

Téléphone portable et cancer : le verdict de l'ANSES ?

Podcast écrit et lu par Adèle Ndjaki

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Les ondes de votre téléphone peuvent-elles vous provoquer un cancer ? L'Anses se prononce et c'est le décryptage de la semaine dans *Vitamine Tech*.

[Fin du générique.]

Nos téléphones portables sont-ils responsables de l'apparition de certains cancers ? Si cette question intrigue et inquiète depuis des années, aujourd'hui, l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, pourrait enfin apporter des réponses claires ! Alors, allons-nous vers une bonne ou vers une mauvaise nouvelle ? Bonjour à toutes et à tous, je suis Adèle Ndjaki et aujourd'hui dans *Vitamine Tech*, on parle du téléphone et de ses effets sur la santé !

[Une musique électronique calme.]

70 % de la population mondiale aurait un téléphone portable ! Ces petits boîtiers rectangulaires font donc partie de la vie de milliards d'individus, selon les chiffres donnés dans le Global Digital Report 2025 de l'agence We Are Social. Les mobiles font désormais partie du quotidien. Mais depuis leur arrivée, une question revient avec persistance : et si leurs ondes provoquaient des problèmes de santé ? Et si leurs ondes favorisaient l'apparition de certains cancers ? Pour comprendre d'où vient cette méfiance, il faut d'abord savoir ce qu'il se passe quand on utilise un téléphone. À chaque appel, message ou vidéo, l'appareil communique grâce à des ondes de radiofréquence, une forme d'énergie électromagnétique. Mais il faut savoir que ces ondes peuvent devenir très puissantes dans certaines circonstances : si l'antenne relais est éloignée, si vous êtes dans un bâtiment aux murs épais, ou si le réseau est saturé, votre téléphone émet plus fort pour maintenir la connexion. Et ça, ça a été démontré scientifiquement, ça peut légèrement réchauffer les tissus du corps. Mais ces ondes, dites « non ionisantes », n'ont pas assez d'énergie pour casser des molécules ou endommager l'ADN, un mécanisme pourtant essentiel dans le développement de nombreux cancers. Ces radiofréquences ne doivent donc pas être confondues avec les rayons X ou les UV, capables, eux, de provoquer des mutations génétiques. La seule interaction clairement établie entre ces ondes et notre organisme, c'est ce léger échauffement, déjà encadré par des normes strictes comme le DAS. Donc, soyez rassurés : dans la vie quotidienne, l'énergie émise par un téléphone est tellement faible que cet échauffement reste imperceptible, même après une longue conversation. Ouf ! Mais alors, que cherche-t-on ? En fait, ce que les chercheurs continuent d'examiner, ce n'est pas

un effet « ionisant » (impossible physiquement) mais d'éventuels effets biologiques indirects liés à une exposition prolongée. Autrement dit, il ne s'agit pas d'une altération directe de l'ADN. Et aujourd'hui, après deux décennies d'études parfois contradictoires, le doute persiste... Ces incertitudes nourrissent l'inquiétude que les champs électromagnétiques émis par les téléphones puissent influencer le cerveau ou les tissus situés à proximité, puisqu'ils sont utilisés tout près de la tête. Mais une étude toute récente pourrait bien apporter une réponse inattendue.

*[Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.]
[Une musique de hip-hop expérimental calme.]*

Depuis les premières alertes sur les ondes des téléphones, de nombreuses études ont été menées pour vérifier leur sécurité. En 2011, le CIRC, le Centre international de recherche sur le cancer, avait classé les radiofréquences comme « possiblement cancérogènes ». Une manière de dire : prudence, mais pas d'inquiétude immédiate. Cependant, cette semaine, l'ANSES, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, a publié un avis après avoir analysé toutes les données disponibles sur le sujet. Et son constat est clair : aucun lien de cause à effet n'a été établi entre l'usage du téléphone et l'apparition de cancers. Mais comment les chercheurs en sont-ils arrivés à cette conclusion ? Depuis plusieurs années, des milliers d'études ont été menées : des expériences sur des animaux, des analyses cellulaires, de grandes enquêtes sur l'Homme. Si certaines ont montré que les ondes pouvaient modifier certains mécanismes cellulaires, aucune, selon l'ANSES, n'a démontré de lien concret avec l'apparition de cancers chez l'humain. Autrement dit, rien n'indique aujourd'hui que l'usage du téléphone ait provoqué une augmentation des cancers dans la population. Mais alors, qu'est-ce que ça veut dire ? Le portable ne représente-t-il aucun danger et peut-on l'utiliser sans modération ? Et bien non. L'ANSES recommande quand même de rester prudent, surtout pour les plus jeunes, qui passeraient en moyenne en France entre 4 et 5 heures par jour sur leur smartphone. Une utilisation intensive peut avoir d'autres effets sur la santé : elle peut perturber le sommeil, diminuer la concentration, affecter la santé mentale, provoquer de la fatigue visuelle ou encore réduire l'activité physique. Tous ces effets sont bien documentés, même s'ils n'ont rien à voir avec un risque de cancer. Mais il faut souligner que ce rapport tombe à un moment clé, à un moment où nos usages du téléphone ont considérablement évolué. Aujourd'hui, nous passons moins de temps à passer des appels vocaux et beaucoup plus à consulter des messages, regarder des vidéos ou naviguer sur les réseaux sociaux. L'arrivée de la 5G, avec ses antennes de plus en plus nombreuses et ses nouvelles fréquences, a relancé aussi les débats, même si, d'après l'ANSES et l'ensemble des études disponibles, il n'existe aujourd'hui aucune preuve que la 5G augmente le risque de cancer. Mais l'agence recommande tout de même de rester prudent et donc de limiter la durée des appels, utiliser des oreillettes ou le haut-parleur, et privilégier le Wi-Fi lorsque c'est possible, afin de réduire l'exposition aux ondes et d'adopter un usage plus raisonné du téléphone en attendant d'obtenir davantage de réponses scientifiques. Les chercheurs restent donc vigilants et continuent d'étudier les effets potentiels des ondes sur d'autres aspects, comme la fertilité, le sommeil, les capacités cognitives ou encore certains phénomènes biologiques observés chez les animaux. Donc, ce qu'il faut retenir de cet épisode, c'est qu'aucun lien n'a été trouvé entre les radiofréquences émises par les téléphones et l'apparition de certains cancers. Pour autant, cela ne signifie pas que garder son portable près de soi ne comporte aucun risque. Les chercheurs ne sont pas sûrs à 100

%. Les résultats présentés reposent sur des études passées et par conséquent, la recherche continue afin que l'on puisse, un jour, avoir des certitudes.

[*Virgule sonore, un grésillement électronique.*]

C'est tout pour cet épisode de *Vitamine Tech*. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, abonnez-vous dès à présent à ce podcast, et si vous le pouvez, laissez-nous une note et un commentaire. Cette semaine, je vous recommande le dernier épisode de *Futura Planète*, dans lequel Mélissa Lepoureau vous parle des tempêtes de glace et des bons réflexes à adopter quand elles frappent nos villes ! Pour le reste, je vous souhaite tout le meilleur, et, comme d'habitude, une excellente journée ou une très bonne soirée et rester branché !

[*Un glitch électronique ferme l'épisode.*]