

# - EARTHING -

## CONNEXION À LA TERRE

### Questions fréquemment posées à propos des produits Earthing

#### NOTIONS DE BASE

Le Earthing / Re-connection à la terre se réfère au processus d'établir un contact entre la surface de la terre et le corps afin de maintenir le corps au potentiel de la terre. C'est ce qui se produit naturellement lorsque nous marchons pieds nus sur la terre.

#### Recommandations médicales :

**La recherche montre que le contact avec la terre affecte le fonctionnement physiologique du corps de diverses façons. C'est pour cette raison, que nous recommandons fortement à toute personne prenant des médicaments pour fluidifier le sang, réguler la glycémie, la pression artérielle ou pour augmenter l'activité thyroïdienne de consulter leur médecin avant de commencer à se re-connecter, puis de suivre les effets du médicament une fois qu'ils ont commencé. Un ajustement de la posologie peut être nécessaire.**

### QUESTIONS

- Dans une époque de haute technologie, pourquoi le concept de Earthing est-il si important ?
- Qu'est-ce que le champ électrique terrestre transfère si facilement au corps ?
- Quelle est la différence entre le champ électrique de la terre et le courant électrique utilisé dans nos maisons ?
- Combien « d'électrons » est-il effectivement transféré à partir de la surface de la Terre par l'intermédiaire d'un fil électrique jusqu'à un produit de Earthing ?
- Quelle est la différence entre le Earthing et l'utilisation d'aimants ?
- Puis-je me connecter au sol à l'extérieur en portant des chaussures spéciales décharge électrostatique (DES) ?
- Est-ce que je serai relié à la terre si je me tiens debout ou que je marche en travaillant pieds nus sur un sol en céramique ?
- Je vis dans un climat chaud, et nous hésitons à marcher dehors, pieds nus, à cause des parasites comme l'ankylostome et les ascaris. Il ne fait jamais assez froid pour refroidir le sol et tuer les parasites.
- Est-ce que le Earthing peut me protéger des fréquences d'un téléphone cellulaire ?
- Si je dors à la belle étoile dans un sac de couchage, suis-je connecté à la terre ?
- Je ne vis pas en Amérique du Nord. Puis-je brancher mon produit de Earthing dans une prise électrique murale ?
- Puis-je porter des chaussettes lorsque j'utilise un tapis de Earthing posé sur le plancher ?

- Je viens de commencer à dormir connecté à la terre et je me sens un peu étrange. Qu'est-ce que ce pourrait être ?
- J'ai remarqué que j'avais des picotements dans les pieds les premières nuits où je me suis connecté à la terre. Devrais-je m'en inquiéter ?
- Peut-on être trop à la terre ? Je dors le corps entier sur un drap de Earthing et j'utilise aussi le tapis de Earthing posé sur le plancher quand je me sers de mon ordinateur. J'ai remarqué que mes orteils et mes doigts sont devenus très sensibles. La nuit dernière, je ne me suis pas connecté à la terre et moi et mes orteils se portent très bien.
- Y a-t-il des gens qui dorment connectés à la terre et qui ne sentent rien ou pour qui être connecté à la terre ne sert à rien ?
- Je suis une de ces personnes électro-sensibles dont vous parlez dans le livre, Earthing. J'ai commencé à dormir connecté à la terre et je me sens bizarre quand je me connecte avec cette énergie.
- Je ne veux pas dépenser de l'argent pour un quelconque appareil de mise à la terre quand je peux le faire moi-même. Tout ce dont j'ai besoin c'est d'une tige métallique de terre, un peu de fil de calibre 20, puis d'enrouler le fil autour de ma cheville ou de mon pied pendant la nuit.
- Pourquoi devrais-je acheter un quelconque produit de connexion à la terre, comme un drap ou un tapis, quand je peux simplement aller pieds nus dehors ?
- J'ai commencé à dormir sur un drap de Earthing et j'ai remarqué que je me sens plus réchauffé. Que se passe-t-il ?
- Je veux dormir connecté à la terre. Quelle est la différence entre un demi-drap, un drap-housse ou encore le drap « cocon » ? Est-ce que l'un est plus efficace que l'autre ?
- J'aime la sensation de peluche des draps en coton. Puis-je mettre le drap Earthing en dessous de mon drap ordinaire ?
- Puis-je porter un pyjama quand je dors sur un drap Earthing ?
- Je tiens à porter des chaussettes au lit. Est-ce que mes pieds nus doivent toucher le drap de lit de Earthing ?

## Réponses

### Q1. Dans une époque de haute technologie, pourquoi le concept de Earthing est-il si important ?

James Oschman, Ph. D., un expert de renommée internationale en médecine énergétique et un membre de notre conseil d'administration [Earthing.com], décrit le phénomène ainsi : « Récemment, j'assistais à une réunion sur la côte Est, et une de mes collègues est arrivée de la côte Ouest. Elle était sujette au décalage horaire. Je lui ai dit de retirer ses chaussures et ses chaussettes et de marcher dans l'herbe pendant 15 minutes. Quand elle revint, elle était complètement transformée. Son problème de décalage horaire avait disparu. C'est de cette façon que la terre œuvre rapidement. N'importe qui peut faire de même. Si vous ne vous sentez pas bien, pour n'importe quelle raison, il suffit, nus pieds, d'entrer en contact avec la terre pendant quelques minutes et voir ce qui se passe. Bien sûr, si vous avez un problème d'ordre médical, vous devez voir un médecin. Mais pour les douleurs et pour des souffrances ordinaires, de nature digestives ou respiratoires ou bien les muscles endoloris, il n'y a rien de mieux que de se mettre à la terre pour un soulagement rapide. Vous pouvez littéralement sentir les douleurs sortir de votre corps au moment où vous touchez la terre. »

### Q2. Qu'est-ce que le champ électrique terrestre transfère si facilement au corps ?

Le corps est principalement constitué d'eau et de minéraux, il est de ce fait un excellent conducteur d'électrons. Les électrons libres présents à la surface de la terre sont facilement transférés au corps humain tant qu'il y a un contact direct. Malheureusement, les chaussures aux semelles synthétiques agissent comme des isolants de sorte que même quand nous sommes dehors, nous ne bénéficions pas des avantages apportés par le champ électrique terrestre. Et quand nous sommes dans les maisons et

les immeubles de bureaux, nous sommes également isolés et incapables de recevoir les énergies de la terre qui peuvent rétablir l'équilibre.

### **Q3. Quelle est la différence entre le champ électrique de la terre et le courant électrique utilisé dans nos maisons ?**

Le champ électrique de la terre est un courant continu direct (DC). Des milliers d'années de vie sur la planète ont harmonisé notre biologie à ce champ subtil. D'autre part, les installations électriques de nos maisons utilisent – aux États-Unis –, un courant alternatif (CA) de 60 Hz (en France, il est de 50 Hz). En alternant soixante fois par seconde (cinquante en France), le courant crée une oscillation des électrons dans notre corps quand nous sommes à proximité de fils électriques. Le courant alternatif est étranger à notre biologie et provoque divers stress liés à des réponses de notre organisme qui sont soulagés lorsque le corps est mis en contact avec la terre.

### **Q4. Combien « d'électrons » est-il effectivement transféré à partir de la surface de la Terre par l'intermédiaire d'un fil électrique jusqu'à un produit de Earthing ?**

Tant qu'une personne continue d'être en contact avec la terre, le corps utilise la Terre comme un réservoir naturel ou comme une « source d'alimentation » d'électrons pour maintenir le niveau homéostatique à son maximum afin de compenser leur disparition à l'intérieur du corps. Avec une connexion à la Terre, il semble donc difficile que le corps développe une carence en électrons et, théoriquement, une inflammation chronique. Le total réel de la charge (électrons transférés) peut varier considérablement selon l'emplacement du corps sur la Terre (tension) et de la charge globale du potentiel électrostatique présente dans le corps. La quantité d'électrons terrestres, absorbée en continu par le corps pour éliminer les radicaux libres provenant de la réponse des systèmes métaboliques et immunitaires, peut également varier de façon significative entre les individus en fonction de leur style de vie et de leur activité. Ce qui est extrêmement difficile, sinon impossible, à mesurer.

### **Q5. Quelle est la différence entre le Earthing et l'utilisation d'aimants ?**

Bien que l'utilisation d'aimants puisse produire différents effets thérapeutiques lorsqu'ils sont correctement appliqués, ceux-ci ne peuvent pas fournir d'électrons libres et ne peuvent pas relier le corps aux fréquences naturellement équilibrantes de la terre. La technologie du Earthing utilisée chez vous ou au travail, produit le même effet que si vous vous teniez dehors, pieds nus, à même la terre.

### **Q6. Puis-je me connecter au sol à l'extérieur en portant des chaussures spéciales décharge électrostatique (DES) ?**

Les chaussures spéciales décharge électrostatique sont principalement conçues pour décharger l'électricité statique, mais jusqu'à un certain degré, elles connectent avantagement le corps à la terre. C'est mieux que des chaussures ordinaires, mais pas aussi bien que de marcher pieds nus. La différence entre une mise à la terre et une décharge d'électricité statique, c'est que la terre ajuste instantanément votre corps au potentiel de la Terre. La décharge d'électricité statique demande généralement un sol humide ou dissipatif relié par un fil de terre dont la résistance est de 1 mégohm, il est conçu pour purger lentement les charges d'électricité statique (charges de contact et de séparation). Ces charges sont créées sur le corps par les vêtements et les chaussures lorsqu'on fait des mouvements avec les bras ou que l'on marche ou encore lorsque l'on s'assoit sur un matériau synthétique. L'industrie utilise la décharge électrostatique au moyen d'une mise à la terre dissipative afin d'éviter une décharge rapide de l'électricité statique qui, sinon, pourrait endommager un circuit électronique ou une puce sensible.

### **Q7. Est-ce que je serai relié à la terre si je me tiens debout ou que je marche en travaillant pieds nus sur un sol en céramique ?**

Cela dépend, il faut savoir si le sol carrelé repose sur une dalle de béton ou à même le sol. S'il est posé directement sur une dalle ou sur le sol, l'énergie peut le traverser. Si les carreaux sont posés sur du contreplaqué ou sur un autre type de soubassement en bois, en plastique ou en vinyle, vous ne disposerez pas de la conductivité susceptible de vous connecter. Cela dépend aussi du type de carreaux. Des

carreaux en céramique, avec en surface, une finition glacée, feront obstacle probablement à la conductivité comme le verre.

**Q8. Je vis dans un climat chaud, et nous hésitons à marcher dehors, pieds nus, à cause des parasites comme l'ankylostome et les ascaris. Il ne fait jamais assez froid pour refroidir le sol et tuer les parasites.**

Si être pieds nus à l'extérieur est risqué, la couverture et le tapis de Earthing vous permettront d'être connectés à la terre dans votre intérieur. La meilleure occasion pour bénéficier des nombreux avantages de la mise à la terre est de dormir connecté à la terre.

**Q9. Est-ce que le Earthing peut me protéger des fréquences d'un téléphone cellulaire ?**

Le niveau de protection du Earthing n'a pas encore été testé par rapport à l'exposition au téléphone cellulaire. Il n'y a pas de recherches indiquant que la mise à la terre protège ou non une personne contre l'exposition au rayonnement des téléphones cellulaires, des micro-ondes ou des fréquences radio. Ce que nous savons, c'est que la mise à la terre réduit considérablement les tensions induites dans le corps, générées par la simple exposition au courant ménager de 60 Hz ou 50 Hz. Des champs électromagnétiques (CEM) sont émis en continu par tous les appareils branchés, par les fils électriques (même si l'appareil est éteint), par le câblage interne (dans les murs), et tous les dispositifs électriques de la maison ou du bureau qui ne sont pas mis à la terre. Sur la base des cas que nous avons pu observer de personnes extrêmement sensibles à de tels champs électromagnétiques, il est prudent de se connecter à la terre, autant que possible à la maison ou au bureau.

**Q10. Si je dors à la belle étoile dans un sac de couchage, suis-je connecté à la terre ?**

Une partie de votre corps a besoin d'être en contact direct avec la Terre afin que vous puissiez obtenir le plein bénéfice du Earthing. La peau de votre corps a besoin d'entrer en contact avec « la peau de la Terre ». On peut, par exemple, avoir un pied nu ou un bras qui sort du sac de couchage, en contact direct avec la Terre.

**Q11. Je ne vis pas en Amérique du Nord. Puis-je brancher mon produit de Earthing dans une prise électrique murale ?**

Nous recevons de nombreuses questions quant à l'utilisation de produits de Earthing à travers le monde. Pour vous aider, nous avons rassemblé quelques éléments de base dont vous aurez besoin afin de déterminer les meilleures options de connexion. Les produits de Earthing sont conçus pour être utilisés avec une Tige métallique de terre placée dans le sol à l'extérieur, à côté d'une fenêtre ou d'une porte ou sur une prise murale mise à la terre à l'intérieur de la maison ou du bureau. Les conditions propres à votre maison, à votre bureau et à votre pays, dicteront laquelle de ces options que vous pourrez utiliser pour vous connecter à la Terre.

La première chose que vous devez savoir, c'est que les produits de Earthing ne fonctionnent pas à l'électricité, de sorte qu'il n'est pas important que le courant électrique dans votre pays soit du 110 volts ou du 240 volts, etc. Les produits de Earthing permettent tout simplement à l'énergie naturelle et douce de la Terre d'être transportée du dehors à l'intérieur. Lorsque vous êtes en contact physique – la peau nue – avec un produit de Earthing c'est la même chose que si vous vous teniez debout ou que vous marchiez pieds nus à l'extérieur. C'est ce qui produit les avantages du Earthing.

Notre préférence va aux produits, à travers le monde, qui sont connectés au moyen des Tiges métalliques de terre de Earthing plantées en terre, mais de nombreuses personnes préfèrent tout simplement brancher leurs dispositifs Earthing sur une prise électrique reliée à la terre dans leur maison ou au bureau. Pour les personnes qui vivent dans des immeubles de grande taille, de grande hauteur, l'utilisation d'une tige métallique de terre n'est pas possible, mais pour les personnes qui n'ont pas un système de mise à la terre chez eux ou au bureau, leur seule option reste la tige métallique de terre.

L'explication qui suit porte sur deux options de connexion des produits de Earthing. En électricité, les termes « mis à la terre » et « Terre » ont la même signification. En espagnol, le terme est « tierra ».

## **Choix n° 1 : le branchement à une prise électrique**

Il existe de très nombreuses sortes de prises électriques à travers le monde (voir article Wikipédia). Certaines sont reliées à la terre, d'autres non. C'est la raison pour laquelle si vous voulez vous brancher sur une prise murale, vous devrez d'abord savoir si votre installation électrique et les prises sont effectivement reliées correctement à la terre. Un électricien peut le faire pour vous ou vous pouvez acheter un simple contrôleur de prise électrique à un fournisseur de matériel électrique ou à la quincaillerie du coin.

Les prises électriques avec seulement deux trous et pas de borne de terre signifie qu'il n'y a pas actuellement de terre. Dans ce cas, vous devez utiliser une Tige métallique de terre. C'est très courant dans les vieilles maisons. Gardez à l'esprit, cependant, que la prise à trois trous ou à deux trous avec une bande de terre ou une borne mâle ne signifie pas nécessairement que la terre soit effectivement connectée. Chaque prise doit être testée pour vérifier si le câblage est correct.

Aux États-Unis, au Canada, au Mexique et dans certaines parties des Caraïbes, les systèmes électriques dans les maisons et les bureaux qui ont été mis à la terre, utilisent des prises murales électriques de « type B ».

Pour déterminer quel type de prise est utilisé dans votre pays, allez sur le site Web suivant :

<http://electricaloutlet.org/>

Les deux bornes femelles d'une prise de courant ne sont pas équivalentes. L'une est la phase (fil rouge ou marron), l'autre est le neutre (fil bleu). La borne mâle est la terre (fil vert et jaune).

Caractéristiques de la tension du secteur : la norme européenne est fixée à 230 V

- Entre la phase et le neutre, la tension est de 224 V.

- Entre la phase et la terre, la tension est de 224 V.

- Entre le neutre et la terre, la tension est de 0 V.

C'est donc le fil de phase qui détient la tension. Tout contact avec ce fil est très dangereux et parfois mortel.

Les cordons qui font partie des produits de Earthing sont conçus pour entrer directement dans la borne de terre d'une prise murale de type B (troisième trou) ou dans le récepteur femelle du bout du fil de la Tige métallique de terre qui peut être utilisée n'importe où dans le monde. Une des 2 extrémités se clipse sur le produit lui-même et l'autre extrémité s'insère dans un des deux logements de la prise Earthing de raccordement au fil de terre de votre circuit électrique. Vous aurez pris le soin de brancher cette prise Earthing sur une prise électrique correctement mise à la terre.

Si vous n'avez pas une prise électrique possédant une borne terre, vous devrez utiliser une tige métallique de terre (option 2) ou demander à un électricien de connecter vos prises électriques à la terre

## **Choix n°2 : le branchement à la tige métallique de terre**

Les systèmes de Earthing pour le sommeil (draps et sac de couchage « cocon ») et le tapis universel sont livrés sans Tige métallique de terre. Si vous souhaitez utiliser une Tige métallique de terre avec un tapis ou un drap, elle doit être achetée séparément. (La Tige métallique de terre coûte 29 €). Cette solution est idéale car elle vous garantit une qualité de terre exemplaire exempte de « courants de fuites » toujours possibles dans les installations de terre prévues pour l'électricité des maisons.

Les Tiges métalliques de terre sont plantées dans la terre (jardin) à l'extérieur, au-dessous de la fenêtre ou de la porte proche du lieu où le produit de Earthing va être utilisé. C'est très simple à faire. S'il n'y a que du béton et pas de terre à proximité dans laquelle placer la Tige métallique de terre alors ce n'est pas une option pour vous. La Tige métallique de terre est dotée un cordon de 13 mètres. Vous pouvez passer le cordon sous une fenêtre ou une porte, en faisant attention de ne pas couper le cordon. Le cordon du drap ou du tapis de Earthing est relié à la Tige métallique de terre, par l'extrémité mâle insérée dans l'embout femelle. Encore une fois, c'est très simple. C'est ainsi que vous pourrez installer la Tige métallique de terre. Les cordons fournis avec chaque produit de Earthing peuvent être connectés à une

prise de raccordement au fil de terre de votre circuit électrique ou à une Tige métallique de terre. S'il est nécessaire d'avoir une plus grande longueur, des rallonges Earthing de 3 mètres peuvent également être achetées séparément.

**Q12. Puis-je porter des chaussettes lorsque j'utilise un tapis de Earthing posé sur le plancher ?**

Oui, mais le contact direct avec la peau est bien meilleur. Si vous utilisez des chaussettes sur le dispositif Earthing, un certain taux d'humidité est nécessaire pour permettre une bonne conductivité. Si vos chaussettes sont sèches, la conductivité sera mauvaise.

**Q13. Je viens de commencer à dormir connecté à la terre et je me sens un peu étrange. Qu'est-ce que ce pourrait être ?**

Au début, certaines personnes peuvent ressentir un certain inconfort temporaire, avoir des signes pseudo-grippaux, des douleurs ou des courbatures. Dans pratiquement tous les cas, cette expérience est passagère. Nous croyons que cela résulte d'un ajustement du « système électrique » de l'organisme. Quand le processus se met en branle, la capacité du corps pour se libérer des toxines accumulées peut être améliorée et vous pourrez alors sentir comme un malaise qui reste transitoire. En règle générale, après un certain ajustement initial, vous commencerez de nouveau à vous sentir mieux et avec plus d'énergie. Ce sentiment de malaise peut durer quelques jours tout au plus, mais il disparaîtra. Si vous continuez à être indisposé, arrêtez de vous connecter à la terre quelques jours puis recommencez, en commençant par une exposition plus courte et en augmentant progressivement le temps d'exposition. Mais dans la majorité des cas, aucun malaise n'est ressenti au début.

**Q14. J'ai remarqué que j'avais des picotements dans les pieds les premières nuits où je me suis connecté à la terre. Devrais-je m'en inquiéter ?**

Beaucoup de gens ressentent des picotements au début. C'est le signe que la circulation s'améliore.

**Q15. Peut-on être trop à la terre ? Je dors le corps entier sur un drap de Earthing et j'utilise aussi le tapis de Earthing posé sur le plancher quand je me sers de mon ordinateur. J'ai remarqué que mes orteils et mes doigts sont devenus très sensibles. La nuit dernière, je ne me suis pas connecté à la terre et moi et mes orteils se portent très bien.**

La question à se poser est la suivante : peut-on rester trop « pieds nus » sur la Terre ? Toute expérience de Earthing chez soi est pareille au fait d'être à l'extérieur, pieds nus sur la Terre. Gardez à l'esprit que les humains ont évolué en marchant, en s'asseyant et en dormant sur la terre.

Des sensations différentes et étranges peuvent se produire au début. En général, nous les attribuons à un processus d'ajustement, de détoxification et d'énergétisation. De nombreux systèmes du corps vont s'adapter à l'énergie de la Terre, ce qui rend, pour ainsi dire, tous les engrenages et les rouages plus efficaces, et produit une amélioration de l'efficacité de l'élimination des toxines. Ces processus prennent des formes différentes, et peuvent plus ou moins durer selon les individus.

Si vous prenez des médicaments, il est possible que le processus de normalisation crée une situation où la posologie devient excessive. Le corps fonctionne mieux, de sorte que, peut-être, vous devriez prendre moins de certains médicaments. Il s'agit d'une possibilité réelle. Si vous suspectez que c'est le cas, vous devriez consulter votre médecin et discuter avec lui de la possibilité de réduire la prise des médicaments. S'il vous plaît, référez-vous aux exposés sur le Earthing publiés sur notre site pour en savoir plus sur les rapports entre le Earthing et la prise de médicaments. Le corps prend autant d'électrons de la Terre qu'il en a besoin. Il utilise des électrons dans de nombreux processus métaboliques, y compris dans le processus de base de la production d'énergie cellulaire, il y a donc toujours une demande pour plus d'électrons. Si vous vous connectez à la terre régulièrement, vous remplissez, en quelque sorte, votre réservoir au maximum.

**Q16. Y a-t-il des gens qui dorment connectés à la terre et qui ne sentent rien ou pour qui être connecté à la terre ne sert à rien ?**

Tout le monde en profite d'une manière ou d'une autre, mais nous sommes tous différents. Les avantages peuvent venir rapidement et de façon spectaculaire, comme une diminution de la douleur et un meilleur sommeil ou venir plus subtilement et graduellement au fil du temps. Souvent, les gens qui sont très malades sentent la différence de la façon la plus spectaculaire. Quelqu'un qui a une santé rayonnante et qui dort bien ne sent pas de différence, cependant, la connexion à la terre l'aide à préserver et à perpétuer sa bonne santé. Nous considérons le Earthing comme une forme de médecine naturelle anti-vieillesse, que vous le sentiez ou non.

**Q17. Je suis une de ces personnes électro-sensibles dont vous parlez dans le livre, Earthing\*. J'ai commencé à dormir connecté à la terre et je me sens bizarre quand je me connecte avec cette énergie.**

**\*Livre - earthing « connectez-vous à la terre - peut-être la découverte la plus importante sur la santé » (ed vega) - 2013**

Au début, ceux qu'on appelle électro-sensibles disent se sentir bizarre en ressentant cette énergie et certains disent même qu'ils se sentent mal. L'énergie qu'ils ressentent quand ils sont connectés à la terre est tout simplement l'énergie naturelle de la Terre.

En général, nous considérons ces sensations dans le cadre d'un processus d'ajustement/guérison/désintoxication quand le corps se normalise et que l'inflammation diminue. Si vous vous sentez trop indisposé, arrêtez de dormir ou de travailler connecté à la terre. Recommencez à vous connecter à la terre en ne passant qu'une demi-heure ou quarante minutes, voire moins, et restez, deux fois par jour, pieds nus à l'extérieur ou en contact avec un drap, un tapis ou une bande de corps Earthing à l'intérieur de votre maison. Puis très lentement augmenter votre temps d'exposition. De cette façon, vous pourrez être en mesure de travailler plus souvent connecté à la terre et vous serez conduit progressivement à dormir progressivement connecté à la terre durant six à huit heures. Il suffit d'aller très lentement et à votre propre rythme. Certaines personnes électro-sensibles ont découvert qu'elles en tirent des bénéfices seulement à partir d'une exposition minimum.

**Q18. Je ne veux pas dépenser de l'argent pour un quelconque appareil de mise à la terre quand je peux le faire moi-même. Tout ce dont j'ai besoin c'est d'une tige métallique de terre, un peu de fil de calibre 20, puis d'enrouler le fil autour de ma cheville ou de mon pied pendant la nuit.**

Vous pouvez certainement faire ça. Les gens l'ont fait de tout temps. Toutefois, ce n'est pas particulièrement commode. Vous pourriez malencontreusement vous couper la circulation du sang si vous serrez le fil trop fort autour de l'extrémité d'un de vos membres. Deuxièmement, le bout pointu du fil enroulé autour de la cheville pourrait déchirer le drap.

**Q19. Pourquoi devrais-je acheter un quelconque produit de connexion à la terre, comme un drap ou un tapis, quand je peux simplement aller pieds nus dehors ?**

Vous avez absolument raison. Être pieds nus est la solution naturelle pour se reconnecter, tout comme dormir sur le sol. C'est la façon dont les humains ont évolué. Dans nos sociétés dites « développées », nous portons des chaussures isolantes et nous dormons sur des lits surélevés. De plus, la plupart des gens ne vont pas dehors régulièrement pieds nus, ou n'envisagent pas de dormir à même le sol, et certainement pas pendant les froids mois d'hiver. Les produits Earthing ont donc été créés pour résoudre la question du confort, pour des raisons de commodité, de prise en compte de la réalité et du côté pratique de la chose. Les produits sont essentiellement des rallonges. Ils apportent l'énergie de la Terre du dehors à l'intérieur du bureau et de la maison – c'est l'équivalent d'être pieds nus à l'extérieur mais pendant que vous êtes à l'intérieur. Ils ont été développés pour tenir compte des résultats de la recherche et pour satisfaire une demande sans cesse croissante de gens qui veulent dormir, travailler ou se détendre connectés à la terre pour toutes les raisons que nous présentons dans le livre.

**Q20. J'ai commencé à dormir sur un drap de Earthing et j'ai remarqué que je me sens plus réchauffé. Que se passe-t-il ?**

Un contact avec la Terre semble amener de la chaleur dans les extrémités des membres et dans tout le corps, cela résulte d'une circulation et d'une détente meilleure. Nous avons vu des personnes qui montrent une couleur rose de leur peau rapidement. Beaucoup de gens ont également déclaré sentir initialement des picotements dans les extrémités.

**Q21. Je veux dormir connecté à la terre. Quelle est la différence entre un demi-drap, un drap-housse ou encore le drap « cocon » ? Est-ce que l'un est plus efficace que l'autre ?**

Dans le livre, nous avons utilisé le terme générique de coussin de lit pour décrire une variété de systèmes dédiés au sommeil, développés par Clint Ober au fil des années. Il y a actuellement plusieurs produits différents, disponibles pour les lits et ils sont tous efficaces pour dormir connecté à la terre :

- Le coussin de lit, qui est maintenant le terme courant utilisé pour décrire un demi-drap qui couvre une partie du lit,
- Un drap-housse,
- Le tapis universel qui peut être utilisé aussi bien sur le sol que dans un lit,
- Le drap « cocon » qui sert de sac de couchage.

**Q22. J'aime la sensation de peluche des draps en coton. Puis-je mettre le drap Earthing en dessous de mon drap ordinaire ?**

Désolé, mais si vous faites cela, vous ne bénéficierez pas de tous les avantages du Earthing. Vous devez avoir une partie de votre corps en contact direct avec le drap connecté à la terre : la peau de votre corps doit être en contact avec le drap conducteur. C'est comme ça que vous absorberez l'énergie de la Terre et que vous bénéficierez de tous les avantages du Earthing. Si vous avez un demi-drap Earthing, mettez-le sur votre drap-housse ordinaire. Si vous avez un drap-housse Earthing, dormez directement dessus.

**Q23. Puis-je porter un pyjama quand je dors sur un drap Earthing ?**

Oui, aussi longtemps qu'une partie de la peau nue entre en contact direct avec le drap, tels que vos pieds. Si aucune partie de votre corps n'est en contact direct avec le drap, il faudra un peu d'humidité pour que le courant passe de la Terre à votre corps via le drap de Earthing. Pour certaines personnes cela se produit naturellement au cours de la nuit, l'humidité du corps crée la conductivité nécessaire. Le mieux, cependant, est d'avoir un contact avec la peau nue. Certaines personnes ont demandé si un type de tissu de pyjama ne fonctionne pas avec le drap de Earthing. La réponse est que le tissu des pyjamas n'est pas très impactant. Le seul facteur qui est important est le contact cutané direct avec le drap.

**Q24. Je tiens à porter des chaussettes au lit. Est-ce que mes pieds nus doivent toucher le drap de lit de Earthing ?**

Il est préférable d'avoir les pieds nus en contact avec le drap de Earthing. L'énergie de la Terre est transmise de façon optimale par un contact avec la peau nue. Toutefois, si vous devez porter des chaussettes, essayer d'avoir un peu de peau – les jambes nues ou une autre partie du corps – en contact avec le drap. Vous pouvez placer le dispositif de Earthing dans votre lit là où c'est le plus confortable et le plus efficace pour vous. Si vous portez des chaussettes au lit en raison de pieds froids, vous trouverez souvent que vos pieds sont naturellement chauds grâce à une meilleure circulation quand vous dormez connecté à la terre.