

Raccrochez pour votre santé

Les téléphones cellulaires font partie de notre quotidien : restaurants, théâtres, rencontres d'affaires, églises et même à la plage.

« Depuis l'avènement du téléphone cellulaire aux États-Unis en 1984, le nombre d'inscrits augmente de façon substantielle chaque année. À la fin de 1999, il y avait plus de 86 millions d'utilisateurs de téléphones cellulaires. » (The Journal of the American Medical Association 2000;284:3001.)

Les experts de la société de recherches Yankee Group de Boston prévoient qu'en 2004, deux américains sur trois âgés de 10 à 19 ans seront munis d'un service de téléphone mobile

Avez-vous des problèmes de cou à cause du cellulaire?

La révolution dans le domaine des téléphones mobiles a fait naître un nouveau problème de santé : « le syndrome du cou cellulaire. » Les chiropraticiens, comme Dr. Lajoie, voient de plus en plus fréquemment cette condition qui se caractérise par une douleur à la tête et au cou.

« Le syndrome du cou cellulaire » se développe lorsque les patients coincent le cellulaire entre l'épaule et l'oreille afin de garder les mains sur le volant. À la longue, cette position fatigue les muscles de la tête et du cou. Éventuellement, les muscles s'affaiblissent, déclenchant des malaises et de la douleur.

En plus de causer des problèmes musculaires, maintenir en équilibre un téléphone entre la tête et le cou peut provoquer des problèmes vertébraux.

Plus particulièrement, la colonne cervicale est contrainte dans une position non naturelle. Le résultat est une condition appelée subluxation vertébrale; cette condition survient lorsque les os de la colonne vertébrale (les vertèbres) sont légèrement désalignés. Les subluxations vertébrales sont liées à un plus grand risque de maux de tête, de maux de cou, au syndrome du canal carpien et aux infections de l'oreille.

Dr. Lajoie utilise des manoeuvres douces appelées ajustements chiropratiques pour corriger les subluxations vertébrales et promouvoir le bien-être général. Donc, si vous êtes un fervent utilisateur du cellulaire, assurez-vous de prendre rendez-vous avec Dr. Lajoie pour un examen chiropratique.

Éliminer le téléphone, éliminer le stress

L'incessante sonnerie et le « bip » des téléphones cellulaires – de même que les conversations inégales – sont suffisants pour vous « mettre en fureur. » Une étude menée en 1999 démontre que ces exaspérantes merveilles peuvent en fait causer une augmentation de la tension artérielle.

Les chercheurs allemands ont installé un téléphone cellulaire d'une puissance de 900 MHz sur le côté droit de la tête de 10 personnes volontaires en santé; ils ont par la suite mis l'appareil sous tension et hors tension pour des périodes de temps déterminées au moyen d'un contrôle à distance. (Les volontaires ne savaient pas quand le téléphone était sous tension et ils ne parlaient pas au téléphone.)

Les constatations ne furent rien de moins que stupéfiantes.

« Les chercheurs ont trouvé qu'une exposition de 35 minutes aux champs électromagnétiques générés par les téléphones augmentaient la

tension artérielle au repos de 5 à 10 mm Hg – une augmentation qui pourrait être dangereuse pour une personne souffrant déjà d'hypertension artérielle. Les chercheurs soupçonnent que les augmentations de la tension artérielle sont causées par une constriction temporaire des vaisseaux sanguins sur le côté de la tête près du téléphone. » (Natural Health 1999;29:28.)

Tension artérielle élevée : oui. Cancer du cerveau : peut-être. Au cœur d'une véritable frénésie médiatique, la question que la plupart des utilisateurs se posent est la suivante : est-ce que le téléphone cellulaire cause le cancer du cerveau? Bien que le jury délibère encore sur ce point, The New England Journal of Medicine a abordé cette question dans un récent article. Les chercheurs se sont intéressés à 782 patients avec des tumeurs au cerveau et 7 999 patients souffrant d'autres conditions médicales.

« D'autres recherches sont nécessaires pour déterminer si l'utilisation démesurée d'un téléphone cellulaire pourrait augmenter les risques de cancer du cerveau. » (The New England Journal of Medicine 2001;344:79.)

La proximité de l'antenne avec la tête est au cœur de la controverse. La question de cent mille dollars est la suivante : quelle quantité de signaux de radiofréquences (RF) est absorbée par le cerveau durant une conversation avec le cellulaire. « Les préoccupations sur l'exposition aux radiofréquences sont moindres si le téléphone est installé dans la voiture parce que l'antenne est fixée à l'extérieur du véhicule et le véhicule agit comme un écran de protection. » (Journal of the American Medical Association 2000;284:2001.)

La relation possible cause à effet entre l'utilisation des téléphones cellulaires et le cancer du cerveau a attiré l'attention du monde entier. « Les effets sur la santé causés par l'utilisation des téléphones cellulaires sont présentement à l'étude dans plusieurs pays. Dans les rapports préliminaires

d'une étude contrôle de cas menée en Suède, le risque de cancer du cerveau n'était pas relié à l'usage d'un téléphone cellulaire à la main. » (The Journal of the American Medical Association 2000;284:2001.)

Surveillez cette mémoire

Les pertes de mémoire sont souvent un aspect accepté de mauvaise grâce du processus de vieillissement. Une nouvelle étude révèle que les personnes plus jeunes – particulièrement celles qui utilisent un cellulaire – sont des personnes à risques de pertes de mémoire prématurées.

Le biologiste Henry Lai et ses collègues de l'Université de Washington ont exposé 40 rats au genre de radiations associées à l'utilisation du téléphone cellulaire. « Quand les personnes utilisent les cellulaires, 60 à 70 % des micro-ondes émises sont concentrées sur la tête et sur la main. Nous n'avions pas un minuscule téléphone cellulaire, nous avons donc exposé tout l'animal. » (Discover 2000;21:13.)

Les rats ont reçu moins de la moitié de la quantité de radiations qu'un cerveau humain peut recevoir durant une conversation d'une heure avec un téléphone cellulaire. Le temps de réponse des petits rongeurs durant une compétition où on avait montré aux rats à nager dans un bassin miniature a varié de façon substantive. Les rats qui n'avaient pas été exposés aux radiations ont démontré une performance stupéfiante. Les rats exposés aux radiations, toutefois, n'ont presque pas répondu à l'ordre.

« Les chercheurs soupçonnent que les micro-ondes causent une baisse dans les taux d'acétylcholine des rats, une substance chimique du cerveau essentielle pour la mémoire et l'apprentissage. Ils ont perdu la capacité de se représenter mentalement la marche à suivre, à noté Lai. Il n'est donc pas étonnant qu'il n'utilise pas un cellulaire. » (Discover 2000;21:13.)

Problèmes de stimulateurs cardiaques

Dans le numéro de mai 1997 de The New England Journal of Medicine, le lien entre l'utilisation du téléphone cellulaire et l'interférence avec les stimulateurs cardiaques était logique : ne tenez pas votre cellulaire près de la poitrine.

« Les chercheurs ont effectué 5 533 tests sur 980 patients portant des stimulateurs cardiaques; ils ont utilisé cinq modèles différents de téléphones cellulaires. Les patients étaient reliés à un appareil ECG pour enregistrer toute anomalie cardiaque. Seulement 6,6 % des tests ont démontré des interférences sérieuses avec un stimulateur cardiaque. Ces cas se sont produits seulement lorsque le téléphone était maintenu sur le stimulateur cardiaque. Lorsqu'en position normale sur l'oreille, le téléphone n'a pas causé d'interférence significative (The New England Journal of Medicine 1997;336:1473.) Ironiquement, le mois avant la parution de cet article, un leader dans l'industrie du stimulateur cardiaque a fait le commentaire suivant. « Medtronic, le plus important fabricant de stimulateurs cardiaques, a recommandé que les personnes avec des stimulateurs cardiaques utilisent le cellulaire le côté le plus éloigné de leur stimulateur cardiaque. » (Electronics Weekly 1997;1809:1.)

Investissez dans un casque microphonique

Malgré la myriade de raisons de santé de restreindre l'utilisation d'un téléphone mobile, les cellulaires sont pour plusieurs un outil de travail indispensable. Si vous ne pouvez pas

renoncer à votre cellulaire, investissez dans un casque microphonique. Cet accessoire très fonctionnel libère les mains des utilisateurs et ils peuvent ainsi garder les deux mains sur le volant réduisant ainsi les risques d'accident. En prévenant la tendance à coincer le cellulaire entre l'oreille et le cou, un casque microphonique éliminera aussi le risque de « cou cellulaire ». En plus de cela, le casque microphonique réduit la quantité de radiations pouvant atteindre le cerveau.

Abusez-vous du cellulaire?

Si vous répondez « oui » à une de n'importe laquelle des questions suivantes, vous pouvez abuser du cellulaire :

- Vous parlez au téléphone lorsque que vous attendez en ligne lors d'un repas buffet?
- Vous ratez une sortie parce que vous ne portiez pas attention à la route?
- Vous gardez votre cellulaire lorsque vous allez à la salle de toilettes?
- Le directeur de la chorale vous lance un regard furieux le dimanche matin parce que votre partenaire de golf vous a téléphoné au beau milieu d'une chanson pour confirmer votre heure de départ?
- Vous mettez dans vos bagages votre cellulaire avec le ballon de plage et la lotion solaire?

Dr Daniel Lajoie

2875, boul. Laurier,
#250 Sainte-Foy
(Québec) G1V 2M2

TEL (418) 653-3030
téléc. : (418) 650-1545