

7 gestes simples pour réduire les ondes chez soi

Guide pratique à appliquer au quotidien

✓ **Eteignez le WiFi la nuit**

Un simple interrupteur ou une prise programmable suffit pour couper votre box chaque nuit



✓ **Utilisez des connexions filaires**

Privilégiez un câble Ethernet pour votre ordinateur.



✓ **Remplacez le téléphone sans fil (DECT)**

Préférez un téléphone filaire ou un modèle ECO-DECT sans émission permanente



✓ **Coupez le Bluetooth quand vous ne l'utilisez pas**

Ordinateur, smartphone, enceintes... désactivez-le Bluetooth s'il n'est pas nécessaire.



✓ **Eloignez les multiprises et rallonges de votre lit**

Les champs électriques perturbent durant le sommeil. Idéalement, débranchez-les la nuit ou remplacez-les par des multiprises et rallonges blindées. Idem pour les **lampes de chevet**.



✓ **Ne dormez pas contre un mur électrifié**

Si votre lit est adossé à un mur avec câblage électrique actif, essayez de le déplacer ou utilisez une toile de mise à la terre ou un interrupteur automatique de champ.

✓ **Débranchez les chargeurs inutilisés**

Même à vide, ils émettent des champs électromagnétiques. Débranchez-les ou utilisez une multiprise avec interrupteur, de préférence blindée.

