

Mise à jour de cette page : Réduire chez soi son exposition aux ondes électromagnétiques  
29/01/2026



Thèmes : Environnement intérieur

DES GESTES SIMPLES

Chacun peut facilement limiter son exposition aux ondes électromagnétiques. Il suffit d'appliquer deux principes de base :

- ☑ Éviter des sources d'émissions d'ondes électromagnétiques de champ électromagnétique décrits très vite (lorsque la distance augmente).
- ☑ Limiter la fréquence et la durée d'utilisation des dispositifs émetteurs d'ondes.

QUELLES SONT LES PRINCIPALES SOURCES D'ÉMISSIONS D'ONDES CHEZ SOI ?

**LES TÉLÉPHONES MOBILES, POUR PASSER DES APPELS**

**TELEPHONE PORTABLE**

Le téléphone portable représente actuellement le mode principal d'appeler nos interlocuteurs.

**Il est recommandé :**

- de ne pas laisser le téléphone en communication au contact de votre corps pour éviter les éventuels effets thermiques.
- de limiter la fréquence et la durée des appels.
- d'éviter, en cas de messages attendus, l'usage de petits écrans ou de messages texte pour communiquer.
- de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (Densité d'Exposition Spécifique) les plus faibles.
- de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (au chargement, les zones de réception sont plus éloignées de l'appareil et en communication ou recherche sans contact, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous vous déplacez en téléphonant).

**TELEPHONE SANS FIL SUR SOCLE**

Le téléphone sans fil sur socle, tel que le téléphone DECT, émet en permanence des ondes et évite plus longtemps l'usage de communication et que le combiné est tenu de la base.

Dans le magasin, privilégier les téléphones classiques. Éviter les appareils « sans fil » devant être répartis aux différents étages.

**Privilégier, le cas échéant, les modèles de téléphones sans fil récents,** permettant que lors des communications l'usage de l'appareil est limité.

Réserver l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.

**LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET**

**SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES**

Tous les smart-phones, ordinateurs et tablettes.

**Pour limiter votre exposition aux ondes :**

- éteindre les options des technologies sans fil (2G, 4G, 5G, Bluetooth, géolocalisation, ...). Quand vous êtes près d'un café, en passant par exemple en mode avion.
- éviter de profiter d'une table et non sur le corps (ordinateur ou tablette).

**Pour les réseaux sociaux :** éteindre les appareils du soir, mettre le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.

**LES APPAREILS FONCTIONNANT EN WIFI**

**Pour limiter votre exposition aux ondes de la wifi :**

- éteindre la wifi le soir et lorsque vous ne l'utilisez plus.
- Choisir la mise à jour de l'appareil pour savoir comment éteindre la wifi ou planifier des horaires de désactivation automatique.
- éteindre la wifi partagé (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs.
- Privilégier une connexion par fil (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter la wifi.

destinée au grand public et rassemblant des conseils afin de limiter l'exposition aux ondes électromagnétiques dans l'intérieur d'un logement.

Brochure

[nouvelle-aquitaine.prse.fr/IMG/pdf/fiche-electro-prse-hdweb.pdf](http://nouvelle-aquitaine.prse.fr/IMG/pdf/fiche-electro-prse-hdweb.pdf)

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :

Brochure

Année :

2020

Editeur :

Préfet de la région Nouvelle-Aquitaine