

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 de champ électromagnétique décrits très vite (comme 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 et d'être appelé. Il est recommandé : <ul style="list-style-type: none">de ne pas laisser le téléphone en communication au contact de corps pour éviter les échauffements fréquents,de limiter la fréquence et la durée des appels,d'éviter, en cas de messages courants, l'usage de petits écrans ou de leur parler,de privilégier les messages texte pour communiquer,de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (valeur d'exposition spécifique) les plus faibles,de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (au démarrage, les ondes électromagnétiques sont plus importantes lorsque l'appareil est en communication ou cherche une connexion, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous venez de passer en téléphonant).	LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES Tous les autres appareils de plus en plus de nos jours de basés sur les smartphones, ordinateurs et tablettes. Pour limiter votre exposition aux ondes : <ul style="list-style-type: none">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,éviter de privilégier sur une table et non sur le corps l'ordinateur ou la tablette. Pour les réseaux câblés : éloigner les appareils du câble, éviter le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.
TELEPHONE CÂBLÉ FIL SAIS COÛLE 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 réseau, privilégier les téléphones classiques. Éviter, les appareils « sans fil » devant être réservés aux situations exceptionnelles. Privilégier, le cas échéant, les modèles de téléphones sans fil récents, s'assurant que lors des communications l'usage du combiné est privilégié. Éviter l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.	LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES Tous les autres appareils de plus en plus de nos jours de basés sur les smartphones, ordinateurs et tablettes. Pour limiter votre exposition aux ondes de la salle : Débrancher le Wi-Fi la nuit et lorsque vous ne l'utilisez plus. Choisir le mode d'utilisation de l'appareil pour savoir comment éliminer le Wi-Fi ou planifier des horaires de débranchement automatique. Débrancher le Wi-Fi partagé (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs. Privilégier une connexion par fil (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter le Wi-Fi.

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

Ressources pour comprendre et transmettre

Format :

Brochure

Année :

2020

Editeur :

Préfet de la région Nouvelle-Aquitaine