

**ONDES** Nombreux sont ceux que l'électrosensibilité inquiète. Impacts sur la santé des employés de bureau, conseils pour se préserver, on fait le point.

Une onde électromagnétique est définie par une fréquence et une amplitude. En fonction de celles-ci, l'onde aura la capacité d'arracher un électron à la matière – c'est ce qu'on appelle le rayonnement ionisant – ou non, ce qui est le cas du rayonnement non ionisant. Les appareils électroniques auxquels nous sommes confrontés au quotidien dans le cadre du travail de bureau – téléphone portable, émetteur wifi, imprimante sans fil, oreillettes, etc. – font partie de cette seconde catégorie. A noter que les piles émettent également des champs électromagnétiques, comme tous les appareils électriques de 50 hz. Selon les calculs de l'OFSP, leurs émissions n'excèdent pas les normes autorisées. «Il n'y a aucun effet à court terme pour la santé en ce qui concerne l'utilisation de ces appareils, affirme Antoine Milon, hygiéniste du travail auprès de l'Institut Central des Hôpitaux. Quelqu'un peut donc répondre à un appel sans aucun dom-

### POUR VOUS EXPOSER AU MINIMUM, NOUS VOUS CONSEILLONS...

- ... de ne pas multiplier les appareils émetteurs dans une même pièce (téléphones, montres connectées, wifi, enceintes Bluetooth, imprimantes sans fil, etc.)
- ... de ne pas garder ces appareils à moins de 15 cm de façon prolongée
- ... de ne pas vous déplacer pendant vos appels
- ... de privilégier une connexion la plus claire possible
- ... d'éviter les expositions inutiles et d'éteindre régulièrement ces appareils



## Travail de bureau: comment rester sur la bonne longueur d'onde

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS DR



**“Pour l'heure, les résultats sont contradictoires concernant les effets à long terme.”**

ANTOINE MILON,  
HYGIÉNISTE DU TRAVAIL  
AUPRÈS DE L'INSTITUT CENTRAL  
DES HÔPITAUX

mage sur sa santé. Pour l'heure, les résultats sont en revanche contradictoires en ce qui concerne les effets à long terme d'une exposition prolongée avec une proximité im-

portante entre ces appareils et notre corps.» Ce que l'on sait, c'est que la distance réduit l'exposition. «On ne mesure ainsi presque aucune émission à une distance de quinze centimètres.» S'éloigner de ces émetteurs suffirait donc pour se préserver des ondes électromagnétiques. La matière fait également obstacle à la propagation d'ondes. On le constate notamment quand on cherche du réseau dans une vieille maison, avec des murs d'une soixantaine de centimètres d'épaisseur.

### Ce qu'en dit la loi

Dans le monde professionnel, la responsabilité incombe à l'employeur de ne pas exposer

ses employés à des valeurs excédant les limites autorisées. Mis à part certains équipements industriels (électrolyse, IRM, électroaimant, soudure) qui émettent de forts champs électromagnétiques, les appareils sans fil que l'on trouve dans un bureau sont les mêmes que ceux que l'on trouve à la maison. Les fabricants sont sujets aux mêmes réglementations. «Mais chacun est libre de faire ce qu'il veut chez lui», souligne Antoine Milon, en pointant du doigt la question de l'accumulation des appareils émetteurs. «Si quelqu'un choisit de mettre quinze wifi côte à côte, l'émission de chacun d'eux, bien que réglementaire, sera multipliée par quinze.»

C'est là toute la question que soulève la 5G. Les antennes, si elles émettent à faible distance (plus la fréquence d'ondes augmente, plus sa portée est courte), sont prévues pour permettre de cumuler toujours plus d'appareils connectés. «On risque ainsi de multiplier l'exposition à des appareils potentiellement proches du corps (smartphone, oreillette, montre connectée, clés magnétiques, etc.), sans connaître encore les possibles impacts que cette exposition peut avoir sur le long terme.»

En ce qui concerne les femmes enceintes, le travail de bureau n'expose pas le fœtus à des doses dangereuses. «Ce sont des doses qui respectent les normes.» Les champs électromagnétiques peuvent avoir un impact sur les implants médicaux actifs (les stimulateurs cardiaques comme les pacemakers, par exemple). Mais ces dispositifs sont a priori protégés des rayonnements émis par les appareils de la vie courante. «Toutefois, il y a des recommandations, que ce soit dans le cadre du travail ou dans le domaine privé. Il est ainsi conseillé d'utiliser l'oreille droite pour téléphoner afin d'éloigner le

téléphone du cœur et d'informer son médecin lorsqu'on a des plaques à induction, par exemple, afin d'avoir les bons conseils pour ne pas risquer un dérèglement du dispositif électrique.»

### Diminuer les déplacements

Considéré seul et tenu à la main, un téléphone portable n'engendre donc presque aucune émission d'ondes électromagnétiques. «Par contre, c'est quand le téléphone cherche à se connecter à une antenne, que ce soit pour obtenir du réseau ou atteindre un correspondant, qu'une émission est mesurable, explique Antoine Milon. Il est donc conseillé de ne pas se promener en téléphonant, pour éviter que le téléphone ne cherche à se connecter à des antennes successives.» Bye-bye, donc, l'utilisation du smartphone dans le train. Et bonjour l'appel ponctuel depuis un seul et unique lieu.

Des informations concernant les normes et les émissions de divers appareils sont disponibles sur le site de l'OFSP: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) et sur celui de l'OFEV: [www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch) ou de la SUVA: [www.suva.ch](http://www.suva.ch)

LE CONSEIL PRÉVENTION DE LA LIGUE VALAISANNE CONTRE LE CANCER



### Participer aux programmes de dépistage organisés

Les dépistages permettent de déceler certains types de cancers de manière précoce, comme le cancer du sein, le cancer colorectal et le cancer de l'utérus. Détecté à un stade avancé, le cancer ne provoque pas encore de symptômes. Les traitements sont moins lourds et les chances de guérison meilleures. C'est le message que souhaite faire passer la Ligue valaisanne contre le cancer à l'occasion de son 60e anniversaire. Certains dépistages permettent même d'éviter le développement de la maladie. C'est le cas pour le cancer du côlon, puisque le gastro-entérologue peut pratiquer une coloscopie et éliminer les amas de cellules problématiques, les polypes, lors de l'examen. Le Valais dispose d'un programme de dépistage organisé pour le cancer du sein. Toutes les femmes âgées de 50 à 74 ans, résidant en Valais, sont invitées à y participer. Si elles choisissent d'y prendre part, elles peuvent faire une mammographie de dépistage tous les deux ans.

Plus d'infos sur: [valais.ligue-cancer.ch](http://valais.ligue-cancer.ch) ou sur le site du Code européen contre le cancer

EN BREF

### ECHANGE Rencontre intercommunale



Le 10 décembre, de 15 h à 17 h 30, rencontre intercommunale à la salle La Vidondée de Riddes. Le label «Commune en santé» propose d'aborder la thématique de la promotion de la santé des seniors dans les communes. Réalités du terrain, mesures concrètes et bonnes pratiques seront étudiées lors de ce moment d'échange suivi d'un apéritif. Formulaire d'inscription et informations sur: [promotionsantevalais.ch](http://promotionsantevalais.ch)

### LES CONCLUSIONS D'UNE ÉTUDE BÂLOISE

## Le téléphone portable impacterait la mémoire

Martin Rössli, professeur en épidémiologie environnementale à l'université de Bâle, a récemment proposé une étude au sujet de l'effet des ondes électromagnétiques sur la mémoire d'adolescents qui utilisent beaucoup le téléphone portable. L'asymétrie du cerveau et le fait de téléphoner systématiquement de la même oreille auraient des conséquences mesurables sur la mémoire. Les ondes électromagnétiques du téléphone pénétreraient dans les tissus bio-

logiques et augmenteraient localement la température de ces derniers. De plus, le champ magnétique du téléphone entrerait en contact avec les connexions neuronales – qui sont, elles-mêmes, des connexions électriques. Ce réchauffement biologique additionné à la rencontre des champs magnétiques du téléphone et du cerveau seraient ainsi susceptibles de perturber les connexions neuronales, ce qui expliquerait ces impacts sur la mémoire.