

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 échauffements fréquents,de limiter la fréquence et la durée des appels,d'éviter, en cas d'urgence, les appels, l'usage de petits appareils ou de messages texte pour communiquer,de privilégier l'utilisation de téléphones affichant les DAS (Densité d'Exposition Spécifique) le plus faibles,de privilégier les zones de bonne réception pour les batteries sans fil (au téléphone, les ondes électromagnétiques sont plus répandues 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, ORDINATEUR ET TABLETTE Tous les smart-objets de plus en plus de nos intérieurs (téléphones, ordinateurs, tablettes) émettent des ondes électromagnétiques. Pour limiter votre exposition aux ondes : <ul style="list-style-type: none">désactiver 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,éviter de privilégier sur une table et non sur le corps l'ordinateur ou la tablette,pour les réseaux sans fil : éloigner les appareils du corps, éviter le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.
TELEPHONE SANS FIL SUR SOCLE Le téléphone sans fil sur socle, tel que le téléphone DECT, émet en permanence des ondes et évite plus longtemps l'attente de communication et que le combiné est loin de la base. Dans le quotidien, 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'écouteur est éloigné du corps. Reserver l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.	BIEN INTÉRESSÉ ? FONCTIONNER EN WIFI Pour limiter votre exposition aux ondes de la wifi : Privilégier le câble lors de la diffusion des ondes. Désactiver la wifi la nuit et lorsque vous ne l'utilisez plus. Choisir la durée d'utilisation de l'appareil pour savoir comment désactiver la wifi ou planifier des horaires de désactivation automatique. Désactiver la wifi partagé (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs. Privilégier une connexion par fil (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter la wifi.

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