



GUIDE EARTHING - La re-connexion à la Terre

Utilisez avec efficacité et en toute sécurité les dispositifs Earthing

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 », très bénéfique pour le bien-être, notamment en terme d'atténuation de l'inflammation chronique du corps, 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. 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.
2. Débranchez 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 vu 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 :

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



Prise Earthing recto / verso



Prise sans terre **!!! INTERDIT !!!** -



Prise avec terre **OK**



Prise TERRE
ou
Prise Earthing

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)

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

Mesure de l'efficacité avec **testeur de tension induite**. (Option)

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 :

Il est conseillé d'utiliser la mise à la terre du corps dans un **environnement électrique le plus neutre possible** pour bénéficier de tous ses bienfaits. Le corps une fois connecté au potentiel de la terre agit comme une masse conductrice capable d'attirer à lui une partie des champs électriques basses fréquences environnants. Ce faisant, il écoule vers la terre des **micro-courants alternatifs (μA)** sans danger immédiat mais susceptibles d'être ressentis par les personnes les plus sensibles, rendant alors moins agréable et bénéfique pour la santé, la pratique du Earthing.

Les dispositifs Earthing (drap et tapis) agissent comme des écrans de protection lorsqu'ils sont placés entre nous et la source des champs électriques. Ils permettent de corriger localement certaines pollutions lorsque leur surface est suffisante mais il est toujours préférable de traiter les problèmes à la source lorsque c'est possible.

Il est rare aujourd'hui de vivre dans des environnements non électrifiés, c'est pour cette raison qu'il est nécessaire de s'adapter pour éviter la proximité ou une exposition trop longue à de forts champs électriques. Éviter la proximité avec les appareils électriques et toute prise ou rallonge branchée sur le secteur. L'éloignement est un des principes fondamentaux permettant de réduire son exposition aux champs électromagnétiques.

On limitera généralement l'exposition aux champs électriques basses fréquences par des coupe-circuits, IAC, interrupteurs, en débranchant les appareils en veille, par des mises à la terre et par l'utilisation de câbles blindés. (Voir conseils dans notre livret d'Hygiène électromagnétique*). On pourra évaluer l'efficacité des réductions du champ électrique apportées dans notre environnement proche, à l'aide d'un détecteur ou mesureur de champs électriques basses fréquences. Les mesures seront réalisées avant et après correction des champs électriques basses fréquences pour comparaison.

Retrouver toutes nos solutions de protection et de mesure sur les rubriques Détecteurs et Protections ondes électromagnétiques sur *Geotellurique.fr*.

Earthing et mesure de la tension induite – Evaluation et validation du fonctionnement

Nous vous conseillons de mesurer votre tension induite à l'endroit où vous pratiquerez le Earthing avant la mise en place des dispositifs de mise à la terre (tapis, drap, etc).

Si vous mesurez une tension corporelle élevée supérieure **> à 0,5 V**, nous vous conseillons d'assainir votre environnement avant de faire du Earthing. En dessous de **0,5 V** de tension induite, on estime les **conditions optimales** pour la mise à la terre du corps.

Lorsque le tapis ou drap Earthing est convenablement raccordé à la terre, on doit mesurer une tension proche de 0 V ou quelques millivolts, cela valide en grande partie le bon fonctionnement du dispositif. La mesure de la tension induite dans le corps par les champs environnants doit idéalement être la plus basse possible à l'emplacement prévu pour l'utilisation d'un bracelet, tapis ou drap de mise à la terre. Un soin tout particulier doit être apporté aux zones de repos, chambres, et plus spécifiquement au niveau des lits pour atteindre des conditions optimales pour la décharge du corps à la terre. La problématique des lits médicalisés électriques et tables de soins motorisées, sera traitée dans un autre guide plus spécifique à l'usage des professionnels de santé, des électriciens et des professionnels de la mesure des champs électromagnétiques.

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