

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 ?

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 éventuels effets thermiques,de limiter la fréquence et la durée des appels,d'éviter, en cas de messages courtois, l'usage de petits écrans ou de leur utilisation pour communiquer,de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (limites d'exposition) satisfaisant le plus les usagers.de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (par exemple, les zones de bonne réception sont plus éloignées lorsque l'appareil est en communication ou cherche une connexion, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous vous déplacez en téléphonant).	LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES Tous les smart-phones, 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'utilisation du tablet. Pour les réseaux câblés : éloigner les appareils du câble, éviter le smart-phone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.
TELEPHONE CÂBLÉ FIL SAUF SOUS 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 de l'appareil est limité.	LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET SMARTPHONES, ORDINATEURS ET TABLETTES Tous les smart-phones, ordinateurs et tablettes. Pour limiter votre exposition aux ondes de la Wi-Fi : Désactiver le Wi-Fi et lorsque vous ne l'utilisez pas, choisir le mode 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