

# 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 :

- s'éloigner des sources d'émissions d'ondes électromagnétiques (le champ électromagnétique décroît 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 ?

<b>LES TÉLÉPHONES MOBILES, POUR PASSER DES APPELS</b> <b>TELEPHONE PORTABLE</b> Le téléphone portable représente actuellement le mode principal d'appeler et d'être appelé. <b>Il est recommandé :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>de ne pas laisser le téléphone en communication au contact de corps pour éviter les échauffements fréquents,</li><li>de limiter la fréquence et la durée des appels,</li><li>d'éviter, en cas d'urgence, les appels, flux de petits messages ou de messages longs pour communiquer,</li><li>de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (Densité d'Exposition Spécifique) le plus faibles,</li><li>de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (au téléphone, les ondes électromagnétiques sont plus répandues lorsque l'appareil est en communication ou cherche une connexion, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous vous déplacez en téléphonant).</li></ul>	<b>LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET</b> <b>SMARTPHONES, ORDINATEUR ET TABLETTE</b> Tous les smart-objets de plus en plus de nos intérieurs sont basés sur les smartphones, ordinateurs et tablettes. <b>Pour limiter votre exposition aux ondes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>débrancher les appareils des technologies sans fil (Wi-Fi, 4G, 5G, Bluetooth, géolocalisation, ...), quand vous n'en avez pas l'utilité, en passant par exemple en mode avion,</li><li>éviter de privilégier sur une table et non sur le corps l'ordinateur ou la tablette,</li><li>pour les réseaux câblés : éloigner les appareils du câble, éviter le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.</li></ul> <b>LES APPAREILS FONCTIONNANT EN WIFI</b> <b>Pour limiter votre exposition aux ondes de la wifi :</b> Privilégier le câble pour la diffusion des ondes. <b>Débrancher le wifi le soir et lorsque vous ne l'utilisez plus.</b> Choisir la durée d'utilisation de l'appareil pour savoir comment évaluer le wifi ou planifier des horaires de débranchement automatique. <b>Débrancher le wifi partagé</b> (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs. <b>Privilégier une connexion par fil</b> (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter le wifi.
---	--

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

## Brochure

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