

# 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 (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 de messages courants, l'usage de petits écrans ou de leur utilisation 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 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).</li></ul>	<b>LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET</b> <b>SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES</b> Tous les smart-objets de plus en plus de nos centres de loisirs sur les smartphones, ordinateurs et tablettes. <b>Pour limiter votre exposition aux ondes :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>débrancher les options 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></ul> <b>Pour les réseaux sociaux :</b> éteindre les appareils du veille, mettre le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement. <b>LES APPAREILS FONCTIONNANT EN WIFI</b> <b>Pour limiter votre exposition aux ondes de la salle :</b> Privilégier la fibre optique de la chambre des enfants. <b>Débrancher le wifi la nuit</b> et lorsque vous ne l'utilisez plus. Consulter la notice d'utilisation de l'appareil pour savoir comment désactiver le wifi ou planifier des horaires de désactivation 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

[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