

News > **Science & tech**

Les irradiations des téléphones mobiles détruisent votre sommeil.

Les propres scientifiques des industriels de la téléphonie mobile "découvrent" que l'utilisation du téléphone mobile le soir peut amener des perturbations dans les cycles du sommeil, des maux de tête et la dépression.

par Geoffrey Lean, rédacteur en Environnement.
édité le : 20 janvier 2008

Les irradiations des téléphones mobiles retardent, perturbent (réduisent) le sommeil et causent des maux de tête qui engendrent un dérèglement, selon une nouvelle étude.

L'étude, commanditée par les opérateurs de la téléphonie mobile elle-même, montre que celui qui utilise un téléphone mobile avant d'aller se coucher, va être confronté à des problèmes pour avoir un sommeil normal, comparé à une personne qui n'utilise pas de téléphone mobile, ce qui va interférer dans les capacités du corps à récupérer la fatigue subie pendant la journée.

Ces résultats sont particulièrement alarmants pour les enfants et les adolescents, – c'est surtout ce que l'étude suggère – car ce sont eux qui utilisent particulièrement leurs téléphones mobiles le soir et paradoxalement ce sont eux aussi qui ont particulièrement besoin d'un sommeil réparateur.

Ces perturbations vont amener un changement d'humeur, de la personnalité, de l'**ADHD** (*ndlr : Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) tel que des symptômes de la dépression, du manque de concentration et d'exécution de l'éveil pour l'apprentissage scolaire (universitaire).

L'étude a été effectuée conjointement par les scientifiques de l'Institut Karolinska, de l'Université d'Uppsala en Suède et de l'Université Wayne de l'État du Michigan aux Etats-Unis qui ont toutes une renommée de premier ordre.

Cette étude qui vient d'être publiée par le Massachusetts Institut lors d'un symposium sur la santé concernant les technologies électromagnétiques a été financée par le Forum Mobile des fabricants qui représente les principales compagnies de la téléphonie mobile.

Elle a causé de profondes préoccupations parmi les experts médicaux en matière de sommeil, dont un a indiqué qu'il y avait maintenant "l'évidence plus que suffisante" qui prouve que les irradiations des mobiles "affectent le sommeil profond".

Les scientifiques ont étudié 35 hommes et 36 femmes de 18 à 45 ans. Certains ont été exposés aux irradiations (identiques) reçues à l'aide des téléphones mobiles ; d'autres ont été placés avec précision dans les mêmes conditions, mais avec exposition aux irradiations en "feinte", donc ne recevant aucun rayonnement.

Les personnes qui avaient reçu le rayonnement ont mis plus longtemps pour entrer dans le cycle d'un sommeil profond et elles ont passé moins de temps dans celui-ci. Les scientifiques ont conclu: "l'étude indique que pendant l'exposition de laboratoire aux rayonnements issus des radiofréquences mobiles de 884 MHz le sommeil paradoxal qui est très important pour la récupération de la fatigue quotidienne est compromis (affecté)."

Le Forum Mobile des Industriels qui est très embarrassé, a adopté un profil bas face à ce résultat en déclarant avec insistance un désaccord apparent avec cette conclusion : ces "résultats étaient peu concluants" et que "les chercheurs n'ont pas proclamé que l'exposition cause des perturbations au sommeil".

Mais le Professeur Bengt Arnetz, qui a coordonné l'étude, à déclaré : "nous avons trouvé que les effets de l'exposition aux téléphones mobiles sont des scénarios réalistes. Ceux-ci suggèrent qu'il y a des effets mesurables dans le cerveau."

Il pense que l'irradiation peut activer certains métabolismes du cerveau dont celui du stress, "déclencher les phases d'alerte chez de nombreuses personnes sensibles et diminuer leurs capacités à trouver un bon sommeil (s'endormir)".

Environ la moitié des personnes "étudiées" pensent être "électrosensibles", car elles ont rapporté des symptômes tels que des maux de tête et une altération de leurs fonctions cognitives après une utilisation du téléphone mobile. Mais elles se sont avérées incapables de dire s'ils avaient été exposés aux rayonnements dans les tests.

Ceci renforce l'exactitude de la conclusion de l'étude, car il était important qu'aucune suggestion portant sur la connaissance de l'exposition (irradiation) ait pu influencer les résultats concernant les phases du sommeil.

De manière plus significative, par cet avis les industriels qui mettent en doute la pertinence de cette étude comptent pardessus tout maintenir que l'irradiation n'a aucun effet mesurable.

Cette étude s'inscrit dans une série - [notamment la récente et très médiatique de l'Université d'Essex](#) – qui a pareillement constaté que les gens prétendant être électrosensibles ne pourraient pas distinguer quand le rayonnement de laboratoire était en état actif, en concluant dans l'étude qu'ils n'aient pas été affectés.

Rappelons que [les critiques ont attaqué la méthodologie](#) de cette étude, mais ces nouveaux résultats ne peuvent que lui porter un sérieux discrédit. Pour eux, le rayonnement a eu un effet même s'ils ne pouvaient pas dire quand ils furent exposés.

Cette nouvelle étude complète également d'autres recherches récentes. Une étude massive, portant sur 1.656 adolescents belges pendant une année a trouvé que la plupart d'entre eux qui avaient utilisé leurs téléphones mobiles avant d'être allé se coucher : " a conclu que ceux qui avaient téléphoné une fois par semaine étaient trois fois moins fatigués que ceux qui avaient utilisés leurs téléphone mobile au moins 5 fois".

Le Dr Chris Idzikowski, directeur du centre du sommeil d'Edimbourg, indique : "il y a maintenant davantage et suffisamment d'évidences issues d'un grand nombre d'honorables investigateurs" qui constatent qu'exposition au téléphone mobile une heure avant d'aller se coucher compromet le sommeil profond."

Le DR William Kohler de l'Institut du Sommeil de la Floride a rajouté : "quelque chose qui perturbe l'intégrité de votre sommeil aura potentiellement des conséquences défavorables dans le fonctionnement normal de vos capacités pendant le jour, tel qu'un état "détestable" (grouchiness), des difficultés de concentration, voire chez certains des problèmes d'hyperactivité et de comportement pour les enfants."

David Schick, le cadre supérieur d'Exradia, qui fabrique des dispositifs de protection contre les irradiations, a invité les ministres à réaliser "une enquête publique ouverte" sur les effets des téléphone mobiles.

Next-up dossier associé Grand Public: [Pathologies courantes](#) (ext. [Database Santé](#))