

Vous devriez éteindre votre routeur WiFi la nuit. Voici comment.

29 juin, 2023

Par : **R. Blank**

Traduit de <https://www.shieldyourbody.com/turn-off-wifi-night/>

Selon les experts, si vous prenez l'habitude d'éteindre le routeur WiFi la nuit, vous réduirez considérablement votre niveau d'exposition quotidienne aux champs électromagnétiques (CEM).

En effet, les routeurs WiFi sont une source considérable de pollution par les CEM dans de nombreux foyers. Et comme la plupart des gens gardent leur routeur allumé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, cela entraîne un niveau important d'exposition cumulée aux CEM sans interruption.

Changer cette habitude est un moyen de réduire massivement votre exposition aux CEM, ce qui nous amène au conseil de vie saine SYB n°28 : Eteignez votre routeur WiFi la nuit.

Dans ce billet, nous allons examiner en profondeur les fonctionnalités des routeurs WiFi afin de comprendre comment ils affectent votre santé physique et mentale. Nous verrons également comment vous pouvez éteindre votre routeur WiFi en toute sécurité.

Commençons donc.

Comment fonctionne le WiFi ?

Le WiFi est une technologie qui connecte 63 % de la population mondiale à l'internet aujourd'hui. Il est présent dans pratiquement tous les foyers, en particulier dans les pays développés comme les États-Unis.

Le WiFi utilise les radiofréquences pour transmettre sans fil les données de votre routeur sans fil à vos appareils compatibles WiFi, tels que les téléphones intelligents, les tablettes et les ordinateurs. Le routeur sans fil est connecté à votre modem internet, qui fait le lien entre votre routeur et votre fournisseur d'accès internet (FAI).

Or, comme le WiFi utilise des radiofréquences pour communiquer avec vos appareils, il expose toutes les personnes qui se trouvent dans son rayon d'action à ce rayonnement de CEM classé depuis 2011 « [peut-être cancérigène](#) ». Selon [plusieurs études](#), cela peut entraîner divers problèmes de santé physique et mentale,

allant de troubles mineurs du sommeil à des maladies chroniques telles que le cancer. Nous y reviendrons plus tard.

WiFi 6 : la nouvelle génération du sans-fil

Tout comme les réseaux de téléphonie cellulaire sont nommés en fonction de leur génération, comme 3G, 4G, et maintenant 5G, les normes du WiFi ont également un nom. On commence par WiFi 1, puis 2, et ainsi de suite. Actuellement, nous utilisons le WiFi 5, dont les vitesses théoriques peuvent atteindre 3,5 gigabits par seconde (Gbps).

En 2018, la WiFi Alliance, « une organisation de l'industrie du sans-fil qui existe pour promouvoir les technologies sans fil et l'interopérabilité », a annoncé une nouvelle version du WiFi appelé WiFi 6. En septembre 2020, cette nouvelle norme a été finalisée et ratifiée par l'alliance. Et on dit qu'elle comporte de nombreuses nouvelles fonctionnalités. Jetez-y un coup d'oeil.

Quelle est la rapidité du WiFi 6 ?

En tant que nouvelle génération, le WiFi 6 devrait être nettement plus rapide que le WiFi 5, atteignant une vitesse maximale de 9,6 Gbps dans un environnement contrôlé. C'est presque trois fois plus rapide que les 3,5 Gbps du WiFi 5.

Mais comme pour tous les réseaux sans fil, ces chiffres ont été obtenus dans un environnement de laboratoire contrôlé. Il est très peu probable que vous atteigniez cette vitesse dans le monde réel.

Aujourd'hui, la vitesse moyenne du WiFi aux États-Unis est d'environ 72 Mbps, ce qui représente moins de 1 % du taux prévu pour le WiFi 5. Il ne fait aucun doute que WiFi 6 offrira des connexions beaucoup plus rapides que cela. Mais la prochaine génération de WiFi n'est pas qu'une question de vitesse.

Mais il ne s'agit pas de vitesse

WiFi 6 est conçu pour améliorer la connectivité du réseau lorsque plusieurs appareils sont connectés au même réseau. Lorsque WiFi 5 a été lancé, le nombre d'appareils connectés dans un foyer américain moyen ne dépassait pas cinq. Aujourd'hui, la moyenne est de neuf appareils et plus, selon [Parks Associates](#).

Si l'on considère l'évolution des technologies modernes et le fait que [l'Internet des objets commence à devenir une norme](#), plusieurs entreprises prévoient que nous atteindrons bientôt [une moyenne de 50 appareils par foyer](#).

L'ajout constant de nouveaux appareils a des répercussions sur votre réseau. Le routeur dont vous disposez actuellement ne peut communiquer qu'avec un nombre limité d'appareils à la fois. Par conséquent, votre connectivité internet est ralentie.

Le projet WiFi 6 introduira de nouvelles technologies permettant de réduire les problèmes liés à la connexion de plusieurs appareils à un seul réseau. Les experts prévoient que le WiFi 6 :

- Permettra aux routeurs de communiquer avec plusieurs appareils à la fois
- Améliorera la capacité de votre routeur à envoyer des données à différents appareils lors d'une même

diffusion

- et permettra aux appareils WiFi de programmer des vérifications avec le routeur.

Combinées, ces caractéristiques permettront à votre connexion de rester forte même lorsque la demande de connexions augmentera dans votre foyer.

Comment obtenir le WiFi 6?

Tout comme vous avez besoin d'un téléphone 5G pour vous connecter à un réseau 5G, vous devrez acheter de nouveaux appareils tels qu'un routeur WiFi 6 pour vous connecter.

En effet, toutes les générations de WiFi reposent non seulement sur des mises à jour logicielles, mais aussi sur des mises à niveau matérielles.

Les experts prévoient que vous devrez également acheter des téléphones, des ordinateurs portables et des consoles compatibles avec le WiFi 6.

Quelle que soit la génération

Bien que le WiFi 6 apporte de nombreuses nouvelles fonctionnalités à votre domicile, une chose restera inchangée : il utilisera des CEM de radiofréquence pour communiquer avec vos appareils. Et si vous vous trouvez à portée de l'appareil, vous serez exposé aux émissions de CEM.

En outre, comme il utilise une fréquence de 6 GHz et la technologie OFDMA ([accès multiple par répartition orthogonale de la fréquence](#)), les experts ont pu constater qu'il n'y avait pas d'avantage concurrentiel.

prévoient que le volume de CEM émis par le WiFi 6 sera beaucoup plus élevé que celui du WiFi 5, ce qui se traduira par une augmentation significative de votre exposition aux CEM.

En effet, pour prendre en charge un plus grand nombre de connexions simultanées, il faut pouvoir envoyer/recevoir plus de données simultanées. Et comme, pour les technologies sans fil, les CEM sont les données, seul un volume plus important d'émissions de CEM peut répondre à cette demande.

Le rayonnement WiFi est-il nocif pour l'homme ?

Bien que les RF se situent dans la gamme non ionisante du spectre électromagnétique, des milliers d'études ont démontré les risques pour la santé liés à leur exposition, allant de troubles mineurs du sommeil à des maladies chroniques telles que le cancer.

La réponse est donc oui. L'exposition prolongée au rayonnement WiFi est extrêmement nocive pour l'homme.

Pour en savoir plus sur les dangers du WiFi, consultez ma page "[Effets des CEM sur la santé](#)".

C'est pourquoi il est essentiel que vous commenciez à penser à prendre les mesures nécessaires pour atténuer votre exposition aux CEM.

L'objectif est de pouvoir profiter des avantages de la technologie sans en subir les effets néfastes sur la santé. Voici quelques moyens d'y parvenir.

5 GHz et 5G sont-ils identiques ?

Il est compréhensible que de nombreuses personnes confondent la 5G et la 5GHz, car leurs termes et abréviations sont très similaires. Mais il s'agit de deux choses complètement différentes.

5 GHz est une fréquence utilisée par certains systèmes WiFi, et 5G signifie simplement la cinquième génération. La vitesse de la fréquence d'un réseau détermine sa vitesse de connexion.

Par exemple, le réseau 2G fonctionnait sur des fréquences de 900 et 1800 MHz (mégaHertz). Il était donc très lent et ne pouvait traiter que les appels et les messages texte. En revanche, le réseau 4G fonctionne sur des fréquences allant jusqu'à 2,5 GHz (gigaHertz). Cela lui permet de fournir des appels en haute définition, une connexion internet plus rapide et des messages textuels.

Votre WiFi 5 GHz signifie simplement qu'il fonctionne sur la fréquence de 5 GHz.

La 5G, quant à elle, est un réseau mobile qui fonctionne sur des fréquences allant de 30 GHz à 300 GHz.

Ce ne sont donc pas les mêmes.

Réduisez votre exposition aux CEM

Il existe littéralement des milliers d'études scientifiques de grande qualité, évaluées par des pairs, qui établissent un lien entre ce type de rayonnement et des effets néfastes sur la santé, tels que [la perturbation du sommeil](#), le [cancer](#) et [l'infertilité](#).

Dans l'une de ces études, le Dr Martin Pall qualifie le WiFi de [menace importante pour la santé humaine](#). Il explique également sept effets bien établis de l'exposition au WiFi, notamment le dysfonctionnement des spermatozoïdes, les dommages cellulaires et le stress oxydatif.

En 2011, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), un organe de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), a également classé les rayonnements électromagnétiques comme cancérogènes de classe 2B.

En résumé, il existe de nombreux risques sanitaires liés au WiFi qui justifient une limitation de l'exposition.

C'est d'autant plus important si vous avez des enfants, car les enfants et [les bébés sont plus vulnérables](#) aux effets sanitaires induits par les CEM que les adultes.

Pour commencer, il ne faut surtout pas installer un routeur WiFi ni laisser aucun appareil sans fil [dans les chambres à coucher](#). Les experts recommandent de placer votre routeur WiFi à [la distance la plus sûre possible](#).

Et surtout, éteignez votre routeur WiFi lorsque vous ne l'utilisez pas (la nuit, par exemple).

Pensez-y. Vous et votre famille dormez entre six et neuf heures par nuit. Le simple fait d'éteindre votre routeur WiFi la nuit vous permettra d'éviter toute exposition aux rayonnements.

Cela représente environ un tiers de votre vie sans exposition inutile au rayonnement WiFi.

Vidéo en vedette : [Eteignez votre routeur WiFi la nuit](#)

Eteindre votre routeur WiFi le soir est une bonne habitude à prendre, car vous réduirez votre exposition et celle de votre famille aux rayonnements électromagnétiques pendant une grande partie des 24 heures.

En outre, il y a d'autres avantages à éteindre votre WiFi la nuit, comme par exemple une sécurité personnelle accrue car le WiFi ne peut pas être piraté s'il n'est pas allumé.

Moins de consommation d'énergie (ces petits appareils consomment beaucoup plus d'électricité que vous ne le pensez). [Selon le National Resources Defense Council \(NRDC\)](#) :

Il y a environ 145 millions de ces petites boîtes dans les foyers et, par foyer, elles consomment [un peu moins de 100 kWh](#) par an, soit plus qu'un nouveau téléviseur économe en énergie de 32 pouces, deux fois plus qu'un nouvel ordinateur portable ENERGY STAR de 14 pouces et 30 fois plus qu'un chargeur de téléphone portable.

En 2012, les petits équipements de réseau ont consommé plus de trois centrales électriques au charbon polluant. Ces petites boîtes noires inoffensives qui ne dorment jamais consomment chaque année suffisamment d'électricité pour alimenter les 1,2 million de foyers de la Silicon Valley, selon le NRDC.

En fait, l'organisme [a découvert](#) que le fait d'éteindre le WiFi lorsqu'il n'est pas utilisé pourrait permettre d'économiser 300 millions de dollars en coûts énergétiques par an, et ce uniquement aux États-Unis.

Ainsi, éteindre votre routeur WiFi le soir n'est pas seulement bon pour votre santé, c'est aussi bon pour votre porte-monnaie !

Comment éteindre votre routeur WiFi ?

Voici quelques conseils pour éteindre en toute sécurité le routeur WiFi de votre domicile.

Debrancher l'appareil de la prise

La façon la plus simple et la plus évidente d'éteindre votre WiFi la nuit est de débrancher votre routeur/modem WiFi lorsque vous allez vous coucher.

Vous pouvez ensuite le rebrancher à votre réveil.

C'est simple et efficace - et vous pouvez commencer à le faire dès maintenant, gratuitement, sans rien apprendre de nouveau ni acheter de nouvelles technologies.

Mais c'est une autre chose qu'il faut se rappeler de faire, et certaines personnes ne veulent pas ajouter cela à leur liste de tâches quotidiennes.

Utiliser une minuterie

Vous pouvez donc préférer une solution automatisée. Vous pouvez brancher votre routeur sur une minuterie, comme vous le feriez pour une lampe.

Réglez ensuite la minuterie pour qu'elle s'allume et s'éteigne quand vous le souhaitez, et voilà! Vous n'avez plus à vous en soucier.

Ces minuteries (comme [celle-ci sur Amazon](#)) sont peu coûteuses, super faciles à utiliser, et elles sont mécaniques, de sorte qu'elles ne sont pas une source de rayonnement supplémentaire.

Utiliser la minuterie intégrée de votre routeur

Si vous souhaitez bénéficier de la commodité d'une minuterie, vous n'aurez peut-être pas besoin d'acheter quelque chose de nouveau pour obtenir cette fonctionnalité.

SYB
Shield Your Body

WHY TURN OFF YOUR WIFI WHEN NOT IN USE

SAVE MONEY

According to the **National Resources Defense Council**

WiFi routers – now in nearly 90 million American homes – use about \$1 billion worth of electricity annually.

Turning off WiFi when not in use could **save \$300M** annually.

SAVE ENERGY

According to the **National Resources Defense Council**

There are approximately 145 million WiFi modems in people's homes. Per household, they consume about 100 kilowatts per year – more than a new energy efficient 32-inch TV, twice as much as a new 14-inch ENERGY STAR laptop computer, and 30 times as much as a cell phone charger.

In 2012, small network equipment consumed more than three dirty coal power plants' worth of electricity.

Taken together, WiFi modems consume enough electricity each year to power all 1.2 million homes in the Silicon Valley area.

PROTECT YOUR DATA

According to **Risk Based Security**

More than 822 million records were exposed worldwide in 2013, including credit card numbers, birth dates, medical information, phone numbers, social security numbers, addresses, user names, emails, names, and passwords.

Your WiFi can't be hacked, if it's off.

PROTECT YOUR HEALTH

WiFi uses the same type of radiation that your microwave oven uses to cook food.

The World Health Organization designates this type of radiation as a Class 2B Carcinogen.

Tens of thousands of scientific studies link this type of radiation with numerous negative health effects, including **cancer, kidney damage, dysfunctional sperm, impaired brain function, and chronic sleep problems.**

LEARN MORE AT
[SHIELDYOURBODY.COM/TURN-OFF-WIFI-NIGHT/](https://shieldyourbody.com/turn-off-wifi-night/)

De nombreux routeurs WiFi intègrent une fonction de minuterie. Cependant, vous devrez être à l'aise pour modifier les paramètres de votre routeur.

Il existe une multitude de tutoriels en ligne, comme celui-ci qui explique comment procéder avec un [Apple Airport ou Airport Express](#)

Si vous souhaitez obtenir des instructions spécifiques pour votre propre modem routeur WiFi, il vous suffit de taper sur Google "how to set a schedule on [router name] WiFi router", et vous devriez obtenir les informations dont vous avez besoin.

Eteignez votre routeur WiFi à distance avec votre téléphone

Une autre option pour éteindre votre routeur WiFi la nuit est d'utiliser votre smartphone. Voici comment procéder.

Certaines entreprises, comme [Asus](#) et [Verizon FiOS](#), proposent des applications qui peuvent être utilisées pour éteindre votre routeur WiFi. Vous pouvez installer ces applications sur votre téléphone pour contrôler et gérer votre modem WiFi. Cela signifie que vous pouvez éteindre votre routeur WiFi à l'aide de votre téléphone quand vous le souhaitez.

Que faire si votre fournisseur d'accès à Internet ou le fabricant de votre routeur WiFi n'a pas d'application disponible ? Ne vous inquiétez pas : il existe toujours un moyen de le faire.

Tous les routeurs WiFi sont accessibles et contrôlables via un navigateur web sur le même réseau. Et votre téléphone est équipé d'un navigateur web.

Il vous suffit donc d'ouvrir le navigateur web de votre téléphone et de vous rendre à l'adresse web de votre routeur WiFi (généralement quelque chose comme <https://192.168.1.1>). De là, vous trouverez une option pour l'éteindre.

Voici des liens vers les instructions permettant de désactiver le WiFi sur certains des routeurs et fournisseurs d'accès à Internet les plus courants.

Instructions spécifiques au modem/routeur du FAI :

- [AT&T](#)
- [Comcast](#)
- [Spectrum/Time Warner](#)
- [Verizon](#)
- [Cox](#)
- [Century Link](#)

Instructions du fabricant du modem/routeur :

- [Apple Airport Time Capsule and Airport Extreme](#)
- [ASUS](#)
- [Belkin](#)
- [D-Link](#)
- [Linksys](#)
- [Netgear](#)
- [Motorola](#)
- [TP-Link](#)

Eteignez votre WiFi grâce à un bouton d'arrêt intégré

Eteindre votre routeur WiFi en le débranchant, en utilisant une minuterie ou en passant par le panneau de contrôle en ligne du routeur peut parfois s'avérer compliqué. Si votre routeur est équipé d'un bouton d'alimentation physique, vous pouvez facilement éteindre votre WiFi sans désactiver l'Ethernet.

Bien que la plupart des fabricants de routeurs ne proposent pas de bouton d'alimentation, voici une liste de ceux qui en ont un :

- [AsRock G10](#)
- [AsRock X10](#)
- [AVM FRITZ!Box](#) tous les modèles sauf les nos 6590 et 6591
- [Netgear Routers](#)
- [Netis ADSL Routers](#)
- [Synology Router RT2600ac](#)
- [Synology Mesh Router MR2200ac](#)
- [Asus ZenWiFi AX \(XT8\)](#)

Si vous éteignez votre WiFi la nuit, vous pouvez toujours rester connecté

Il est important de comprendre que le fait de couper votre WiFi la nuit ne signifie pas que vous devez couper tous vos accès à l'internet.

Lorsque vous éteignez votre routeur WiFi, vous ne faites que désactiver la fonction sans fil. Vous pouvez toujours utiliser l'internet filaire à l'aide d'un câble Ethernet.

Ainsi, par exemple, si vous souhaitez éteindre votre WiFi tout en gardant votre ordinateur en ligne (pour des

sauvegardes nocturnes, par exemple), c'est facile ! Il vous suffit d'utiliser un câble Ethernet pour brancher votre ordinateur sur votre routeur ou votre modem.

Ainsi, vous pouvez éteindre votre WiFi, réduire les CEM et rester connecté. Câbler votre Internet

Le câblage de l'internet est sans doute le meilleur moyen de réduire considérablement l'exposition quotidienne aux CEM sans perdre la connexion à l'internet. Lorsque vous câblez votre connexion internet et que vous désactivez la fonction WiFi de votre routeur, l'air de votre maison est immédiatement débarrassé des CEM émis par le WiFi. Et le plus beau, c'est que vous pouvez toujours bénéficier d'un accès à l'internet.

Il fonctionne avec les ordinateurs, les tablettes, les téléphones portables, les téléviseurs intelligents, etc. Et son installation n'est pas très compliquée.

Notre experte interne en matière de CEM, Cathy Cooke, a créé un cours fantastique qui vous aide à câbler rapidement votre connexion Internet sans l'aide d'un professionnel. Le cours ne dure que 40 minutes, il ne vous prendra donc pas beaucoup de temps.

Dans ce cours, vous recevrez :

40 minutes d'instruction vidéo

Un guide étape par étape pour démarrer (sans avoir à percer de trous ou à faire passer des fils dans les murs)

Une liste d'achats de tous les produits couverts par le cours

Un glossaire pratique des termes clés du cours

Plusieurs options pour câbler votre maison

Une année complète d'accès

Alors, cliquez sur le bouton ci-dessous pour rejoindre notre formatrice et spécialiste des rayonnements électromagnétiques, Cathy Cooke, et réduire immédiatement une grande partie de la pollution électromagnétique dans votre maison.

[Cours : Branchez votre Internet \(DIY\)](#)

Reflexions finales

En désactivant votre routeur WiFi la nuit, vous réduirez considérablement les niveaux de CEM dans votre maison. Et vous devriez vraiment le faire.

Mais si vous voulez vraiment réduire les CEM, n'oubliez pas de désactiver le WiFi sur vos ordinateurs et autres appareils.

Même si votre routeur WiFi émet beaucoup plus de rayonnements que, par exemple, le modem WiFi de votre téléphone portable, ce dernier reste une source.

Si vous ne désactivez pas le WiFi sur vos appareils, ils resteront allumés, à la recherche d'un signal, même si votre routeur WiFi est éteint. Vous devez donc vous assurer que tous vos appareils [sont en mode avion](#) ou que leur WiFi est désactivé pendant la nuit.

Voici comment désactiver le WiFi :

[Windows](#)

[Mac](#)

[iPhone et iPad](#)

[Android](#)

[Kindle](#)

En résumé, prenez l'habitude de supprimer les rayonnements WiFi inutiles la nuit. Vous réduirez vos factures d'électricité, améliorerez votre santé et passerez une meilleure nuit de sommeil.

Ce simple conseil n'est qu'un exemple de la raison pour laquelle nous disons toujours que la meilleure protection contre les CEM (<https://www.shieldyourbody.com/best-emf-protection/>) est gratuite.



R. Blank

R. Blank est le PDG de Shield Your Body, qu'il a fondé en 2012. Avec des centaines de milliers de clients dans plus de 30 pays, et ayant été interviewé sur des plateformes telles que Dr. Phil, ABC News et ElectricSense, R est un expert internationalement suivi sur les questions de CEM, de santé et de sécurité. Il anime également "The Healthier Tech Podcast", disponible sur iTunes, Spotify et toutes les principales plateformes de podcasting. Il a fait partie du corps enseignant de la Viterbi School of Engineering de l'Université de Californie du Sud et de l'Université de Californie à Santa Cruz. Auparavant, R. a dirigé une société d'ingénierie logicielle à Los Angeles, produisant des solutions d'entreprise pour des clients de premier ordre tels que Medtronic, Apple, NBC, Toyota, Disney, Microsoft, la NFL, Ford, IKEA et Mattel. Il a participé à des conférences dans le monde entier, notamment aux États-Unis, au Canada, en Nouvelle-Zélande et aux Pays-Bas, et il est le coauteur, avec son père le Dr Martin Blank, de l'ouvrage "Overpowered", (traduction québécoise : <https://ecosociete.org/livres/ces-ondes-qui-nous-entourent>), qui traite de la science des effets des rayonnements électromagnétiques sur la santé. Il est titulaire d'un MBA de l'UCLA Anderson School of Management et a obtenu sa licence avec mention à l'université de Columbia. Il a également étudié à l'université de Cambridge au Royaume-Uni, à l'université de Salamanque en Espagne et à l'Institut des langues étrangères de Nijni Novgorod en Russie. Pour en savoir plus sur R et SYB ou pour entrer en contact avec R sur LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/rblank9/>.