

GUIDE d'utilisation des tissus et draps conducteurs Y-Shield
« Protection des champs électriques BF et mise à la terre du corps. »

Nom :	Drap Cocon de mise à la terre Yshield Earthing ESC - 90x200cm
Réf :	Cocon_ESC_90x200cm
Résumé :	Drap Cocon de mise à la terre Yshield Earthing ESC - Taille 90 x 200 cm . Pour un sommeil récupérateur tout en profitant des bienfaits de la mise à la terre.

Le **drap Cocon de mise à la terre ESC** est fabriqué dans le style d'un sac de couchage avec une fermeture éclair latérale mais sans doublure. Il permet d'envelopper la totalité du corps pour maximiser l'effet de la mise à la terre. Cette forme en sac Cocon est très utilisée par un grand nombre de sportifs de haut niveau pour accélérer la récupération après l'effort mais peut bien entendu bénéficier au plus grand nombre dans une utilisation du quotidien. Ce drap peut avantageusement être utilisé seul ou en doublure à l'intérieur d'un sac de couchage.

Les **draps Cocon de mise à la terre ESC** sont composés d'un fin tissu coton et de fibres d'argent conductrices entrelacées dans les mailles du tissu. L'ensemble conducteur étant relié à la terre par des points de connexion Velcro prévus à cet effet.

Drap Cocon de mise à la terre YShield ESC (90 x 200 cm) :



Raccordé sur une terre de qualité, le tissu du drap vous permettra d'être au potentiel électrique de la terre, 0 Volt. Vous pourrez bénéficier de électrons libres de la terre et vous décharger pendant la nuit pour bénéficier d'un sommeil profond et réparateur.

Si toutefois vous n'aviez pas de terre satisfaisante chez vous et que vous habitez en maison individuelle ou en bas d'un immeuble, vous pouvez toujours en installer une grâce à l'accessoire "Piquet de terre mobile GR-40". Cette solution de mise à la terre spécifique nécessite de prendre quelques précautions, voir paragraphe recommandations.

Le drap Cocon une fois relié à la terre, forme un écran de protection complet autour du corps et vous protège des champs électriques de basses fréquences résiduels. Vous serez ainsi protégé des champs provenant du sol et du plafond. S'il existe une forte pollution en provenance du mur situé derrière votre tête de lit (prise ou gaines électriques), un dispositif équivalent formé d'un tissu Silver-Grid peut être positionné contre ce mur et mis à la terre pour neutraliser l'influence de ces champs électriques BF lorsque les problématiques ne peuvent être traitées à la source.

Il convient donc de réduire au maximum l'intensité des champs environnant le lit pour bénéficier des effets curatifs de la connexion du corps à la terre "Earthing".

Nous recommandons de créer une zone électriquement la plus neutre possible autour des lits par la mise hors tension des circuits et appareils électriques rayonnant des champs électriques BF. L'usage d'interrupteurs automatiques de champs, de câbles et de lampes blindées apporte aussi de grandes améliorations et terme de réduction des champs basses fréquences (50 Hertz principalement). Ce drap Cocon de mise à la terre Y-Shield Earthing ESC agira de manière complémentaire à une bonne protection électromagnétique et vous permettra de dormir et vous reposer en limitant les effets des pollutions d'origine électrique dans les chambres, lieux de repos et de soins, petite enfance, etc.

Mise en place du drap de mise à la terre :

- 1. Positionnez le drap sur votre lit.**
- 2. Positionnez correctement la plaque GV sur l'emplacement du velcro.**
- 3. Mettez les deux éléments en contact par pression pour valider l'assemblage.**
- 4. Raccordez le câble GC sur la plaque GV et déroulez les câbles jusqu'à l'emplacement de la mise à la terre choisie.**
- 5. Vérifiez le bon raccordement et la qualité de votre terre avant de vous raccorder sur une prise de courant. La présence d'une protection différentielle 30mA est indispensable pour assurer votre sécurité en cas de mauvais branchement ou de défaut sur la prise.**
- 6. Pour les mises à la terre par piquet indépendant, veillez à planter le piquet en zone neutre à distance de tout réseau électrique enterré éventuel.**
- 7. Une fois ces vérifications effectuées, vous pouvez procéder au raccordement à la terre de votre drap Cocon ESC.**
- 8. Pour la mise à la terre sur une prise de courant (utilisation conventionnelle), utilisez la prise GP en l'insérant dans le bon sens dans la prise de courant préalablement testée. Puis connectez le câble GC sur la partie métallique de la prise GP.**
- 9. Pour un piquet de terre mobile type GR40, raccordez directement le câble GC sur le piquet de terre après avoir anticipé un cheminement du câble à travers une ouverture (fenêtre ou porte).**
- 10. En cas d'orage : Déconnectez le câble GC côté drap puis la prise GP. Pour les mises à la terre avec piquets, débranchez le câble GC côté lit et placez-le à bonne distance de votre lit voir à l'extérieur.**



Prise GP



Câble GC 500/1000



Piquet de terre GR-40

Conseils de lavage :

- Composition Silver-Grid : Coton + fibres d'argent.
- Entretien : Lavage doux sans eau de javel / Séchage à basse température / Pas de lavage à sec.
- Programme : textiles délicats.
- Température : 30° maximum.
- Séchage : ne pas utiliser de sèche-linge.
- Ne pas blanchir.
- Pas de nettoyage chimique à sec.
- Utilisez de préférence les lessives TEXCARE de chez Yshield.

N'hésitez pas à vous faire conseiller par un professionnel si vous avez le moindre doute sur la qualité de votre terre ou de votre installation électrique.

Merci de prendre connaissance de la suite de ce document, vous y trouverez nos recommandations et caractéristiques détaillées pour une bonne utilisation des draps de mise à la terre. Les étapes importantes sont expliquées de manière plus complète pour une utilisation optimale.

Recommandations :

- Pour la terre d'une prise de courant, vérifiez le bon raccordement et câblage des prises et la présence de protections différentielles **DDR 30 mA** sur les circuits prises de courant de votre habitation. Au minimum le [testeur de prises, terre et différentiel 30mA](#) ou [mesureur de terre en boucle Tohm-e](#).
- Des mises à la terre provisoires sont possibles par piquet indépendant planté à l'extérieur dans la terre. L'utilisation des dispositifs de mise à la terre devant alors se faire à distance des appareils et circuits électriques, en zone neutre.
- **En cas d'orage**, tous les dispositifs de mise à la terre doivent être déconnectés. Il convient en cas d'impact de foudre de rester éloigné de toute partie électrique ou conductrice.
- **Indispensable** : il est important de tester la qualité de votre terre avant de vous brancher sur un appareil Earthing. En effet, les installations électriques sont parfois trop anciennes, ou mal installées, et la connexion à la terre peut être selon les cas inexistante ou défailante.
- En présence de champs électriques importants (lampes de chevets, chargeurs, réveils, etc), nous recommandons l'usage d'un mesureur de champs basses fréquences type [ME3030B](#) ou [mesureur de tension induite](#).
- Pensez à supprimer systématiquement autours du lit ou du lieu d'utilisation du drap toute rallonge, lampe ou appareil abimé ou trop ancien pouvant présenter un risque de contact direct ou indirect du corps avec un conducteur actif sous tension (fil déconnecté, rallonge ou cordon endommagé usure de l'isolant des fils ou câbles, etc).

Raccordements à la terre :

- Raccordement à la terre sur une prise de courant protégée au tableau par un dispositif différentiel DDR 30mA haute sensibilité (protection des personnes).
- La prise de terre votre habitation doit être de qualité, idéalement entre 10 et 30 Ohms pour faciliter l'écoulement des charges électriques à la terre. La norme NFC 15-100 tolère jusqu'à 100 Ohms (voir détails avec votre électricien).
- Pour les mises à la terre par piquets indépendants, vous pourrez vous référer aux notices des piquets de mise à la terre GR-40 (50 et 100).

Pour bénéficier au maximum de la connexion à la terre du corps :

- Réduire l'intensité des champs électriques environnants autant que possible. Lorsque l'environnement autour du lit est neutre, l'effet de la mise à la terre est encore meilleur et permet bien souvent de retrouver la qualité d'un sommeil réparateur.

Accessoires en option :

On obtient le contact électrique le plus neutre naturel possible avec la terre en utilisant le piquet de terre mobile GR-40

- Piquet de mise à la terre mobile GR40 ou fixe (GR50 ou GR100).
- Câble GC1000 ou GC500.
- Voir les fiches produits associées sur Géotellurique.fr.

Technique de connexion à la terre " Earthing " :

La technique de mise à la terre ou « Earthing » reproduit le phénomène naturel de décharge électrostatique généré par le contact du pied nu contre la terre. Les appareils Earthing permettent en plus de la décharge électrostatique un transfert naturel d'électrons ininterrompu de la surface de la terre au corps ainsi que des fréquences vitales et des rythmes terrestres qui jouent un rôle important dans l'équilibre de notre horloge biologique.

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.

L'action de relier son corps à la terre « Earthing » bien que bénéfique pour la santé, n'est pas anodine pour autant et doit se faire dans les meilleures conditions de sécurité possibles afin d'éviter tout risque éventuel de choc électrique. Merci de bien lire toutes les recommandations afin de bénéficier au mieux des solutions de décharge du corps par la terre.

Retrouvez des informations détaillées sur la mise à la terre du corps et ses bienfaits dans le livre de Clinton Ober [Connectez-vous à la Terre](#) .

Connectez-vous à la terre" est l'édition française du livre Earthing qui présente une thérapie naturelle révolutionnaire, la connexion à la terre "Earthing".

Applications :

- Réduction des champs électriques basses fréquences par effet d'écran. Le tissu doit être positionné entre la source et la personne à protéger.
- Réduction de la tension électrique induite dans le corps par effet de couplage capacitif avec les champs environnants. Le corps est en contact avec le tissu mis à la terre, c'est l'effet "Earthing"
- Atténuation de 13 dB à 1 GHz des champs électromagnétiques HF hautes fréquences.

Caractéristiques du drap ESC :

- Tissu Silver-Grid (Yshield).
- Conductivité de surface 15 ohm/m.
- Mise à la terre impérative pour des raisons fonctionnelles.
- Atténuation supérieure à 40 dB à 50Hz (très basses fréquences)
- Atténuation fréquences intermédiaires : dépend de la qualité de la mise à la terre et des conducteurs de liaison.
- Atténuation de 13 dB à 1 GHz (hautes fréquences)
- Composition : 95 % coton – 4 % polyester – 1 % argent
- Grammage : 130 g/m²
- Couleur : quadrillage argenté sur fond blanc
- Aspect du tissu : légère coloration possible avec le temps (oxydation argent), utilisez les lessives spécifiques Yshield.
- Dimensions : 90 x 200 cm
- Poids de l'article : 1,02 kg
- Produit fabriqué en Allemagne.
- **Le cordon droit et la fiche de raccordement à la terre pour prise murale sont en option.**