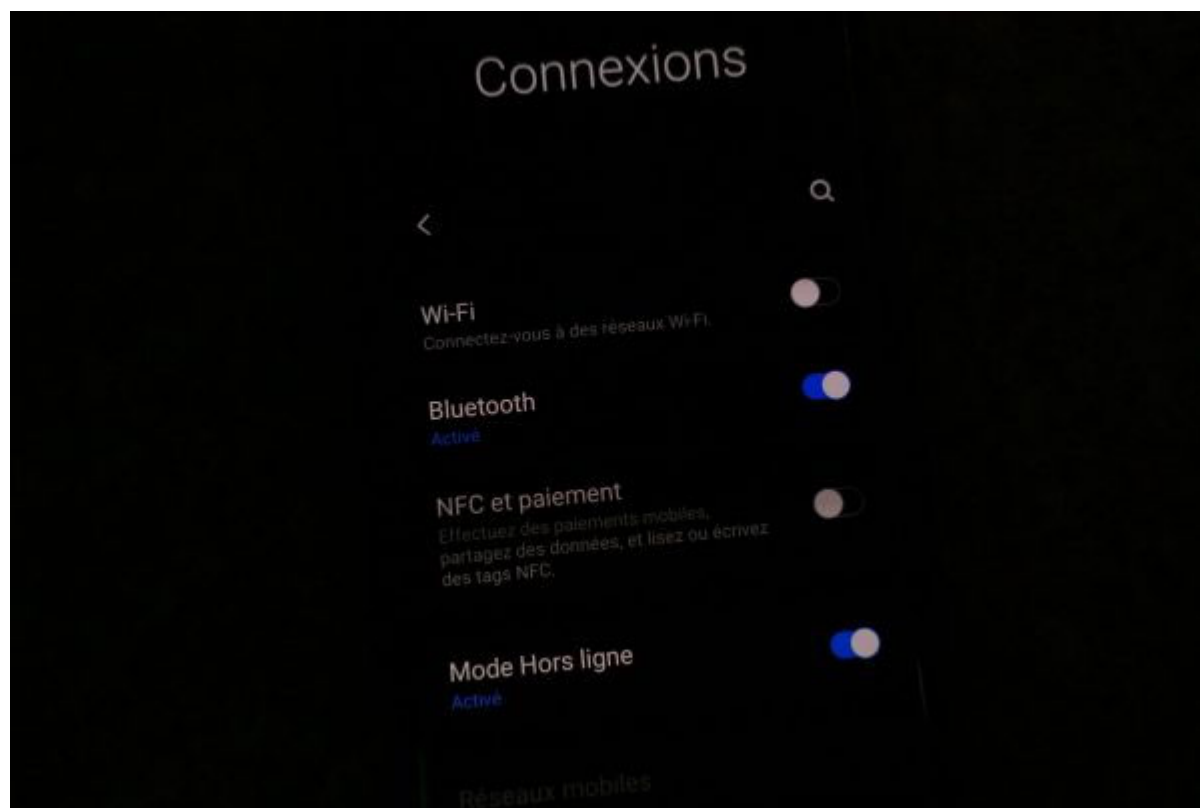
Cette dernière antenne communique avec le réseau de téléphonie mobile lorsque vous téléphonez, mais aussi pour utiliser les données cellulaires — qui peuvent être désactivées séparément. Vous éteignez cette antenne lorsque vous mettez votre appareil en mode avion. Mais les antennes Bluetooth et Wifi restent généralement actives lorsque vous êtes en mode avion, sauf si vous les éteignez.

« Pour les antennes, les expositions sont permanentes. Les gens ne réalisent pas cela. Ils pensent que s'ils n'utilisent pas une antenne, cela ne les expose pas. Il s'agit d'un faux concept. Les antennes sont constamment actives », explique Stéphane Bélainky.

Apprendre à gérer les antennes

Lorsque vous n'avez pas besoin des réseaux locaux Bluetooth et Wifi, assurez-vous que ces antennes sont fermées, ce qui permettra de couper une bonne partie de l'exposition. Sans cela, votre téléphone va constamment essayer de se connecter avec vos dispositifs actifs ou avec

ceux de vos voisins. L'idéal est d'utiliser des systèmes filaires à chaque fois que c'est possible, ce qui peut souvent se faire avec l'aide d'adaptateurs qui ne sont pas très onéreux.



Cet écran permet de vérifier quelles antennes sont activées et lesquelles sont désactivées. (Nathalie Dieul/ Epoch Times)

En ce qui concerne l'antenne qui se connecte au réseau de téléphonie mobile, vous pouvez la passer en mode avion quand vous n'en avez pas besoin. Si vous voulez rester joignable, le simple fait de désactiver les données cellulaires en gardant la possibilité de téléphoner va fortement baisser votre exposition aux ondes.

« Il faut que les gens comprennent bien que les données cellulaires utilisent la même antenne, mais on la met en turbo parce qu'on va se servir des antennes commerciales non seulement pour passer des appels mais également comme point d'internet », précise le spécialiste.

Une exposition dix fois plus forte

Lorsque vous passez un appel téléphonique alors que les données cellulaires sont activées, l'exposition est environ dix fois plus forte que si

vous aviez désactivé les données cellulaires. « La majorité des gens n'ont pas besoin des données cellulaires pour appeler, donc ce sont des expositions inutiles », remarque Stéphane Bélinsky.

L'expert suggère d'apprendre à activer et à désactiver les antennes en fonction de ses besoins.

Par exemple, si votre chaîne stéréo est Bluetooth, activez-le ainsi que le Bluetooth de votre téléphone portable seulement lorsque vous écoutez de la musique et faites l'opération inverse quand vous avez fini d'écouter de la musique. Si vous désirez baisser encore plus votre exposition aux radiations lorsque vous vous détendez en écoutant de la musique, utilisez un système filaire plutôt que Bluetooth.

Le spécialiste de l'hygiène électromagnétique conseille également d'éviter le streaming quand vous écoutez de la musique ou des podcasts. Mieux vaut les télécharger avant d'aller vous promener afin de pouvoir les écouter hors ligne.

Éloigner le téléphone de sa tête

« Si l'appareil est collé au corps, on a l'effet thermique, ce qui veut dire qu'on fait chauffer nos organes comme dans un four micro-ondes », prévient celui dont la mission est de préserver la santé par l'hygiène électromagnétique. Selon lui, il est primordial d'éloigner le téléphone de son corps et plus particulièrement de sa tête : « On va chercher toutes les façons d'éloigner l'appareil. »

Si l'environnement est tranquille autour de vous, la fonction mains libres permet de diminuer énormément l'exposition aux radiations en plaçant le téléphone entre 50 centimètres et un mètre de votre corps.

Une autre option pour éloigner le téléphone est d'utiliser une oreillette filaire. L'idéal est d'avoir une oreillette anti-radiation Airtube. Si vous n'en avez pas, une oreillette ordinaire filaire sera déjà très bien et vous

permettra de diminuer fortement les radiations au niveau de la tête.

Il faut savoir que si vous preniez le temps de bien lire les petites lettres de la notice de votre téléphone portable, vous découvririez qu'il est indiqué de ne jamais coller l'appareil au corps et de le placer au minimum à un centimètre du corps pour respecter les normes d'exposition, ce que personne ne fait. Chaque centimètre compte pour être exposé moins fortement aux ondes.

La nuit

Baisser son niveau d'exposition aux radiations pendant la nuit est important et facile à faire puisque, en principe, nos besoins en matière de communication sont bien moindres que dans la journée. L'idéal est de désactiver son téléphone avant d'aller vous coucher, en coupant toutes les antennes, et de ne pas le charger à proximité du lit.

Pour être joignable en cas d'urgence, vous pouvez faire un renvoi d'appel sur une ligne filaire ou sur une ligne de téléphone IP [un réseau passant par Internet, ndlr]. Si vous n'en avez pas et que vous avez besoin de recevoir des appels durant la nuit, vous pourrez diminuer fortement votre exposition en éteignant les antennes Wifi et Bluetooth d'une part, et en désactivant les données mobiles d'autre part.

Par ailleurs, utilisez plutôt un réveil matin à piles plutôt que la fonction réveil de votre téléphone si possible, cela vous permettra d'éloigner celui-ci de votre tête.

En voiture

« Une voiture métallisée, c'est comme une cage de Faraday, donc les expositions sont plus élevées », explique le spécialiste de l'hygiène électromagnétique. Il conseille donc de minimiser encore une fois le nombre d'antennes utilisées quand vous n'en avez pas besoin parce que les ondes réfléchissent dans la voiture.

« On retire le Wifi, le Bluetooth et les données cellulaires. C'est la façon la moins exposante d'utiliser votre téléphone. On est joignable et on peut être joint, donc c'est rassurant », remarque-t-il.

Si vous avez un iPhone et que vous vous en servez seulement avec la fonction téléphone, celui-ci va se connecter aux antennes toutes les deux minutes, que vous l'utilisiez ou pas. « C'est cela qui est le moins exposant pour pouvoir être joignable », précise Stéphane Bélainky.

Des téléphones actifs en tout temps

Si les antennes des téléphones portables ne sont pas désactivées, les téléphones vont rester actifs en permanence. « Ils relaient l'information constamment, par exemple votre positionnement et vos activités. Ils vous espionnent. Ils vous écoutent », prévient l'expert, conseillant de ne pas utiliser Siri autant que possible. Bien que cela puisse être très pratique, cet assistant virtuel est constamment à l'écoute de ce que vous dites. Tout est enregistré et cela vous expose à davantage d'ondes.

Une autre astuce de Stéphane Bélainky consiste à désactiver toutes les applications dont vous n'avez pas besoin. En effet, celles-ci ont tendance à vouloir se connecter à internet sans votre permission, réactivant d'elles-mêmes l'antenne que vous avez désactivée.

« Est-ce que c'est vous le maître ou bien votre téléphone ? », interroge le spécialiste. « Aujourd'hui, c'est souvent le téléphone qui est le maître des gens. Il faut reprendre le pouvoir. »

Pour en savoir plus, surveillez les vidéos gratuites qui seront publiées à partir de l'automne 2024 sur la nouvelle [chaîne YouTube 3E](#).