GUIDE EARTHING

La re-connexion à la Terre

Utilisez avec efficacité et en toute sécurité les dispositifs de Earthing



TABLE DES MATIERES

Introduction 2
Conseils sur l'aspect sécurité électrique 2
Conseils sur l'aspect électromagnétique du Earthing 3
Earthing et mesure de la tension induite – Évaluation et validation du fonctionnement 4

Introduction

Nota : Ce document à titre informatif ne se substitue à aucune notice fabricant d'un appareil ou produit cité dans cet article. Nous vous invitons à lire chaque notice dans son intégralité en cas d'utilisation d'un produit.

Pour des détails complets sur chacun des produits, merci de consulter les différentes fiches sur Geotellurique.fr.
L'action de relier son corps à la terre "Earthing" est très bénéfique pour le bien-être, notamment en termes d'atténuation de l'inflammation chronique du corps. Elle doit se faire dans les meilleures conditions de sécurité possibles, afin d'éviter tout risque éventuel de choc électrique. Merci de lire toutes les recommandations afin de bénéficier au mieux des solutions de décharge du corps par la terre.
En ce qui concerne le fonctionnement des techniques du Earthing, on peut facilement faire des rapprochements avec les bracelets de décharge électrostatiques utilisés dans l'industrie électronique, dont le but est de limiter les charges électrostatiques qui pourraient détruire les composants utilisés.
En intérieur, on utilise le réseau de terre présent dans les circuits électriques de nos habitations pour se décharger, alors qu'en environnement naturel, il suffit d'être pieds nus, allongé sur un sol humide ou de se baigner dans la mer, les lacs et les rivières.

Mémento Earthing :
1. Testez la terre de vos prises de courant avant de raccorder vos produits Earthing, à l'aide d'un testeur de terre de type PM6860DR.
2. Débranchez par prudence tous les dispositifs Earthing en cas d'orage ou évitez leur utilisation.
3. Utilisez ces produits dans un environnement électromagnétique le plus neutre possible.
4. Faites-vous conseiller par des professionnels de la mesure ou des électriciens en cas de besoin.

Conseils sur l'aspect sécurité électrique

Pour être en sécurité d'un point de vue électrique, le corps doit être isolé du sol (semelles des chaussures, lits, revêtements isolants, etc.). En revanche, pour le Earthing, c'est l'inverse ; on se place donc dans le cas où le corps n'est plus du tout isolé du sol et par conséquent, certaines règles de précaution s'imposent :

<u>Cas d'une mise à la terre sur les circuits prises, utilisation prise Earthing.</u>



Prise Earthing recto / verso Prise sans terre : Non fonctionnel ! Prise avec terre : OK



Terre générale < à 100 Ohm (Ω) – conformité NF C15-100 – Obligatoire !

Prises de courant protégées par dispositifs **différentiels** résiduels (DDR 30mA) **testés et en état** de marche (tests mensuels : suivre recommandations des fabricants. Pour cela voir la vidéo présentée sur la fiche du testeur PM6860DR).

Vérifiez la **présence des terres** sur vos prises de courant, utilisez un testeur de prises de terres et différentiels 30mA de type Peakmeter PM6860DR ou équivalent.



Le Logo en vert symbolise la prise de terre. Dans le cas du Earthing, il s'agit d'une terre fonctionnelle. Voir dans la suite du document des détails sur les utilisations avancées.

Conseils sur l'aspect électromagnétique du Earthing

Pour Geotellurique.fr, il est recommandé d'utiliser la mise à la terre du corps dans un environnement électrique neutre pour maximiser les bienfaits du Earthing. Cette connexion permet au corps d'attirer les champs électriques autour de lui, mais peut provoquer des micro-courants désagréables pour les personnes sensibles. Les dispositifs Earthing, comme les draps et tapis, servent d'écrans de protection contre ces champs électriques, bien que traiter les problèmes à la source soit préférable.

Étant donné que vivre sans électrification est rare, il est crucial de limiter l'exposition aux champs électriques, en évitant les appareils électriques et les prises. Des solutions comme des coupe-circuits et des câbles blindés peuvent aider à réduire l'exposition. L'efficacité de ces mesures peut être vérifiée à l'aide de détecteurs de champs électriques. Plus d'informations sont disponibles sur Geotellurique.fr.

Évaluation et validation du fonctionnement

Nous vous conseillons de mesurer la tension induite avant d'utiliser des dispositifs de mise à la terre comme les tapis ou draps Earthing. Une tension corporelle supérieure à 0,5 V nécessite d'assainir l'environnement, tandis qu'une tension inférieure à 0,5 V est optimale. Lorsque le dispositif est correctement raccordé, la tension mesurée doit être proche de 0 V. Il est crucial de vérifier les zones de repos, en particulier les lits. Les lits électriques doivent être débranchés avant le Earthing pour réduire la tension. Les connecteurs des câbles Earthing incluent une résistance de 100 KOhms pour bloquer les hautes fréquences indésirables. Cette valeur a été validée par le Earthing Institute pour assurer un drainage efficace des fréquences à 50 Hz, rendant le Earthing efficace à 99%. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations ou à consulter nos fiches produits.



Note :

Si vous ne disposez pas d'une prise avec mise à la terre, veuillez utiliser notre tige de mise à la terre. Il suffit de connecter une extrémité du câble de mise à la terre au drap, et l'autre extrémité au câble gris foncé, puis d'enfoncer la tige dans la terre. Le système est alors opérationnel.

Instructions de lavage et d'entretien

Pour les tapis et surmatelas : Recommandation de lavage : Nous ne recommandons généralement pas de laver le tapis de mise à la terre en machine, afin d'éviter tout risque de l'endommager. Pour le nettoyage courant, vous pouvez simplement essuyer le tapis avec un chiffon humidifié à l'eau. Utilisez de l'eau savonneuse en cas d'accident, par exemple lorsque de jeunes enfants salissent le tapis.
La couche supérieure conductrice en cuir noir du tapis de mise à la terre est le côté en contact avec la peau.

Pour les draps : il est recommandé de laver votre drap de mise à la terre toutes les une à deux semaines. Le matériau ne sera pas endommagé par le lavage. Le lavage élimine la transpiration corporelle et les huiles naturelles de la peau présentes sur l'argent afin de maintenir sa conductivité. Voici comment laver et entretenir votre drap :

À FAIRE
Laver en machine ou à la main avec de l'eau tiède (40°C / 105°F)
Utiliser un détergent liquide doux
Sécher à l'air libre ou au sèche-linge à basse température (jusqu'à 65°C / 150°F)
Peut être repassé à basse température si nécessaire

À NE PAS FAIRE
Ne pas utiliser d'eau de Javel
Ne pas utiliser d'assouplissants textiles
Ne pas utiliser de détergents blanchissants, oxydants ou contenant des huiles (lavande, noix de coco, etc.)
Ne pas utiliser de feuilles assouplissantes pour sèche-linge
Ne pas nettoyer à sec

Les agents blanchissants, les lotions et les huiles peuvent ternir l'argent et le rendre non conducteur. Les assouplissants peuvent s'accumuler sur les fibres d'argent et altérer leurs propriétés conductrices. Il est également recommandé d'attendre une heure avant d'utiliser le drap après avoir appliqué une lotion sur la peau.

Utiliser uniquement un câble de connexion approuvé pour le Earthing, équipé d'un dispositif de sécurité interne. Pour votre sécurité, placer le cordon de manière à éviter tout risque de trébuchement.

Nous vous souhaitons de profiter pleinement des bénéfices de la reconnexion à la terre, Earthing.