Groundology
Vous reconnecter avec
l'énergie naturelle de la Terre

Manuel de l'utilisateur

Merci pour votre achat de ce produit de 'Earthing' de Groundology. Pour vous assurer de tirer le meilleur parti de votre produit, lisez attentivement ce manuel, ou les passages concernant votre produit, avant son utilisation.

Ces produits vous offrent une façon pratique de vous connecter au champ électromagnétique de la Terre tout en étant à l'intérieur. Cette connexion s'appelle 'Earthing' ou 'ancrage à la Terre' et procure de nombreux bienfaits. Vous pourrez trouver plus d'info sur les bienfaits et les preuves scientifiques soutenant cette méthode sur notre site web : www.groundology.fr

En général, plus vous passez de temps ancré plus cela vous est bénéfique. L'ancrage à la Terre est particulièrement utile quand vous utilisez ou êtes près d'équipements qui émettent de forts champs électromagnétiques, tel qu'un ordinateur.

L'ancrage à la Terre ou 'Earthing' est aussi recommandé quand vous dormez. Nous passons de nombreuses heures à dormir chaque jour ; c'est le moment pendant lequel le corps se répare, se reconstruit et se régénère et le fait d'être ancré optimise ces processus et améliore aussi la qualité générale de votre sommeil.

Comment utiliser vos produits

Drap ou Sac de récupération Earthing

Votre drap ou sac de récupération de Earthing permet un ancrage à la terre optimal tout en dormant. C'est un drap 100% coton, fabriqué avec un matériau durable entrelacé de fibres d'argent conductrices.

Ce demi drap universel est suffisamment grand pour recouvrir n'importe quel matelas et possède assez de longueur pour être bordé sous le matelas. Le drap peut aussi être utilisé comme un drap house dans la longueur du lit et peut recouvrir tout le matelas. La partie conductrice est de 2005mm x 915mm et possède une partie rabattable qui mesure 520mm de chaque côté.

Pour un usage optimal, une connexion directe avec la peau est nécessaire, le demi drap doit donc être placé au-dessus de votre drap habituel et à un endroit où les parties de votre corps sont nues, comme vos pieds ou vos jambes.

Si vous avez acheté un drap housse Earthing, vous aurez choisi une taille en fonction de votre matelas. Ce drap housse est placé directement sur votre matelas et remplace votre drap housse habituel.

A l'extrémité du drap, une connexion Earthing vous permet de brancher un cordon droit ou torsadé pour relier votre drap à la prise de terre. Pour les draps housses, le point de connexion est sur le dessous contre le matelas. L'autre bout se connecte soit au système de Earthing de votre maison, soit à une tige de mise à la terre, si c'est cette option là que vous avez achetée.

Les bandes de corps

Les bandes de corps peuvent être portées sur votre poignet, cheville ou pied et doivent être en contact direct avec la peau. Bien que nous recommandons plutôt d'utiliser un drap de 'Earthing' pour dormir, de nombreuses personnes utilisent ces bandes de corps ou bracelets pour être ancrer pendant la nuit. Dans ce cas, il est habituellement plus pratique de porter la bande sur la cheville ou le pied avec un

cordon torsadé qui s'étire vers le bas de votre lit.

La bande doit être ajustée en tirant fermement à l'intérieur du clip en plastique. L'ajustement doit être confortable, touchant votre peau sur tout le tour, mais il n'a pas besoin d'être serré.

Les boutons de pression permettent de connecter le cordon au bracelet et l'autre côté du cordon se connecte soit au système de 'Earthing' de votre maison, soit à une tige de mise à la terre, si c'est cette option là que vous avez achetée.

Tapis de Earthing

La face conductrice de ce tapis est la face à laquelle s'attache le cordon de connexion. Pour que votre corps soit connecté à la Terre, une zone de peau nue doit être en contact direct avec la face conductrice. Une connexion plus limitée se fera à travers un tissu fin, mais pour un bienfait maximum, surtout pour être protéger contre les champs électromagnétiques, il est préférable d'avoir la peau en contact direct avec le tapis. Si vous placez le tapis sur le sol, cela implique généralement de mettre vos pieds nus dessus.

Ce tapis est idéal sous votre clavier d'ordinateur et sous votre souris, il vous permet d'être connecté à la terre quand vos mains ou vos poignets reposent sur le tapis pendant que vous tapez ou utilisez la souris. Des tapis de plus petites tailles sont aussi disponibles pour utiliser comme tapis de souris.

Ce tapis a un bouton de pression sur lequel se fixe le cordon de connexion. L'autre bout du cordon se connecte soit au système de Earthing de votre maison, soit à une tige de mise à la terre, si c'est cette option là que vous avez achetée.

Entretien de votre produit

Le drap Earthing peut se laver en machine à une température (entre 30°et 40°C). Il peut être séché dans un sèche-linge en utilisant un réglage moyen (jusqu'à 65°C). N'utiliser pas de javel ou d'assouplissant, ou de détergent contenant du chlore ou de l'adoucissant, ceci pourrait nuire à la conductivité de votre drap. Si besoin est, un peroxyde d'hydrogène blanchissant peut être utilisé pour enlever les tâches. Ne pas nettoyer à sec.

La performance de ce drap sera plus efficace si vous le lavez régulièrement (il est recommandé de le laver chaque semaine ou toutes les deux semaines si vous l'utilisez toutes les nuits). Il n'est pas nécessaire de laver les bandes de corps aussi souvent. Dans tous les cas nous vous recommandons de remplacer votre bracelet au bout d'un an, si vous l'utilisez quotidiennement, car le pelliculage en argent a tendance à s'user.

Les tapis de Earthing peuvent être laver avec un tissu mouillé, en utilisant, si nécessaire, un peu d'eau savonneuse. Il est important de bien rincer pour être sûr de ne pas affecter la surface conductrice. Evitez d'utiliser un produit nettoyant abrasif ou corrosif, ceci pourrait endommager la surface de conductivité.

Avant d'utiliser ces produits, évitez d'appliquer des lotions, crèmes ou huiles sur la partie du corps qui sera en contact avec le produit. De telles substances oxydent et peuvent nuire à la conductivité.

Se connecter à la Terre

Le Earthing par le biais d'une prise électrique – Informations générales

Un réseau électrique avec mise à la terre permet généralement une excellente connexion à la terre. En général la broche de terre de toute prise électrique est reliée à une baguette ou plaque métallique qui est enterrée dans la terre à l'extérieur du bâtiment ou proche. Que votre prise électrique soit active ou non, vous aurez toujours une connexion à la terre, celle-ci reste toujours active. L'équipement de mise à la terre ou Earthing n'utilise pas de courant et n'est ni relié à la broche active, ni à la neutre.

Se connecter à la terre de cette manière est totalement fiable et sécuritaire. Même dans le cas peu probable d'une prise mal raccordée, le cordon et la prise fournis ont un système de protection intégré et il est donc impossible de recevoir un choc électrique. Toutefois, si une prise était mal raccordée, ou

ne possédait pas de connexion à la terre, vous ne seriez tout simplement pas ancrer, donc si vous avez le moindre doute sur la branchement de votre propriété, vous pourrez utiliser un testeur de prises pour vérifier votre branchement et la présence d'une connexion à la terre. Veuillez lire attentivement la section suivante relative à votre type de prise.

Option de connexion Européene

Le modèle de prise Européen convient pour une utilisation en Autriche, Belgique, Bulgarie, Chili, Croatie, République Tchèque, Estonie, Finlande, France, Allemagne, Grèce, Hongrie, Islande, Indonésie, Italie (prise de type 'Schucko'), Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Pays-Bas, Norvège, Pakistan, Pologne, Portugal, Roumanie, Russie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Corée du Sud, Espagne, Suède, Turquie et Uruguay.

Certains de ces pays ont des prises murales dont la broche de mise à la terre dépasse, tandis que d'autres ont des attaches à ressort sur le haut et le bas de la prise qui permettent la connexion à la terre. La prise fournie fonctionnera avec l'une ou l'autre de ces deux types de prises murales.

Dans certains pays (comme en Hollande par exemple), il est possible que seulement certaines pièces, comme la cuisine ou la salle de bain, soient équipées de prises avec mise à la terre. Les prises de courant sans mise à la terre sont similaires, sauf qu'elles n'ont pas l'attache à ressort en métal sur le haut et le bas de la prise. Ces prises murales là ne conviennent pas pour le 'Earthing', nous vous conseillons donc d'installer une rallonge vers une prise murale avec mise à la terre ou d'utiliser une tige de mise à la terre.

En Italie il existe deux types de prises murales : une prise ronde comme décrite plus haut avec une attache à ressort sur le haut et le bas de la prise et un autre type de prises avec 3 broches alignées. La prise de connexion Européenne convient pour cette dernière seulement. Par contre le kit adaptateur universel fonctionne, lui, avec les deux types de prises.

Il convient de noter que le modèle de prise Européen ne convient pas pour une utilisation au Danemark – bien que ces prises s'incèrent dans les prises murales danoise, il n'y a pas de mise à la terre.

Pour résumé, si vos prises murales possèdent soit une broche de mise à la terre (qui dépasse), soit des attaches à ressort en haut et en bas, alors il est fort probable que vos prises soient correctement reliées à la terre et qu'elles puissent donc être utilisées pour le 'Earthing'. Si toutefois vous n'êtes pas certain du branchement de votre maison, nous vous recommandons alors d'utiliser un testeur de terre qui vous permet de vérifier la connexion à la terre de chacune de vos prises. Si vous avez le moindre doute nous vous suggérons de consulter un électricien ou bien d'utiliser une tige de mise à la terre.

Option de connexion pour le Royaume-Uni

Ce type de prise convient pour une utilisation au Royaume de Bahreïn, Bangladesh, Bostwana, Brunei, Chypre, Ghana, Gibraltar, Hong Kong, Indonésie, Irak, Irlande, Jordanie, Kenya, Koweït, Macao, Malawi, Malaisie, Malte, Mauritanie, Niger, Oman, Pakistan, Qatar, Singapour, Sri Lanka, Tanzanie, Emirats Arabes, Uganda, Yémen, Zambie et Zimbabwe.

Si vous n'êtes pas certain que vos prises électriques sont correctement reliées à la terre, nous vous recommandons d'utiliser un testeur de terre qui vous permet de vérifier la connexion à la terre de chacune de vos prises.

Kit adaptateur universel

Le kit adaptateur universel peut être utilisé dans la plupart des pays du Monde y compris la Suisse, l'Afrique du Sud et avec les deux types de prises Italiennes.

Si vous n'êtes pas certain que vos prises électriques sont correctement reliées à la terre, et surtout quand vous voyagez, nous vous recommandons d'utiliser un testeur de terre qui vous permet de vérifier la connexion à la terre de chacune de vos prises.

Option tige de mise à la terre

Si vos prises secteur ne sont pas correctement raccordées à la terre (par exemple dans certaines maisons en Europe ou dans les maisons datant d'avant 1960 aux Etats-Unis), vous pouvez utiliser, à la place, une tige de mise à la terre pour avoir une connexion directe avec le sol extérieur.

Trouvez un endroit avec de la terre aux abords de votre maison. Enfoncez votre tige dans la terre et tirer votre câble à partir de la tige et faites le passer par une fenêtre ou l'ouverture d'une porte. Le câble est assez fin pour que n'importe quelle porte ou fenêtre puisse toujours fermer même avec le câble en place. Pour une installation plus permanente, vous pouvez percer un trou et sceller autour du câble.

Exigences de sécurité

Il est important de n'utiliser votre équipement de Earthing qu'avec le cordon et la prise fournis qui ont un système de protection intégré au cas où il y aurait un problème de mise à la terre. Si vous vous branchez à votre prise et que votre testeur de prises n'affiche pas "Correct", veuillez alors consulter un électricien avant d'utiliser cette prise. Pour votre sécurité, veuillez installer votre cordon de connexion afin qu'il ne présente pas de risque de trébuchements.

Accessoires optionnels

Rallonge

Si vous n'atteignez pas votre prise ou votre tige de mise à la terre avec le cordon de connexion fourni, des rallonges sont disponibles.

Testeur de prises

Bien que des recommandations vous soient données pour certains pays dans la section 'Option de connexion' (sur notre site), nous ne pouvons pas couvrir tous les systèmes de réseaux électriques. Si vous n'êtes pas certain que vos prises électriques sont correctement reliées à la terre, et surtout quand vous voyagez, nous vous recommandons d'utiliser un testeur de terre qui vous permet de vérifier la connexion à la terre de chacune de vos prises. Vous pouvez aussi consulter un électricien local.

Testeur de conductivité

Un testeur de conductivité optionnel peut être utilisé pour vérifier que vos produits de 'Earthing' fonctionnent bien. Toutefois cela ne permettra pas de vérifier si une connexion à la terre est bien présente.

Plus d'information

Pour plus d'information sur votre produit et sur le 'Earthing' en général, veuillez visiter notre site web.

Si vous avez des questions, vous trouverez sans doute la réponse dans notre section 'questions les plus fréquentes', mais sinon alors n'hésitez pas à nous contacter et nous ferons tout notre possible pour vous aider.