

Ecrans

Téléphone mobile

Dernière mise à jour : 16 avril 2026

Temps de lecture : 6 minutes

Périodes :



Définition

Le téléphone mobile, téléphone portable, téléphone cellulaire, ou GSM (*Global System for Mobile Communications*) est un appareil portatif permettant de communiquer sur de longues distances à l'aide d'un réseau d'antennes relais. Pour communiquer, ces dispositifs émettent des ondes électromagnétiques. Depuis plusieurs années, ces téléphones sont remplacés par des smartphones, plus élaborés, disposant d'un écran et permettant d'accéder à internet.

Messages clés

- Le téléphone portable peut exposer à la fois aux **champs électromagnétiques**, aux **écrans** et à certains **contenus** problématiques
- Les données de la littérature sont globalement rassurantes quant au risque de cancer en lien avec l'exposition aux ondes. Un doute persiste pour les "gros utilisateurs"
- L'utilisation des écrans et des réseaux sociaux peut avoir des répercussions sur la santé physique et mentale
- L'utilisation du téléphone portable doit rester **raisonnée chez l'adulte** et à **éviter chez l'enfant**

En pratique

Pour réduire l'exposition aux ondes (principe de précaution) :

- Utiliser un **kit main libre** ou le **haut-parleur**
- De préférence, éviter d'utiliser le téléphone dans le transport, en mouvement, ou dans des zones où la réception radio est de moins bonne qualité
- Privilégier les téléphones affichant les DAS (débit d'absorption spécifique) les plus faibles
- Recommander une **utilisation raisonnée du téléphone**
- Chez la femme enceinte, éviter de poser le téléphone sur le ventre, ou de le laisser dans une poche en contact avec le ventre
- Éviter de mettre votre téléphone portable proche de la tête d'un nourrisson

Concernant l'utilisation du téléphone mobile par l'adulte (voir fiche [écran](#))

- Inciter les parents dès la grossesse à réfléchir sur leurs propres usages du téléphone portable, en termes de fréquence, de contenus (réseaux sociaux) et de contexte d'utilisation
- Les inciter à ne pas utiliser de téléphone au volant
- Les inciter à mettre leur smartphone/tablette de côté et en silencieux pendant les soins, les activités et jeux avec leur enfant
- Les sensibiliser aux rythmes veille-sommeil et aux besoins du bébé

Concernant l'utilisation du téléphone mobile par l'enfant

- Éviter l'utilisation d'un téléphone avant 3 ans
- Ne pas donner de smartphone, pour calmer ou endormir un enfant
- Dans les transports ou les temps d'attente, privilégier les livres, boîtes de jeux ou crayons plutôt que le téléphone
- En cas de visionnage d'écran sur un smartphone
 - Respecter une distance entre soi et l'écran d'au moins 50 cm
 - Réduire la durée d'exposition
 - Éteindre tout écran 1 h avant le coucher

Documentation

- [Fact sheet du National Cancer Institute \(en anglais\)](#)
- Publication de l'Institut National de Recherche et Sécurité Santé (INRS) : [Dépendance à la téléphonie mobile et risque associés \(risque professionnel\)](#)
- Infographie, ARS Auvergne Rhône-Alpes, [Téléphonies mobiles \(smartphones\) : les risques et les bons réflexes pour se protéger](#) [Information sur le téléphone mobile](#)
- Rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) : [Expositions aux téléphones mobiles portés près du corps](#)
- Mise à jour du rapport d'expertise collective de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) sur "Radiofréquence et cancer", Nov 2025 : [site](#) et [pdf](#)
- Site de l'Agence nationale des fréquences (ANFR) : [Explication sur les DAS](#)
- [Résultats de l'étude COSMOS 2024 : Feychting et al. Mobile phone use and brain tumour risk - COSMOS, a prospective cohort study. Environ Int. 2024 Mar;185:108552. doi: 10.1016/j.envint.2024.108552.](#)

Information pour les familles

- Site des 1000 premiers jours :
 - [Limiter les écrans pour le bébé](#)
 - [Les ondes et la lumière bleue](#)
- Je protège mon enfant (Direction Générale de la Cohésion Social), [Plateforme d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique](#)
- Site "[Mon enfant et les écrans](#)"
- Dépliant, Ministère en charge de l'écologie, [« téléphone mobile et santé »](#)

Afin de maintenir une fiche imprimable courte, l'état des connaissances est disponible en ligne uniquement.