

TELEPHONES PORTABLES/SMARTPHONES, (attention ils peuvent tuer !)

Soyons préventifs, nous sommes tous concernés.

Rubrique de :



Mr Olivier Chanjou



Mr Matthieu Delfosse

Et de

Point de repère,

Ce constat est planétaire. En France chaque année, on enregistre plusieurs centaines de décès et des milliers de blessés. Tous les secteurs d'âge sont concernés par ces risques du quotidien qui sont un véritable fléau de société. Les personnes les plus à risque sont les préadolescents (8-12 ans), adolescents (13-18 ans), les conducteurs (tout âge confondu) qui utilisent leurs téléphones en conduisant leur voiture, deux roues ou pour les piétons en mouvement. Et enfin, ceux qui l'utilisent en effectuant des tâches qui nécessitent de la vigilance ou de la concentration comme dans le cas des travaux à risque, domestique, professionnel,...

Chute (de plain-pied, de petite hauteur) électrocution, électrisation, accident de circulation, etc... quel que soit le drame ou la personne concernée, le vecteur déclenchant pour ces accidents a la même origine: **l'inattention.**

< Le corps est là, mais l'esprit est ailleurs >

Téléphone portable, les accidents les plus meurtriers (statistique),

Accidents électriques (en lieu humide)

Chaque année, on recense en France environ 40 décès par électrocution et quelques 3000 électrisations non mortelles mais qui le plus souvent ont nécessité une prise en charge en milieu hospitalier.

Accidents routiers (voitures et deux roues motorisés)

Sur le territoire français, chaque année l'utilisation d'un téléphone portable au volant a tué quelques 300 personnes et généré près de 6000 blessés.

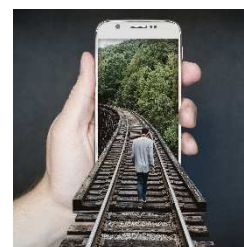
Accidents de circulation (piétons, cyclistes et trottinettes électrique)

Annuellement, ces trois types d'accidents provoqueraient plus de 150 décès et environ 2000 blessés ayant nécessité un passage aux urgences.

Incendies domestiques :

Dans de nombreux pays comme entre autres les Pays Bas, les incendies domestiques déclenchés par certaines marques de chargeurs de téléphone portables inquiètent. 1 incendie sur 2 se produirait la nuit lors de la charge de ces appareils. Ainsi chaque année, 50 personnes perdent la vie.

Dans le cadre des autres accidents domestiques liés à l'utilisation d'un téléphone portable ou smartphone et tout particulièrement lors d'activités de bricolage, jardinage, cuisine ou autre, ils sont difficilement quantifiables car en France, le nombre des victimes est englobé avec ceux du domestique soit par an, 4,5 millions de blessés et plus de 20 000 morts. soit 6/7 fois plus que la route. Cependant en comparant les données de certain pays similaires au notre, on peut raisonnablement estimé que chaque année environ, 300 personnes perdraient la vie à cause d'une utilisation mal appropriée.



Nous sommes face à un sujet de société préoccupant qui ne cesse de croître !

L'utilisation insouciante des téléphones portables/smartphones ?

De nos jours, le téléphone portable est devenu un objet banal de notre quotidien, le rendant à nos yeux inoffensif. D'autre part, il faut savoir que moins de 3 % des français lisent les notices d'utilisation qui sont hélas, pour la plupart d'entre elles, inintelligible. Enfin, lors de la mise en service de ces appareils, il est constaté un inquiétant déficit de conseils préventifs d'utilisation. Il est donc important avant l'achat de s'informer sur les critères de qualité du portable et surtout de son chargeur.



Les bons comportements pour la mise en route d'un téléphone portable.

La définition du mot prévention répond en grande partie à cette question, elle mentionne < Ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps >. En effet, l'une des mesures fondamentales de la prévention, repose sur de simples notions de bon sens dont l'observation dans la non-précipitation en est le premier maillon. Dans le cas de la mise en route d'un téléphone portable, il suffit donc de prendre un peu de son temps, pour étudier l'appareil concerné (notice d'emploi, forum, etc...). L'objectif est d'apprendre son fonctionnement, son potentiel et ses éventuels dangers en toute sécurité pour nous-même et les autres.

< Accompagnons les plus jeunes dans l'apprentissage de leur premier portable >

Téléphone portable, nos conseils préventifs d'utilisation :

Risques électriques :

- Ne jamais utiliser un téléphone portable branché (y compris étanche) en milieu humide ou à proximité d'un point d'eau. (Salle de bain)
- Ne jamais charger un téléphone portable en milieu humide.

Et en règle générale, ne pas manipuler les appareils électriques branchés en milieu humide et tout particulièrement en sortie de douche ou de bain, avec les pieds au sol nus et mouillés. Comme par exemple : un téléphone portable en charge, un sèche cheveu, etc.



Risques d'incendie :

- Ne jamais charger un téléphone portable la nuit sans surveillance.
- Ne jamais laisser en charge un téléphone portable au-delà de 100%

Et en règle générale, l'origine de l'incendie est dû à la mauvaise qualité du chargeur, souvent fabriqué avec des matériaux pas aux normes. Il est donc fortement conseillé de n'utiliser que des chargeurs de la même marque que le téléphone portable.



Risques de circulation :

- Ne jamais utiliser un téléphone portable en conduisant sur les voies de circulation et ce, quel que soit le moyen de locomotion (voiture, deux roues, patins à roulettes, trottinette électrique ou autre).

Et en règle générale, l'accident survient en quelques secondes entraînant une fois sur trois un ou plusieurs suraccidents. Ainsi, en plus des quelques 450 décès qu'ils génèrent chaque année, il est enregistré des milliers de blessés, qui touchent toutes les couches de la population.



Risques liés à l'activité humaine :

- Ne jamais utiliser un téléphone portable lors de la réalisation de travaux, tâches ou d'activités et ce quelles que soient leur nature: professionnelle, domestique ou autre. Dans tous les cas de figure, il est impératif d'arrêter ce que l'on a fait avant de répondre à un appel ou de contacter une personne.

Et en règle générale, la victime ne comprend pas ce qu'il lui est arrivé. Pour cette dernière, il n'y avait pas danger et bien sûr ça n'arrive qu'aux autres. Pourtant trois drames sur quatre surviennent lorsqu'on répond à un appel téléphonique. Il semble que la précipitation soit le vecteur déclenchant.



Risques liés à la santé :

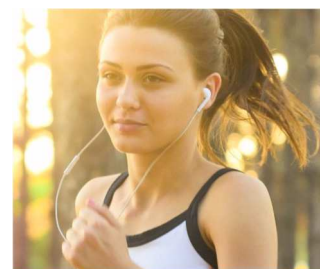
Concernant l'exposition aux champs électromagnétiques et électriques la communauté scientifique internationale est divisée sur les effets avérés sur la santé et ce malgré les réactions de millions de plaignants de par le monde. Toutefois, en ce qui concerne les ondes électromagnétiques de nombreux scientifiques ainsi que l'OMS les considèrent comme cancérigènes possibles. Un grand nombre de rapports font état de ces risques comme entre autres, celui de Bioinitiative reposant sur 1800 études scientifiques.

Face à cette situation ambiguë, notre association conseille aux populations d'appliquer un principe de précaution préventif dans l'utilisation de leurs téléphones portables avec une attention toute particulière à l'égard des utilisateurs : enfants, préadolescents, adolescents, personnes âgées...



Oui, il existe des mesures préventives pour se protéger de ces risques d'émission !

- Les utilisateurs sont plus exposés dans les zones de communication difficiles car à ce moment-là les relais émettent des ondes à plein régime. Il faut donc restreindre les appels dans ces zones.
- Ne pas autoriser les enfants de moins de douze ans à utiliser un téléphone portable car leur cerveau absorbe beaucoup plus de rayonnements électromagnétiques que les adultes. Bien sûr, sauf en cas d'alerte pour les secours organisés.
- Maintenez votre téléphone portable à plus de 10 cm de vous. Car au-delà l'amplitude du champ baisse. Le mieux est d'utiliser le haut-parleur ou une oreillette.
- Il est déconseillé d'utiliser le téléphone portable pour une longue conversation téléphonique. Régulièrement changer d'oreille car les effets sont liés à la durée de l'exposition aux ondes.
- Communiquez par SMS et ainsi réduisez la durée et la proximité d'exposition de votre corps à votre téléphone portable.
- Durant le sommeil, il est déconseillé de laisser allumer le téléphone portable dans la pièce de repos (et surtout pas en charge). Mesures sécuritaires importantes à l'endroit des jeunes générations (enfant, préadolescent et adolescent).
- Si vous laissez votre téléphone portable en marche la nuit, désactiver la connexion internet. Car les nouveaux téléphones émettent des champs électriques de 3V : M/m en permanence.
- Si ce n'est déjà fait, lors de la prochaine acquisition d'un téléphone privilégiez celui équipé avec un DAS (Débit d'Absorption Spécifique) et qui de préférence génère moins de 10 V/m en communication.
- Eloignez-vous à plus d'un mètre des personnes en communication avec un téléphone portable. Cette distance réduit considérablement les effets négatifs des ondes électromagnétiques sur la santé.



Soyons préventif avec notre santé et celle de nos proches !

L'utilisation abusive des téléphones portables et smartphones ?

Comme nous le savons tous, en quelques décennies les téléphones portables et smartphones ne servent pas seulement qu'à communiquer, nous surexposant encore plus aux ondes électromagnétiques et électriques. En effet, ces derniers surclassent l'utilisation des consoles, ordinateurs ... Ces pratiques généralisées dès l'âge de 8 ans sont devenues un sujet de société majeure qui inquiète car avec ces écrans de poche, les jeunes peuvent se connecter à tout instant.



Nos enfants, préadolescents et adolescents en danger ?

Face aux risques de santé publique mondiaux que cela entraîne, les instances se mobilisent comme entre autres, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) qui **< reconnaît l'existence du "trouble du jeu vidéo" ou "gaming disorder" dans sa onzième révision de la classification statistique internationale des maladies et des problèmes connexes (CIM-11) qui entrera en vigueur le 1er janvier 2022, informe le Dr Juliette Hazart, addictologue.9 juin 2021 >**



Ainsi au travers de ce comportement sociétal planétaire, lié à l'utilisation abusive des portables et smartphones, les familles, professionnels de santé et élus, commencent à parler d'addiction et plus particulièrement à l'endroit des jeunes situés dans la fourchette d'âge de 8 à 30 ans. En France, le temps d'écran moyen des 12/24 ans est à plus de quatre heures par jour en semaine et peut largement dépasser 7h les weekends. Au-delà, des problèmes de santé et comportementaux que cela entraîne, c'est le mode de fonctionnement de notre société qui traverse une inquiétante mutation.

Au travers de différents témoignages familiaux, il est le plus souvent rapporté que pour les jeunes, jouer devient une priorité absolue supplantant de très loin les autres centres d'intérêts de leur âge. C'est ainsi que généralement les premiers signes de la dépendance sont constatés par les parents. Le joueur se renferme sur lui-même en s'isolant afin de s'adonner aux jeux en toute tranquillité au risque de mettre à mal sa propre santé physique et mentale. Pour l'entourage du jeune dépendant aux jeux, c'est une véritable course contre la montre qui commence car ce dernier n'a pas la maturité et le recul pour comprendre les dangers qu'il encourt.



Etat physique perturbé :

- Au détriment du repas complet et équilibré, le grignotage s'installe dans la vie du jeune dépendant, entraînant la plupart du temps des dysfonctionnements dans l'hygiène alimentaire.
- Les cycles du sommeil ne sont plus équilibrés, s'ensuit le dérèglement du rythme biologique car le plus souvent le dépendant dort avec son portable, les nuits sont raccourcies et les heures de sommeil aussi.
- Les mauvaises postures du corps peuvent entraîner des douleurs musculaires et en cas de postures prolongées et régulières des troubles musculo-squelettiques.
- Enfin, à cause de l'abus d'écran, les professionnels de la santé constatent des problématiques de sécheresse, douleur et fatigue oculaire, maux de tête, etc...

Etat psychologique perturbé :

Le plus dangereux pour les pratiquants de jeux vidéo et inconditionnels du Net c'est de les utiliser abusivement dans leur quotidien, se déconnectant ainsi des réalités qui les entourent : famille, loisir, sport, etc... Avec à la clef une désocialisation à tous les échelons voire une marginalisation qui provoquent des maux divers et un mal être dangereux.

Attention, ces conséquences se manifestent graduellement car comme pour toutes les dépendances, le joueur cache son addiction avec un déni certain laissant le plus souvent ses proches dans le désarroi le plus total.



Tout cela est bien dommageable car utiliser les téléphones portables ou smartphones avec modération et prudence ou pratiquer les jeux vidéo sans excès, ne représentent aucun danger. De plus en ce qui concerne ces derniers, s'ils n'abordent pas de sujets violents, ils peuvent même présenter des intérêts socio-éducatifs positifs.

Ensemble, regroupons nos talents pour mieux sécuriser notre quotidien !