FICHE ACST

TÉLÉPHONE PORTABLE ET RISQUE SANTÉ



QUE SAIT-ON AUJOURD'HUI ?

Pour réduire votre exposition aux radiofréquences, le geste le plus efficace est simple : **éloigner le téléphone du corps**, notamment lors des appels prolongés.

Les nombreuses études menées sur l'utilisation du téléphone mobile n'ont pas mis en évidence d'augmentation du risque de tumeur cérébrale chez les travailleurs.

1 ÉLOIGNER : LE GESTE LE PLUS SIMPLE

Pour les appels longs, utiliser le **haut-parleur** ou des **écouteurs filaires/Bluetooth.** La distance réduit fortement l'exposition locale de la tête.

2 LE DAS : UN REPÈRE RÉGLEMENTAIRE

Le DAS mesure l'énergie absorbée dans des conditions standardisées.
Limites : **2 W/kg tête et tronc ; 4 W/kg membres**.
Ce n'est pas un « score de danger » ni une mesure de votre exposition réelle au quotidien.
Les accessoires « anti-ondes » n'ont pas démontré de bénéfice sanitaire.

3 MAUVAISE RÉCEPTION = ÉMISSION PLUS FORTE

Le téléphone adapte sa puissance aux conditions du réseau. En zone de mauvaise réception, il peut émettre davantage.
Pour un appel long, si possible, **attendre une meilleure couverture** ou utiliser le Wi-Fi / une solution mains libres.

4 IMPLANT MÉDICAL : RESTER PRUDENT

Pacemaker, pompe à insuline, neurostimulateur… : **suivre les recommandations du fabricant** et éviter de placer le téléphone directement contre l'implant.

5 PRÉSERVER SON SOMMEIL

Le problème principal la nuit n'est pas la présence du téléphone sur la table de chevet, mais son **usage et les sollicitations**.
Avant le coucher : limiter les écrans, désactiver les notifications et utiliser si besoin le mode « ne pas déranger ». Éviter de consulter le téléphone lors d'un réveil nocturne.

6 ENFANTS ET ADOLESCENTS

Privilégier un **usage raisonnable, progressif et adapté à l'âge**. Les enjeux concernent surtout le sommeil, l'attention, l'activité physique, les relations sociales et les contenus consultés.







ACST
Association de conseil en santé au travail
21 rue de l'Industrie 67400 Illkirch-Graffenstaden
03 88 32 44 44
www.acst-strasbourg.com
Octobre 2026 | FA01 | Crédit photo : Canva / IA

Scannez-moi et retrouvez toutes les fiches ACST !

SOURCES PRINCIPALES

OMS/Environment International 2024
ONISR et Sécurité routière (téléphone au volant)
ANSES
ANFR (DAS). Mise à jour scientifique : septembre 2026
INCA – Institut National du Cancer
Mise à jour scientifique : septembre 2026

7 AU TRAVAIL : LIMITER LES CONTRAINTES

Utilisation prolongée : penser à **changer de posture**, éviter de rester longtemps tête penchée et faire des pauses visuelles régulières.
Pour les tâches demandant de la concentration, **désactiver les notifications non indispensables** afin de limiter les interruptions.

8 AU VOLANT : L'ATTENTION EST LE VRAI RISQUE

Environ 1 accident corporel sur 10 est lié à l'utilisation du téléphone au volant.
Téléphoner multiplie par 3 le risque d'accident.
En conversation, le conducteur enregistre 30 à 50 % d'informations en moins sur la route.
Le kit mains libres ne supprime pas cette distraction : une partie de l'attention reste mobilisée par la conversation.

LE BON RÉFLEXE AVANT DE PRENDRE LA ROUTE

- Programmer le GPS et lancer votre musique **avant de démarrer.**
- Activer le mode **« conduite » / « ne pas déranger »**.
- Ne pas lire ni répondre aux messages en roulant.
- Un appel est nécessaire ? **S'arrêter dans un endroit adapté et sécurisé.**

APPELS PROFESSIONNELS : UN RÉFLEXE COLLECTIF

Si votre interlocuteur vous indique qu'il conduit, **lui proposer de le rappeler plus tard**.
L'organisation du travail ne devrait pas créer d'attente de réponse immédiate d'un salarié en déplacement.



À RETENIR

Ondes
Les données actuelles sont rassurantes ; la distance réduit simplement l'exposition.

Conduite
La distraction liée au téléphone constitue un risque bien établi et évitable.

Au quotidien
Préserver attention, sommeil et posture.