

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>TELEPHONE PORTABLE</p> <p>Le téléphone portable représente actuellement le mode principal d'appeler et d'être appelé.</p> <p>Il est recommandé :</p> <ul style="list-style-type: none"> de ne pas laisser le téléphone en communication au contact de corps pour éviter les éventuels effets thermiques. de limiter la fréquence et la durée des appels. de privilégier les appels vidéo, les appels de préférence en visio, en passant par exemple un mobile au fixe. de privilégier les messages texte pour communiquer. de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (valeur d'exposition spécifique la plus faible). de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (chargeurs, écouteurs, etc.) car elles 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>TELEPHONE SANS FIL SUR SOCLE</p> <p>Le téléphone sans fil sur socle, 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. Éviter les appareils « sans fil » devant être répartis aux différents étages.</p> <p>Privilégier, le cas échéant, les modèles de téléphones sans fil récents, émettant que lors des communications (avec l'appareil récepteur).</p> <p>Réserver l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.</p> | <p>LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET</p> <p>SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES</p> <p>Tous les smart-phones, 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 Wi-Fi, en passant par exemple un mobile au fixe. • privilégier de préférence sur une table et non sur le corps (ordinateur ou tablette). <p>Pour les réseaux sociaux : éteindre les appareils du soir, mettre le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.</p> <p>LES APPAREILS FONCTIONNANT EN Wi-Fi</p> <p>Pour limiter votre exposition aux ondes de la Wi-Fi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • désactiver le Wi-Fi et lorsque vous ne l'utilisez pas. • limiter la durée d'utilisation de l'appareil pour savoir comment désactiver le Wi-Fi ou planifier des horaires de désactivation automatique. • désactiver 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

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