

RÉDUIRE CHEZ SOI SON EXPOSITION AUX ONDES ÉLECTROMAGNÉTIQUES



DES GESTES SIMPLES

Chacun peut facilement limiter au quotidien 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



TÉLÉPHONE PORTABLE



Le téléphone portable représente actuellement le mode principal d'exposition aux radiofréquences.

Il est recommandé :

- de **ne pas laisser le téléphone en communication au contact du corps** pour éviter les éventuels effets thermiques,
- de **limiter la fréquence et la durée** des appels,
- d'**utiliser un kit mains-libres** (oreillettes filaires de préférence) **ou le haut parleur**,
- de **privilégier les messages texte** pour communiquer,
- de privilégier l'acquisition de téléphones affichant les **DAS (débit d'absorption spécifique) les plus faibles**,
- de **privilégier les zones de bonne réception** (voir les barrettes sur l'écran du téléphone), les ondes émises sont plus importantes lorsque l'appareil est en communication ou cherche une connexion, pendant les premières secondes d'un appel ou si vous vous déplacez en téléphonant.

TÉLÉPHONE SANS FIL SUR SOCLE



Le téléphone sans fil sur socle, tel que le téléphone DECT, émet en permanence des ondes et encore plus lorsqu'il est en communication et que le combiné est loin de la base.

Dans la maison, **préférer les téléphones classiques filaires**, les appareils « sans fil » devant être réservés aux situations de mobilité.

Privilégier, le cas échéant, les modèles de téléphones sans fil récents, n'émettant que lors des communications (avec l'option «Eco»).

Réserver l'usage des téléphones sans fil aux conversations courtes.

LES APPAREILS DE COMMUNICATION POUR NAVIGUER SUR INTERNET



SMARTPHONE, ORDINATEUR ET TABLETTE



Toute la famille consacre de plus en plus de son temps de loisirs sur les smartphones, ordinateurs et tablettes.

Pour éviter toute exposition inutile :

- **désactiver les options des technologies sans fil** (2G, 4G, Wifi, Bluetooth, géolocalisation, ...) quand vous n'en avez pas l'utilité, en passant par exemple en mode avion.
- **poser de préférence sur une table et non sur le corps** l'ordinateur ou la tablette.

Pour les femmes enceintes : éloigner les appareils du ventre, mettre le smartphone dans le sac à main plutôt que dans une poche de vêtement.

BOX INTERNET FONCTIONNANT EN WIFI



Pour limiter votre exposition aux ondes de la wifi:
Placer le boîtier loin de la chambre des enfants.

Désactiver le wifi la nuit et lorsque vous ne l'utilisez pas. Consulter la notice d'utilisation de l'appareil pour savoir comment désactiver le wifi ou planifier des horaires de désactivation automatique.

Désactiver le wifi partagé (ou « hotspot ») proposé par certains fournisseurs.

Préférer une connexion par fil (câble Ethernet) entre votre ordinateur et votre box pour éviter le wifi.





LES AUTRES ÉQUIPEMENTS DE LA MAISON



PLAQUES À INDUCTION ET MICRO-ONDES

Dans la cuisine, les plaques à induction et, dans une moindre mesure, les fours micro-ondes, sont les sources les plus importantes d'émission d'ondes électromagnétiques.

Utiliser de préférence les plaques de cuisson du fond, ou celles de devant mais à feu doux.

Utiliser des ustensiles adaptés pour bien recouvrir la plaque.

Bien utiliser et entretenir le four micro-ondes en suivant les instructions du fabricant, pour garantir l'étanchéité de l'appareil et éviter une exposition à un excès d'énergie micro-ondes.

Porteurs de stimulateurs cardiaques et femmes enceintes : veillez à ne pas vous pencher au-dessus des plaques à induction.

AMPOULE FLUORESCENTE COMPACTE

Éviter d'utiliser les ampoules fluocompactes pour des lampes proches de sa tête, comme une lampe de chevet ou lampe de bureau...



OBJETS RADIOÉLECTRIQUES DÉDIÉS AUX ENFANTS

BABYPHONE



Si vous souhaitez acheter un babyphone :

- choisir un modèle avec un faible niveau d'émission d'ondes,
- éviter les babyphones émettant en permanence,
- choisir ceux qui s'activent par détection des sons et non par vidéo surveillance.

Éloigner la base du babyphone le plus possible du lit des enfants.

Penser à l'éteindre quand vous n'en avez plus besoin.

JOUETS

Certains jouets émettent des radiofréquences : jouets radiocommandés, talkies-walkies, robots communicants, téléphones mobiles pour enfants, tablettes tactiles, jouets connectés...

Limiter de manière générale l'utilisation de ces appareils connectés.



Limitez les usages et protégez en priorité les lieux de vie et de repos des personnes les plus vulnérables aux ondes : les enfants, femmes enceintes, personnes équipées d'implants médicaux actifs. Il est particulièrement important d'inciter les enfants à un usage modéré et adéquat du téléphone portable, de la tablette ou de l'ordinateur.

POUR ALLER PLUS LOIN

+ **La Maison ANFR** pour connaître les appareils émetteurs présents dans les habitations et les niveaux d'exposition

www.anfr.fr  [cliquez pour découvrir le site](#)

+ **La téléphonie mobile**
les 6 bons comportements pour réduire son exposition aux ondes

www.ecologique-solidaire.gouv.fr 

+ **Le portail Radiofréquences santé-Environnement** avec des définitions, les sources d'expositions, les effets sur la santé, la législation...

www.radiofrquences.gouv.fr 

+ **Pour demander une mesure à son domicile de l'exposition aux ondes électromagnétiques** (démarche gratuite)

www.anfr.fr 