

**18èmes JOURNÉES MONDIALES
SANS TÉLÉPHONE PORTABLE & SMARTPHONE**

6, 7, 8 Février 2018

**Appliques-tu
les bons gestes ?**



MOBILOU.INFO

© MEGACOM I.R. / Phil Marso 2018

L'affiche est téléchargeable en PDF gratuitement sur le site officiel : Mobilou.info

Contact presse : 01 45 88 48 34 – philmarso@gmail.com

Les Journées Mondiales sans Téléphone Portable & Smartphone en plusieurs dates

1999

L'écrivain **Phil Marso** auteur de plusieurs polars de santé publique (Sida, MST, tabagisme, alcoolisme, droit à l'avortement) publie « **Tueur de portable sans mobile apparent** » (Ed Megacom-ik).

Résumé : Le téléphone portable est l'ange de la communication. Il nous surveille jusque dans les profondeurs de notre respiration. Un tueur invisible sonne le glas à distance. Le détective John Wilson Bred se demande : comment en est-on arrivés là ?

2001

La Journée Mondiale sans téléphone portable est lancée par l'écrivain Phil Marso afin de prolonger le propos de son polar. Le 6 février est la date retenue car c'est la **Saint-Gaston !** Vous connaissez la chanson ? « **Gaston y a l'téléfon qui son Et y a jamais person qui y répond** » (Nino Ferrer – 1967).

Phil Marso n'a jamais été contre le téléphone portable, il milite pour un débat de réflexion autour de cet outil de communication qui a bouleversé la vie quotidienne. Même si lors de la 1^{ère} édition il propose par amusement une grève de 24h. C'est une démarche citoyenne.

2003

Deux associations écologistes tentent de s'approprier ce rendez-vous citoyen. Phil Marso est contraint de déposer une marque à l'INPI.

2004

Paradoxalement, Phil Marso publie le 1^{er} livre en langage SMS au monde : **pa sage a taba v.o SMS** (Ed Megacom-ik). Il invente ensuite l'écriture **P.M.S** (Phonétique Muse Service) support pédagogique pour venir en aide aux jeunes en décrochage scolaire.

Le rendez-vous annuel se transforme par « Les Journées Mondiales sans Téléphone Portable » sur trois jours : **6, 7, 8 février**. Ceci pour faciliter le débat de réflexion.

Phil Marso n'a jamais demandé de couper son téléphone portable pendant trois jours. Hier, comme aujourd'hui, ça serait irresponsable avec plus de 3 millions de chômeurs récurrent qui frappent la société française.

2005

Le rendez-vous change de nom « **Les Journées Mondiales moins de blabla au téléphone portable, plus de SMS** ».

2006

L'appel est lancé de Bruxelles. La presse française relayera ainsi : « Un belge lance la journée mondiale sans téléphone portable ». Nul n'est prophète dans son pays. Lol !

2007

Le dessinateur Tartrais (Le Point, Gazette du val d'oise, Nouvelles des Yvelines) illustrera la première affiche de ce rendez-vous annuel.

2008

Le mot Smartphone est rajouté dans l'intitulé des Journées Mondiales sans Téléphone Portable.

2013

Phil Marso propose de remplacer le mot nomophobie par « **ADIKPHONIA** »

2016

Phil Marso propose un jeu « 6 défis sans smartphone » afin de tester son addiction.

2017

L'association **JNA** (Journée Nationale de l'Audition) relaie les 17èmes Journées Mondiales sans Téléphone Portable & Smartphone. Elle lancera une campagne le 9 mars 2017 : « Santé auditive : Faut-il se déconnecter des portables ? ».

Le 2 décembre 2017, le colloque « **Cyber-Addict** » invite Phil Marso pour parler des Journées Mondiales sans Téléphone portable & Smartphone, ainsi qu'une question récurrente : Peut-on vivre sans téléphone portable, aujourd'hui ? Le thème de l'addiction est au cœur du colloque.

2018

Le **Docteur Marc Arazi** (Lanceur d'alerte du **Phonegate**) apporte son expertise sur la charte ciblant les jeunes « Appliques-tu les bons gestes ? ». Conception slogan : Phil Marso.

Phil Marso a créé il y a 30 ans la structure indépendante « MEGACOM-**IK** » (1987 / 2017).

« **Tueur de portable sans mobile apparent** » (Polar) Ed Megacom-ik / 1999

« **Braquage de neurones ! Tu meurs ?** » (Polar) – Ed Megacom-ik / 2009 (Premier livre de prévention sur les dangers du téléphone portable – A partir de 11 ans)

« **Adikphonia** » (Essais sur un ton insolite d'espionnage) – Ed Megacom-ik / 2017

Gère une librairie atypique depuis juillet 2011. Formation : 7 ans d'études horticoles. Un métier qui permet de développer son don d'observation.

THÈME DE CAMPAGNE DES JOURNÉES MONDIALES SANS TÉLÉPHONE PORTABLE

2001 – Grève du portable ! Couper 24h.

2002 – Santé avec le slogan « Moins de 2 minutes avec mon téléphone portable, c'est sans prise de tête pour mes neurones. »

2003 - « Mobilisons la précaution au volant sur les routes de France ».

2004 – Passe à trois jours : 6, 7,8 février. « 4èmes Journées Mondiales sans téléphone portable dépasse son forfait le week-end »

2005 – (-) De blabla au Téléphone Portable (+) de SMS dans les lieux publics au 3J : 4-5-6 Février 2005.

2006 - (-) De blabla au Téléphone Portable (+) de SMS dans les lieux publics Après le 3G, voici l'offre 3J : 6-7-8 Février 2006.

2007 -(-) De blabla au Téléphone Portable (+) de SMS dans les lieux publics . 6-7-8 Février 2007.

2008 – Addiction « C'est la récré ! Testez votre addiction au mobile »

2009 – Addiction « Testez votre addiction au mobile »

2010 – Le droit à l'anonymat ! « Captez pas ma vie privée »

2011 – Tarif opérateur ! « Captez ma thune, c'est abusé ! »

2012 – La frontière de la vie privée et la vie professionnelle « Se connecter plus... pour travailler plus ? »

2013 – **Lutte contre l'adikphonia** : « Transmettez-vous l'adikphonia ? », « Allô docteur ! L'Adikphonia, c'est grave ? »,

2014 – Le langage SMS abrégé : « Alerte SMS : enlèvement de la langue française ? », « Le SMS, un style pour les cancrès ? ». Coïncide avec le 10^{ème} anniversaire du 1^{er} livre en langage SMS de Phil Marso.

2015 – Environnement ! « Mauvaises ondes pour la planète ? »,

2016 – 100% sécurité ? Piratage, vol des smartphones « Se déconnecter de l'insécurité ! »

2017 – Le big data, l'addiction. « Smartphone : Dominateur de nos vies ? »

2018 - « Smartphone : Appliquez-vous les bons gestes ? » & « Smartphone : Tueur incontrôlable sur les routes ! »

CHARTE

« **Appliques-tu les bons gestes avec ton smartphone ?** »

Le pack bien-être, c'est pour toi !

Le jour

Soit cool, les mains dans les poches, mais sans ton smartphone.

Adopte, le style agent secret : Tchat par SMS

Parles moins de 2 minutes avec ton portable, c'est sans prise de tête pour tes neurones !

Utilise, le haut-parleur sans que l'on capte ta vie privée dans les lieux publics.

Oh les filles ! Un smartphone dans le soutien-gorge, ce n'est pas glamour pour votre santé !

Écouter de la musique à fort volume, c'est un remix d'acouphènes !

As-tu le bon DAS dans la peau ? (**D**ébit d'**A**bsorption **S**pécifique)

La Nuit

Coupe ton smartphone : le sommeil c'est sacré !

Le smartphone sous l'oreiller : t'as passé l'âge du doudou !

Les applis des réseaux sociaux à hautes doses, ça décharge ton mental !

3 recommandations supplémentaires, c'est K'do !

Écran noir de ton smartphone, t'évite d'avoir la tête en vrac au petit matin

Le smartphone en mode avion, c'est un voyage de rêve sans escale pour insomniaque.

L'attente du SMS, courriel à plus d'heure : Le room service, t'oublie !

Une vidéo diaporama sera visible sur Mobilou.info & You Tube le jeudi 1^{er} février à partir de 14h.

Conception slogan Phil Marso - © Megacom-ik / Janvier 2018

6 DÉFIS SANS SMARTPHONE AUX ÉCOLIERS, COLLÉGIENS

Le Ministre de l'Éducation Nationale **Jean-Michel Blanquer** à confirmer dimanche 10 décembre 2017 au « Grandjury » RTL-Le Figaro-LCI l'interdiction à la rentrée 2018 du téléphone portable pour les élèves des écoles et collèges.

Phil Marso propose « 6 défis sans smartphone » à réaliser en cour de récréation (suivant la météo) dans les écoles, collèges.

Objectif : Ne pas s'ennuyer dans la cour de récréation sans son téléphone portable.

JEU :

La veille du défi, tu dois faire plusieurs recherches sur internet :

- 1- Trouve la signification de ton prénom
- 2- Écris un couplet de ta chanson préférée avec le nom de l'interprète
- 3- Trouve une citation de ton people favori
- 4- Trouve une expression, un terme technique sportif. Ex : corner (foot)
- 5- Choisis un film, une série que tu dois mimer.

1^{er} défi : ne pas utiliser ton smartphone dans la cour de récréation

2^{ème} défi : donne l'origine de ton prénom

3^{ème} défi : lis ou chante le couplet de ta chanson préférée. Tes camarades devront trouver le titre de la chanson et son interprète.

4^{ème} défi : lis la citation d'un people, d'une star. Tes camarades devront trouver son nom. Tu peux donner deux indices pour les aider.

5^{ème} défi : donne une expression ou un terme technique à un sport. Tes camarades doivent deviner de quel sport, il s'agit. Tu peux donner deux indices pour les aider.

6^{ème} défi : Mime un film, ta série préférée. Tes camarades doivent trouver le titre. Tu peux leur donner deux indices en les prononçant à haute voix. Ce défi peut se faire en duo.

Bravo ! Tu as les 6 défis ! Tu as réalisé 2 défis sur 6 ? Tu es un Adikphoniak !

Tu as réalisé 4 défis sur 6 ? Bravo ! Tu survivras à la prochaine récréée sans Smartphone.

Tu as réalisé 6 défis ? Bravo ! Tu peux partir en vacances sur une île déserte.

Une vidéo diaporama est visible sur You Tube :

<https://youtu.be/Ic7a0pYule4>

42 QUESTIONS POUR LANCER LE DÉBATS DANS LES ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

Chaque année Phil Marso propose un questionnaire pour alimenter le débat de réflexion dans les établissements scolaires car les jeunes seront les citoyens de demain et devront maîtriser les avancées technologiques en matière de communication et de vie privée.

Le questionnaire est téléchargeable sur Mobilou.info

Les réseaux sociaux Facebook, Twitter, Instagram, Periscop, Snapchat favorisent t-ils l'addiction ?

Un téléphone portable dès 6/8 ans ! Génération future de l'autonomie restreinte ?

Les milliers d'applications nous rendent-ils plus intelligents ou complètement assistés et en perte d'autonomie ?

L'Adikphonia est-il un mot plus évocateur que la Nomophobie ?

Faut-il encadrer le droit à l'image depuis que le 3G/4G me flashe sans mon avis ?

Le Selfie miroir narcissique ou liberté d'expression de son quotidien ?

Se faire larguer pas SMS, c'est grave docteur ?

Les objets connectés contrôlés par le Smartphone vont-ils dominer notre quotidien dans un futur proche ?

Faudra-t-il être dans l'illégalité pour préserver sa vie privée ?

Préserver son jardin secret passe-t-il par une double vie numérique ?

Le SMS abrégé sur le téléphone portable est-il nuisible à la langue française ?

Le smartphone est-ce un outil efficace pour faire la révolution de l'information contre les états censurant la liberté d'expression ou mouchard à retardement répressif ?

L'expansion et la concentration des ondes électromagnétiques venant des Smartphones ont-elles une incidence sur le climat ?

Le Smartphone un nouveau terrain de jeu du chantage avec le phénomène sex-tape ?

Les Journées Mondiales sans Téléphone Portable & Smartphone, ça sert à quoi au juste ?

11 recommandations préventives

Le premier polar sur les dangers du téléphone portable « Braquage de neurones ! Tu meurs ? » (2009) préconisait 11 recommandations.

Mobilou.info, le site officiel des « 9èmes Journées Mondiales sans téléphone portable » (6,7,8 février 2009), diffuse depuis le 14 octobre 2005, onze recommandations. Le mobilou est un surnom pour le Téléphone Portable.

1- Lorsque vous appelez quelqu'un, parlez à votre interlocuteur lorsque la connexion avec celui-ci est faite, évitez de mettre le mobilou sur l'oreille lors de la recherche de connexion (maximum d'émission des ondes hautes et basses fréquences).

2- Pas plus de 2 minutes par appel. Ne parlez pas longtemps et faites-vous rappeler sur un téléphone fixe si possible.

3- Préférez un mobilou avec une antenne.

4- Contactez une personne lorsque le niveau de réception antennes relais est le meilleur sinon votre mobilou émet des radiations en discussion. Voir l'affichage du niveau de réception sur votre écran.

5- Ne pas donner un mobilou à un enfant en dessous de 16 ans (Les rayons traversent entièrement son cerveau plus fragile), une femme enceinte, une personne âgée ou sortant d'une longue maladie.

6- Ne pas utiliser d'oreillette avec le fil touchant l'antenne accidentellement, il a été démontré que le fil conduit et concentre le faisceau de micro-ondes de l'antenne dans l'oreille ! Utilisez un kit oreillettes dont le DAS (débit d'absorption spécifique) est précisé sur l'emballage.

7- Même en veilleuse, le mobilou n'est pas inoffensif, il rayonne. Faites attention en dormant, ne le gardez pas à côté de vous ou éteignez-le.

8- En journée, ne pas porter le mobilou en veille côté coeur, sur le ventre pour une femme enceinte, dans la poche avant du pantalon pour un homme, à la ceinture, c'est-à-dire près des organes sensibles comme la rate ou les reins.

9- Pas en voiture car le phénomène connu et scientifique de «cage de Faraday » = réflexion des micro-ondes sur un organe fragile (le cerveau) dans un espace métallique fermé ! Idem dans le bus et dans l'ascenseur. L'antenne devrait être à l'extérieur du véhicule.

10- Obligation aux constructeurs de publier le DAS sur la boîte du mobilou. Il doit être inférieur à 1,5 watts par kilo, une valeur en-dessous de laquelle on considère pour l'instant que le cerveau ne risque pas d'être affecté par le rayonnement électromagnétique du mobilou.

11- Le plus raisonnable est de communiquer uniquement par SMS, en particulier pour les moins de 16 ans.

N°36
Février 2001

mobiles

magazine

3 questions à... Phil Marso



Ce nom ne vous dit sans doute rien, et pourtant, il s'agit peut-être du chef de file d'un futur «mouvement anti-mobiles». L'auteur de *Tueur de portable sans mobile apparent* lutte de manière active contre l'emploi abusif du mobile.

Vous lancez une grève des mobiles ce 6 février : une action symbolique ou le début de la révolution ?

© FRÉDÉRIC BALLOY

Il me paraît difficile de parler de révolution face à 30 millions d'utilisateurs de portable en France ! C'est avant tout une action symbolique. La France détient déjà le record des animaux de compagnie et de la consommation de médicaments ! Ce sont déjà deux signes de non-communication à mon sens. Si on ajoute à cela le record d'utilisateurs de téléphones portables, on risque de baigner dans un univers d'agités du bocal, chacun dans sa bulle. Le téléphone portable est pratique mais on doit l'utiliser à bon escient. J'ai proposé trois tranches horaires de coupure pour le 6 février : 7 h-9 h / 12 h-14 h / 18 h-20 h. Les utilisateurs de GSM redécouvriront, s'ils adoptent ce planning de grève, une qualité de vie indéniable et une liberté de mouvement retrouvée !

Au fait, avez-vous un mobile ?

Eh bien, non ! Je n'ai pas de mobile. Vous allez me dire que pour un auteur de polar sur le mobile, lancer une «journée sans téléphone portable», c'est un acte gratuit ? En fait, mon souci premier est déjà de limiter la facture de téléphone de mon poste fixe, notamment avec les appels locaux. C'est vrai qu'avec France Télécom, cela n'est déjà pas gagné. Si un jour j'ai un GSM, il me servira de simple répondeur. A mon avis, le téléphone GSM disparaîtra d'ici une décennie. Le Palm est déjà un prédateur. D'autres générations de boîtiers électroniques sont en passe de détrôner le mobile.

Comment envisagez-vous la suite du combat : à la manière de José Bové, longue et périlleuse ?

D'abord sur mon site www.mobilou.com, je continuerai à traiter sur un ton humoristique de toutes les infos liées à la téléphonie mobile. Il est ensuite question que j'écrive la suite de *Tueur de portable sans mobile apparent* car l'organisation de cette journée m'a apporté de la matière pour faire un bon thriller. Quant à proposer d'autres journées sans portable... c'est inévitable si le principe de précaution de santé publique relatif au GSM n'est pas débattu dans les mois à venir. En tout cas, je reste mobilisé sur le sujet.

...C'est le cas de le dire !

Propos recueillis par Séverine Cattiaux



AFP - 1er février 2018 - 15h15

Bouygues Telecom veut lutter contre l'addiction au smartphone des jeunes

L'opérateur de télécoms Bouygues Telecom a annoncé jeudi travailler sur un "meilleur accompagnement des familles" concernant le rapport des plus jeunes aux téléphones portables afin d'encourager "les pratiques responsables".

"Si plus personne ne peut se passer de son smartphone, les plus jeunes deviennent très vite accros, au risque de transformer cet outil en objet potentiellement conflictuel et addictif", relève l'opérateur dans un communiqué.

Afin d'aider les familles, la filiale du groupe Bouygues a fait appel au psychiatre Serge Tisseron, spécialiste des questions numériques, afin de "s'assurer que les mesures prises seront parfaitement adaptées aux publics visés".

Bouygues Telecom se base sur les résultats de son premier Observatoire des pratiques numériques, publié le même jour, qui souligne que l'âge moyen d'obtention du premier smartphone se situe à 11 ans et demi.

"On veut faire de la sensibilisation, en s'adressant tant aux parents qu'aux enfants. Et rendre nos outils déjà existants, comme le contrôle parental, plus visibles et plus simples", a-t-on expliqué du côté de l'opérateur.

Signe de la place prise par le mobile dans la vie des 12-14 ans, plus des deux tiers se disent "prêts à être privés de sortie plutôt que de smartphone", alors que leurs parents estiment qu'ils passent déjà trop de temps sur leurs appareils.

L'Observatoire souligne également que si 93% des 12-14 ans ont déjà parlé des dangers potentiels d'internet avec leurs parents, seul 16% de leurs smartphones sont équipés d'un contrôle parental.

Cette annonce vient également s'inscrire dans les 18èmes journées mondiales sans téléphone portable, qui se tiendront du 6 au 8 février.

Son organisateur, l'écrivain Phil Marso, souhaite mettre en avant "les bons gestes" à prôner auprès des plus jeunes. "Lucide sur les avancées technologiques", il insiste sur l'importance "de maîtriser l'outil".

Parmi les "bons gestes" à appliquer au quotidien, recensés sur le site mobilou.info, il recommande de préférer le SMS à l'appel, d'être attentif à l'indice de débit d'absorption spécifique (DAS) qui mesure le niveau d'ondes émises par un mobile, de son téléphone et d'éteindre son smartphone la nuit.

Se félicitant de l'annonce du gouvernement d'interdire l'utilisation du téléphone portable aux écoliers et collégiens, il invite les élèves à se passer de leur téléphone, en relevant des "[défis](#)" lors des récréations.

Le risque d'addiction au portable est une préoccupation qui monte parmi les géants de la technologie.

Deux grands actionnaires d'Apple, préoccupés par les effets d'un usage excessif des iPhone, ont réclamé au groupe une étude sur l'addiction des plus jeunes à ses smartphones.



La "nomophobie" ou l'angoisse d'être privé de son téléphone portable - Par Katia DOLMADJIAN

PARIS, 6 avril 2012 (AFP) - Se sentir "très angoissé" à l'idée de perdre son portable ou être incapable de s'en passer plus d'une journée: la "nomophobie", contraction de "no mobile phobia", touche principalement les accros aux réseaux sociaux qui ne supportent pas d'être déconnectés.

En février, une étude menée auprès d'un millier d'utilisateurs de mobiles au Royaume-Uni - où le terme de "nomophobie" est apparu en 2008 - révélait que 66% d'entre eux se disaient "très angoissés" à l'idée de perdre leur téléphone.

La proportion atteint même 76% chez les jeunes de 18-24 ans, selon ce sondage réalisé par l'entreprise de solutions de sécurité pour mobile SecurEnvoy. 40% des sondés indiquaient en outre posséder deux téléphones.

"Le phénomène s'est amplifié avec l'arrivée des smartphones et des forfaits illimités. Chacun a accès à une panoplie de services: où suis-je? Y a-t-il des restaurants à proximité? J'achète mon billet de train pour ce weekend, je planifie ma soirée, etc.", résume à l'AFP Damien Douani, expert en nouvelles technologies de l'agence de conseil numérique FaDa.

"Il y a quelques années, le SMS était déjà une forme de nomophobie, on parlait même de la +génération des pouces+ pour décrire ceux qui tapaient non stop des textos. Mais l'internet mobile via un smartphone, c'est le SMS puissance 10.000", selon lui.

"Le réflexe Google a été transposé au mobile: j'ai besoin d'une information, et je trouve réponse à tout, c'est la facilité incarnée", souligne Damien Douani.

22% des Français avouent qu'il leur est "impossible" de passer plus d'une journée sans leur téléphone portable, selon un sondage en ligne réalisé en mars par la société Mingle auprès de 1.500 utilisateurs, un pourcentage qui grimpe à 34% s'agissant des 15-19 ans.

29% des sondés indiquent qu'ils pourraient se passer de leur téléphone plus de 24H "mais difficilement", contre 49% qui estiment qu'ils y arriveraient "sans problème".

"On peut comprendre que les gens soient accros à leur smartphone car ils ont toute leur vie dedans, et si par malheur ils le perdent ou qu'il est en panne, ils se sentent totalement coupés du monde", souligne l'écrivain Phil Marso, organisateur depuis une dizaine d'années des Journées mondiales sans téléphone portable les 6, 7 et 8 février de chaque année.



"C'est un outil qui déshumanise. Un jour dans la rue, une personne qui cherchait son chemin m'a tendu son smartphone avec le plan du quartier sur l'écran au lieu de me demander où se trouvait la rue qu'elle cherchait", raconte-il.

"Parallèlement à tout cela, les réseaux sociaux créent des liens avec des communautés et font qu'il y a un besoin de mise à jour constante et de consultation en permanence. S'il y avait un petit compteur sur chaque téléphone comptabilisant le nombre de fois où on le vérifie, on serait surpris", souligne Damien Douani.

Cet expert parle de "véritable extension du domaine de l'addiction": "il y a ce syndrome +je suis toujours connecté+, +je vérifie mon téléphone au cas où+".

"On est dans une société robotique où on doit faire plein de choses à la fois. Une partie de la population pense que si elle n'est pas connectée, elle loupe quelque chose. Et si on loupe quelque chose ou si on ne peut pas réagir tout de suite, on développe des formes d'angoisse ou d'énervement. Les gens n'ont plus de patience", selon Phil Marso, également auteur en 2004 du premier livre entièrement rédigé en SMS.

"Le smarphone détruit une forme de fantaisie, tout est servi sur un plateau et il n'y a plus de spontanéité ou d'effet de surprise, comme trouver un restaurant au fil des rues au lieu de le repérer grâce à une application mobile et s'y rendre directement. On est en train de tuer une forme d'inattendu", estime-t-il.

[Source AFP - 6 avril 2012](#)