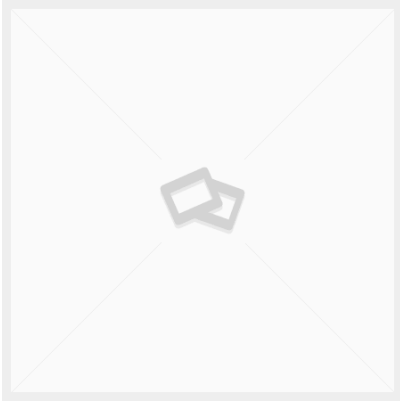


LA MISE À LA TERRE



Source principale : « Connectez-vous à la Terre » de Clinton Ober, Stephen T.Sinatra et Martin Zucker, aux éditions VEGA (2013) ISBN : 978-285829-748-1.

Résumé : La mise à la terre, ou earthing, protège le circuit bioélectrique du corps des charges statiques et des interférences. Elle favorise la réception des électrons libres et des signaux électriques stabilisateurs ainsi que l'énergie de la Terre. Cela favorise l'élimination de certaines inflammations, favorise un bon sommeil, une meilleure récupération après l'effort, etc.

Nous sommes souvent coupés de notre liaison à la Terre, par des isolants : les matériaux des constructions modernes, les chaussures, etc. Cela semble avoir provoqué une augmentation des maladies chroniques (mais cela reste à démontrer). Lorsque les chaussures étaient fabriquées de cuir, ce phénomène ne se faisait pas particulièrement sentir car le cuir est conducteur lorsqu'il est humide.

En se reliant à la Terre, le corps revient à son état électrique normal, il s'imprègne d'électrons libres chargés négativement. Il atteint alors le même potentiel électrique que la Terre, ce qui lui permet de mieux s'autoréguler et s'autoguérir.

Les bienfaits constatés :

- Réduit fortement les inflammations
- Diminue les douleurs chroniques et les migraines
- Améliore le sommeil, dans certains cas
- Accroît l'énergie
- Diminue le stress et apaise le système nerveux
- Normalise les rythmes biologiques du corps
- Fluidifie le sang et améliore la tension artérielle et la circulation
- Soulage les tensions musculaires
- Diminue les symptômes hormonaux et menstruels.

- Accroît la rapidité de guérison et de récupération après l'effort
- Réduit la fatigue
- Protège le corps des effets des champs électromagnétiques environnementaux

Selon William Rossi, podologue du Massachussetts, la plante des pieds est riche de plus de 20 terminaisons nerveuses par centimètre carré (source : article du footwear news, 1997). Il prône le retour à un contact direct avec le sol. D'ailleurs, dans les techniques chinoises, on cherche à s'enraciner et à établir un « échange » entre les pieds et la Terre via notamment le point yong quan (point du rein en acupuncture). [David Wolf](#), grand défenseur de la communion avec la nature, critique l'invention de la chaussure moderne et prône également le retour à un contact avec la Terre. Matteo Tavera (1905-1970), viticulteur et arboriculteur narbonnais, dans son livre, « La Mission Sacrée, une hypothèse sur le droit à la vie et à la santé », conseille aussi de se reconnecter à la Terre. Le contact avec la terre, se fait naturellement par les pieds nus mais il peut bien entendu se faire avec n'importe quelle partie du corps.

Clinton Ober tente de démontrer, dans son livre, que nous tirons de l'énergie électrique par nos pieds sous forme d'électrons libres qui fluctuent à de nombreuses fréquences.

Se tester

La Terre fournit un voltage de référence, c'est-à-dire un potentiel de base ou potentiel zéro par rapport à tous les autres voltages mesurés. On mesure donc en réalité une différence de potentiel entre deux points, l'un d'eux étant la Terre. A l'aide d'un simple voltmètre, on peut mesurer sa tension induite. Un voltmètre mesure les différences de potentiel électrique entre la Terre et un appareil électrique ou entre deux points dans un circuit électrique. Il suffit donc de brancher l'une des extrémités du voltmètre à la Terre (soit la broche de terre d'une prise de courant, soit à un simple piquet métallique planté dans la terre). L'autre extrémité sera tenue par un doigt par exemple. En fonction du lieu dans lequel on se trouve, la tension induite varie. Par exemple, lorsque vous vous dirigez vers une lampe non reliée à la Terre, le rayonnement électromagnétique généré va augmenter les charges électriques de votre corps, le voltmètre va donc mesurer une plus grande tension induite. Lorsque vous vous testez près d'une cloison murale dans laquelle passent des câbles électriques, votre tension induite va augmenter également. Ainsi, si vous dormez près d'une telle cloison, votre corps sera sous l'effet d'un rayonnement engendrant une tension induite, durant toute la durée de votre sommeil. Cette tension induite va générer une inflammation dans le corps et affaiblir vos capacités naturelles de régénération. Lorsque vous vous reliez à la Terre, votre corps n'a plus de charge électrique. La mise à la terre élimine toute accumulation non désirée de charge électrique.

La charge électrique de la Terre est en réalité toujours négative. La surface est remplie d'électrons libres qui sont capables de se déplacer et de réduire une charge positive.

Des études qui semblent confirmer un effet

Le docteur Ghaly a entrepris une étude qui fut publiée en 2004 dans le Journal of Alternance and Complementary Medicine. Il mesurait la sécrétion circadienne d'hydrocortisone sur des personnes avant et après qu'elles aient dormi, mises à la Terre. Cette « hormone du stress » augmente lorsque vous êtes anxieux ou stressé. Un taux constamment élevé provoque des troubles du sommeil, une hypertension, une réduction de la réponse immunitaire, etc. L'étude montrait que la mise à la Terre durant le sommeil resynchronisait la sécrétion d'hydrocortisone. Les participants à cette étude ont effectivement constaté un endormissement plus rapide, un meilleur sommeil, une réduction du stress, des douleurs moins vives... Le docteur Ghaly découvrit également une augmentation de la mélatonine (hormone du sommeil) chez la plupart des participants.

D'autres études ont montré une relation entre les déséquilibres de la sécrétion d'hydrocortisone et les douleurs d'origine inflammatoire.

Des chercheurs de Harvard auraient mis en évidence la corrélation entre l'inflammation chronique et les maladies artérielles qui empêchent le sang, les nutriments et l'oxygène d'atteindre le cœur et le cerveau, ce qui entraîne des crises cardiaques et des AVC. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la recherche a montré que 50% des crises cardiaques et des AVC se produisent chez des personnes qui ont un taux de cholestérol normal. Paul Ridker, chercheur et cardiologue à Harvard affirme qu'il faut considérer la maladie cardiaque comme une maladie inflammatoire, tout

comme l'arthrite rhumatoïde. En outre, on sait à présent que les cellules adipeuses sont en réalité des foyers d'inflammation et pas de simples réserves pour produire de l'énergie.

Les radicaux libres sont des molécules chargés positivement. Ces molécules sont en lien avec le phénomène inflammatoire. Clint Ober pense que, lorsqu'on est relié à la Terre, les électrons libres entrent dans le circuit conducteur du corps et apaisent l'inflammation. L'inflammation cause des douleurs.

D'autres études sont référencées en bibliographie.

Clint Ober a fait des recoupements avec de nombreuses recherches scientifiques dont certaines sont résumées ci-dessous :

Une perturbation majeure de l'environnement aujourd'hui vient des champs électromagnétiques générés par les instruments électriques. En Amérique du Nord, le réseau électrique est à 60 Hz, en Europe, à 50 Hz. Les fils qui se trouvent à l'intérieur des cloisons produisant des champs électromagnétiques, même lorsque les appareils ne sont pas branchés. Notre corps réagit à cette perturbation électromagnétique. Certains individus y sont plus sensibles que d'autres. Lorsqu'on est relié à la Terre, on se « protège » de certains effets de ces champs électromagnétiques. Cela peut donc constituer une aide pour les électrosensibles.

Une étude a été publiée en 2005 dans *European Biology and Bioelectromagnetics* par Roger Applewhite, ingénieur en électricité. Il a montré que les électrons vont de la Terre vers le corps et viceversa lorsque le corps est relié à la Terre. Il a montré également que cette connexion à la Terre réduit fortement l'impact des champs électromagnétiques sur le corps (effet parapluie). Il présente les résultats d'une expérience de mise à la Terre de douze sujets grâce à des patchs conducteurs. Il en ressort une différence considérable du potentiel du champ électrique environnemental mesuré sur le corps à 3 endroits (poitrine, abdomen et cuisse) : environ divisé par 100, lorsque les sujets sont reliés à la Terre.

Des mesures effectuées avec un voltmètre dans les chambres des sujets ont montré une moyenne de 3,27 volts avant la mise à la terre. Une fois les corps mis à la Terre avec un surmatelas spécial, les tensions induites chutent à une moyenne de 0,005 volt.

Une autre étude intéressante fut menée en 2003 par les électrophysiologistes, Gaetan Chevalier et Kazuhito Mori à l'Institut de la Science Humaine de Californie. Ils ont étudié en double aveugle l'effet de la mise à la Terre sur les fonctions du système nerveux (cerveau et muscles). 58 adultes recevaient un patch adhésif placé sur la plante des pieds et relié à la Terre. Des électroencéphalogrammes enregistrent les signaux provenant du cerveau. Des électromyographes mesurent le voltage produit au niveau des muscles des épaules et des trapèzes. La lecture des résultats montre que la mise à la Terre influence fortement l'activité des muscles et du cerveau, même en 30 mn. Les données recueillies montrent également une forte diminution de l'activité du cerveau gauche, hémisphère associée à la pensée. La mise à la Terre semble rétablir un niveau de tension musculaire normal. L'étude fut publiée dans *European Biology and Bioelectromagnetics*. Une deuxième partie de l'étude, publiée en 2007 dans le journal *Subtle Energy and Energy Medicine*, a mis en évidence que les électrons qui remontent de la terre passeraient par des méridiens très conducteurs qui impliquent les reins et la vessie et la ligne principale point 1 du rein-vessie qui relie de nombreuses parties et organes du corps.

Une autre expérience intéressante menée en double aveugle par Karol et Pawel Sokal, respectivement, cardiologue et neurochirurgien en Pologne, a montré des changements statistiquement significatifs de la concentration des minéraux et des électrolytes dans le sérum sanguin, fer, calcium ionisé, phosphore inorganique, sodium, potassium et magnésium. L'étude fut publiée en 2011 dans « *Journal of Alternative and Complementary Medicine* ». Il pourrait y avoir également une influence de la mise à la Terre sur le métabolisme thyroïdien. Il semblerait qu'une nuit reliée à la Terre diminue déjà les principaux marqueurs d'ostéoporose et stipule la réponse immunitaire.

Gaetan Chevalier et James Oschman, PhD, pensent en outre, que le rythme jour/nuit de l'hydrocortisone est normalisé quand le sommeil est amélioré par la mise à la Terre. La production de mélatonine, hormone qui régule le sommeil, semble normalisée lorsqu'on dort relié à la Terre. La mélatonine est un antioxydant puissant. Ils conjecturent que cela pourrait avoir un impact sur des maladies neurodégénératives comme Alzheimer, Parkinson, etc. Cela mériterait d'être démontré scientifiquement.

Cette liaison à la Terre provoque une neutralisation des radicaux libres par les électrons en provenance de la Terre. On peut donc supposer que cela permettrait de lutter contre le vieillissement prématuré et réduire l'inflammation générale du corps.

Un cardiologue cité dans le livre de Clint Ober rapportait que d'après son expérience, ce qui importe le plus dans le traitement des maladies cardiovasculaires est la déficience en adénosine-triphosphate. Dans le processus de production de l'énergie cellulaire, il semble que l'énergie des électrons soit transférée à l'adénosine-triphosphate. Les chercheurs pensent que ces électrons énergisés sont en « état d'excitation ». En l'occurrence, les électrons fournis par la mise à la terre sont de ce type.

Sur l'hypertension artérielle : un rapport de l'OMS de 2007 prévoit une augmentation de 60% d'ici 2025. L'hypertension fait courir un risque accru de cécité, de lésion des reins, d'augmentation de volume de cœur, de crise cardiaque et ou d'AVC. Certains chercheurs pensent aujourd'hui que la cause la plus importante repose sur le stress oxydatif. Autrement dit, il y aurait une inflammation et des radicaux libres qui érodent les parois sensibles des vaisseaux sanguins constitués de cellules endothéliales. Il semblerait que la mise à la terre calme l'activité des radicaux libres, ce qui expliquerait la diminution de l'inflammation. Elle contribuerait donc à faire baisser la tension.

Clint Ober publie des photos de sangs prises au microscope avant et après la mise à la terre. Il semblerait que la mise à la terre provoque une diminution des globules rouges impliqués dans le processus d'agglutination et de coagulation. Il en déduit donc que la mise à la terre contribuerait donc à baisser le risque de crise cardiaque ou d'AVC. Une explication possible serait liée au « potentiel zêta » qui est en rapport avec le degré de charge négative à la surface d'un globule rouge. Un sang qui a un potentiel zêta bas a plus tendance à être visqueux et des caillots de sang ont donc plus de chance de se former. Une étude sur 10 personnes menée par Gaetan Chevalier, PhD, électrophysiologiste en Californie a montré, après analyse du sang d'un échantillon de personnes mises à la terre durant 2H, que le potentiel zêta avait bondit de 270%.

En résumé, la mise à la Terre provoquerait une amélioration substantielle du fonctionnement du système cardiovasculaire, du système respiratoire et du système nerveux.

Témoignages

Clint Ober propose de nombreux témoignages de patients qu'il a mis à la Terre et qui reconnaissent une amélioration certaine de leurs symptômes. Evidemment, lorsqu'un auteur veut servir son propos, il prend évidemment soin de sélectionner les différents témoignages. Cependant, il présente des photographies thermiques des effets de la mise à la Terre sur des patients qui sont plutôt convaincantes. Il reste à démontrer sur un panel plus important de sujets que les effets sont reproductibles.

Parmi les témoignages prônant la mise à la terre, certains reportent une amélioration substantielle des douleurs liées à la sclérose en plaque.

D'autres signalent une amélioration de leur sommeil.

Les sportifs disent qu'ils récupèrent plus rapidement de leurs efforts musculaires.

Certains annoncent que leur psoriasis ou leur eczéma a disparu.

Des masseurs professionnels déclarent pratiquer pieds nus pour se mettre à la terre tout en reliant également leurs patients par le contact des mains.

Certains témoignages reportent aussi des arrêts de ronflement la nuit, grâce à un surmatelas de mise à la terre...

Certains ont vu leurs difficultés respiratoires soulagées (emphysème, bronchite...) - en effet, outre la concentration de pollution chimique dans les villes, les poumons, sensibles à l'électricité, respirent plus de particules d'air chargées positivement, surtout en haut d'immeubles. Cela crée plus de stress oxydatif et de radicaux libres. Les poumons sont donc en manque d'électrons.

D'autres signalent une diminution des désagréments causés par les allergies au pollen ou à certains aliments

L'arthrite semblerait se montrer moins douloureuse grâce à la mise à la terre, notamment sa forme la plus sévère : la polyarthrite rhumatoïde. En trois à quatre semaines, les patients déclarent que ses douleurs ou enflures disparaissent. Parmi les différents témoignages, Clint Ober cite notamment un professeur de neurophysiologie qui était atteint de polyarthrite rhumatoïde et qui constatait que la mise à la terre a réduit considérablement ses douleurs.

Concernant les douleurs dorsales, une infirmière qui en souffrait au quotidien, témoigne qu'en quatre jours, elle remarquait une nette différence. D'autres témoignages rejoignent le précédent.

La fibromyalgie, dont les symptômes principaux sont une douleur chronique sur tout le corps, une fatigue importante et des troubles du sommeil semble également être soulagée par la mise à la terre.

La fatigue due au décalage horaire est également améliorée.

La sciatique est une douleur causée par la compression des nerfs qui partent du bas de la colonne vertébrale et forment le nerf principal de la jambe – le nerf sciatique. En général, les patients souffrent de douleurs dans le bas du dos et dans la fesse ainsi que des fourmillements et engourdissements dans les extrémités inférieures. Etant également sur un phénomène inflammatoire, la douleur peut être soulagée par une mise à la terre.

Clint Ober rapporte enfin un témoignage sur une amélioration notable des varices chez des patients, en six semaines.

Certaines personnes ont déclarés que la mise à la terre avait favorisé leur perte de poids (peut-être en liaison avec la normalisation du taux d'hydrocortisone qui diminue le stress).

Des femmes ont signalé une diminution des douleurs prémenstruelles. Une chercheuse de San Diego, qui souffrait depuis plus de 30 ans de douleurs prémenstruelles, de crampes, de fatigues, d'insomnies, de prise de poids, etc. a constaté qu'en un mois de mise à la terre, ces douleurs avaient disparues. Elle a pu se passer de somnifères, de diurétiques, d'anti-inflammatoires et d'autres médicaments. Elle a même constaté une disparition de son ostéopénie (densité osseuse au-dessous de la normale qui peut conduire à l'ostéoporose).

Des sportives de haut-niveau rapportent une amélioration de la régularité des règles ou de l'aménorrhée (absence de règle)- symptômes assez classiques chez les sportives.

Des fumeurs ont constaté que la mise à la terre a contribué à faciliter l'arrêt du tabac.

Une femme qui n'arrivait pas à tomber enceinte a vu son rêve se réaliser en mois d'un mois après la mise à la terre de son lit.

Des sportifs blessés ont constaté, photos à l'appui que la mise à la terre a considérablement accéléré la guérison de la blessure. Les tissus se réparent plus rapidement.

Un professeur du Tennessee, physiologiste et haltérophile, a déclaré que la mise à la terre lui a permis de progresser énormément dans son activité sportive.

Des propriétaires d'animaux mis à la terre ont constaté une amélioration des signes de douleurs, de l'endurance et de la souplesse générale. La guérison, suite à blessure se fait plus rapidement.

En synthèse, il semble que la mise à la terre, sous quelque forme qu'elle soit, calme les inflammations. Puisque celles-ci sont impliquées dans de nombreuses maladies de notre siècle, il peut être intéressant de se forger sa propre expérience : marcher plus souvent pieds nus ou se relier à la Terre durant le sommeil par un drap ou un surmatelas spécial.

Bibliographie :

- Sleep disturbance and depression recurrence in community-dwelling older adults : a prospective study, Cho HJ, Lavretsky H, Ilmstead R et al., American Journal of Psychiatry 2008, 165(21) : 1543-1550.
- The biologic effects of grounding the human body during sleep as measured by cortisol levels and subjectivs

reporting of sleep, pain and stress, Glady M and Teplitz D., Journal of Alternative and Complementary Medicine 2004, 10(5) : 767-776.

- The effectiveness of a conductive patch and a conductive bed pad in reducing induced human body voltage via application of earth ground, Applewhite R., European Biology and Bioelectromagnetics, 2005, 1 :23-40.
- Pilot study on the effect of grounding on delayed onset muscle soreness, Brawn R, Chevalier G, Hill M., Journal of Alternative and Complementary Medicine, April 2010.
- The effect of earthing (grounding) on human physiology, Chevalier G, Mori K, Oschman JL, European Biology and Bioelectromagnetics, January 31, 2006 ; 600-621.
- The effect of earthing on human physiology (part II) : electrodermal measurements, Chevalier G, Mori K, Subtel Energy and Energy Medicine, 2007 :18(3); 11-34.
- Changes in pulse rate, respiratory rate, blood oxygenation, perfusion index, skin conductance and their variability induced during and after grounding human subjects for forty minutes, Chevalier G, Journal of Alternative and Complementary Medicine, January 2010.
- Can electrons act as antioxidants ? a review and commentary, Oschman JL, Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2007 ; 13(9) : 955-967.
- Measuring electrical and mechanical properties of red blood cells with double optical tweezers, Fontes A, Fernandes Hp et al., Journal of Biomedical Optics, 2008 ;13(1) :014001.

Liens :

- Accessoires pour la mise à la terre : www.earthrunners.com
- Conseils divers : www.earthinginstitute.net
- Quelques articles cités ci-dessus : www.next-up.org/NewsOfTheWorld/EHS_Decharge.php