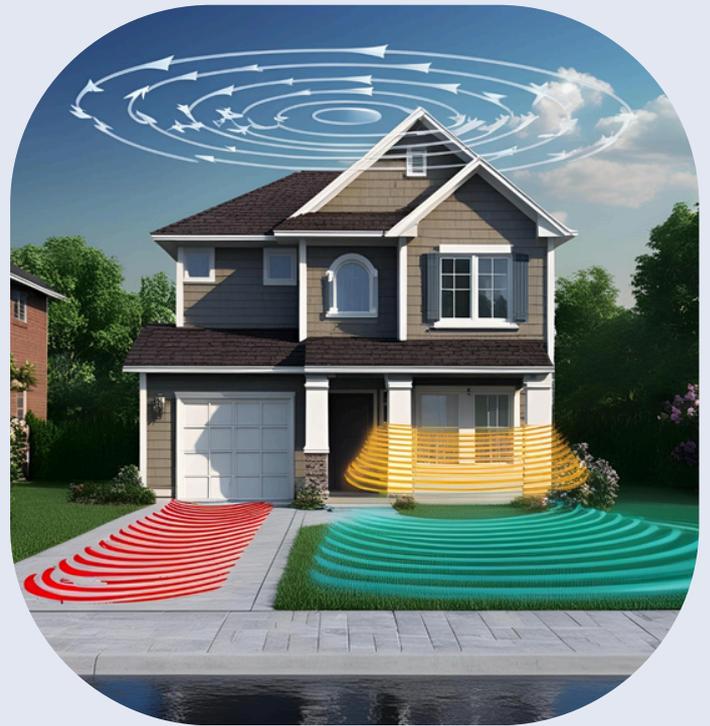


Check-list : repérer les sources d'ondes chez soi

Faites le tour de votre logement et cochez ce que vous trouvez :

Équipements sans fil & connectés :

- Box Internet WiFi
- Répéteur WiFi ou CPL
- Téléphone sans fil DECT
- Téléphone portable
- Tablette ou PC connecté en WiFi
- Enceinte Bluetooth ou assistant vocal (Google Home, Alexa...)
- Montre ou bracelet connecté jour/nuit
- Objets connectés divers (aspirateur, thermostat, ampoule,...)
- Système de vidéosurveillance, babyphone, alarme



Appareils audiovisuels

- Téléviseur connecté (Smart TV)
- Boîtier TV (type Box Orange/Free/SFR)
- Décodeur ou console de jeu connectée
- Télécommande Bluetooth
- Enceintes audio connectées



Courant porteur en ligne (CPL)

- Adaptateurs CPL utilisés pour connecter des équipements
- Box Internet configurée en CPL par défaut
- Compteur Linky

Électricité domestique

- Multiprises ou rallonges sous/près du lit
- Chargeurs branchés en permanence
- Câbles électriques derrière la tête de lit
- Prises murales proches de la zone de sommeil
- Lampe de chevet non débranchée la nuit



Sources externes

- Antennes-relais visibles à proximité
- Antennes 5G
- Lignes électriques aériennes ou transformateurs proches
- Voisins proches avec WiFi puissant

 **Conseil : Notez les zones avec plusieurs équipements. Ce sont les priorités pour toute démarche de réduction des ondes.**

 ?

Vous avez trouvé d'autres choses ? Listez-les ici : _____

Un doute ? Une question ? Besoin d'un conseil ? Contactez-nous !

CHOIX DE VIE SARL - Le Champ Massé 61160 COUDEHARD
Tél. : +33 (0)2 33 12 08 81 | E-mail : info@choix-de-vie.com
www.choix-de-vie.com

Siret : 48012371000042 - SARL au capital de 10 000 €