

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 ?

<p>LES TÉLÉPHONES MOBILES, POUR PASSER DES APPELS</p> <p>LE TÉLÉPHONE PORTABLE représente actuellement le mode principal d'exposition aux radiofréquences.</p> <p>Il est recommandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • de 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 mauvais temps (couvertures, écoulements de pluie) de se faire parler. • de privilégier les 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 (sur les batteries sans fil) du téléphone, les zones denses sont plus exposées. Lorsque l'appareil est en communication ou cherche une connexion, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous vous déplacez en téléphonant. <p>Téléphone sans fil, son usage :</p> <p>Le téléphone sans fil sur table, tel que le téléphone DECT, émet en permanence des ondes et expose plus longtemps à une communication et que le combiné est loin de la base.</p> <p>Dans le magasin, privilégier les téléphones classiques. Privilégier les appareils « sans fil » (avant être répartis aux différents magasins).</p> <p>Privilégier, le cas échéant, les modèles de téléphones sans fil récents, émettant que lors des communications (avec l'appareil récepteur).</p> <p>Reserver l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.</p>	<p>LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET</p> <p>SMARTPHONES, ORDINATEUR ET TABLETTES</p> <p>Tous les autres appareils de plus en plus de nos jours de jours sur les smartphones, ordinateurs et tablettes.</p> <p>Pour limiter votre exposition aux ondes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • désactiver 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 de votre table et non sur le corps (ordinateur ou la table). <p>Pour les zones sensibles : éloigner les appareils de votre corps, éviter le smartphone dans le sac à main placé que dans une poche de vêtements.</p> <p>LES APPAREILS FONCTIONNANT EN WIFI</p> <p>Pour limiter votre exposition aux ondes de la wifi :</p> <p>Privilégier la fibre ou de la câbles des ondes.</p> <p>Désactiver le wifi le soir et lorsque vous ne l'utilisez plus. Choisir la durée d'utilisation de l'appareil pour savoir comment désactiver le wifi ou planifier des horaires de désactivation automatique.</p> <p>Désactiver le wifi partagé (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs.</p> <p>Privilégier une connexion par fil (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter le wifi.</p>
---	--

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

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :

Brochure

Année :

2020

Editeur :

Préfet de la région Nouvelle-Aquitaine