

MISE À LA TERRE DU CORPS

L'humain souffre de son manque de contact avec la terre. Il ne peut se sevrer complètement de ce deuxième sein maternel qui émet de véritables électrons libres dans l'air et les matériaux conducteurs. Ces particules élémentaires possédant une minuscule charge électrique négative seraient aussi essentiels à notre bien-être que l'air, l'eau et le soleil, selon un nouveau livre fascinant... et très terre à terre.

Depuis 2003, le chiropraticien Jeff Spencer aidait ces cyclistes à récupérer en les mettant carrément à la terre. Ils dormaient dans un mince sac de couchage en tissu filé d'argent conducteur. Le sac était raccordé à un fil métallique qui était soit relié à une tige de métal piquée dans le sol, soit branché dans une prise de terre murale. Le fait d'être ainsi reliés à l'énergie terrestre permettait aux cyclistes de mieux dormir, d'être plus calmes, de meilleure humeur et de guérir plus rapidement de leurs blessures, relate Spencer dans le nouveau livre *Earthing — The most important health discovery ever ?* (éd. Basic Health, 2010).

L'auteur principal du livre, Clinton Ober, est l'inventeur de ce fameux «sac de repos» (recovery bag) et de d'autres produits — draps, carpettes, sièges d'auto, bande de genou, etc. — de mise à la terre corporelle. Il affirme, études scientifiques à l'appui (détails ci-dessous), que pour être en bonne santé, nos pieds doivent toucher le plus souvent possible au sol, ou sinon à un dispositif mis à la terre. Ceci permettrait à la fois de recevoir l'énergie électromagnétique bénéfique du sol et de décharger le corps de son surplus accumulé d'électricité.

En effet, le corps porte une charge ou potentiel électrique, le voltage corporel. Celui-ci augmente plus on monte en altitude — comme les concurrents du Tour qui pédalent à 2650 mètres — et aussi lorsque l'on est exposé aux champs électriques naturels et artificiels, soit l'électricité statique générée par la friction dans les environnements secs (moins de 30 % d'humidité) et les champs émis par les câbles et appareils électriques sous tension.

La plupart des gens portent des chaussures aux semelles de plastique isolant, plutôt que des chaussures de cuir conducteur d'électricité, et marchent sur des matériaux synthétiques non conducteurs d'électricité qui repoussent l'humidité (vernis de polyuréthane, vinyle et asphalte). Mais en faisant cela, ils se coupent — se débranchent littéralement — des anti-inflammatoires par excellence : les douces pulsations d'électrons libres émises continuellement à la surface de la Terre. C'est ce qu'a démontré le biologiste américain James Oschman, auteur du livre *Energy Medicine: The Scientific Basis* (Churchill Livingstone, 2000).

Tellurisme

Les champs électromagnétiques terrestres (ou courants telluriques) ont été découverts à la fin du 19e siècle. Ils sont produits par l'écoulement de fer liquide brûlant au cœur de la Terre ainsi que par la radiation solaire et les quelque 5 000 éclairs qui frappent le sol à chaque minute. « Un courant électrique de 1 000 à 2 000 ampères transfère ainsi continuellement une charge négative à la surface de la Terre et une charge égale et opposée [positive] à la haute atmosphère », écrit Gaétan Chevalier, docteur en génie physique formé à l'École Polytechnique de Montréal, dans une annexe du livre *Earthing*. La terre et l'atmosphère forment donc un système conducteur du courant continu naturel. Le sol a un potentiel théorique de zéro volts par mètre (V/m) et l'ionosphère peut atteindre 500 000 V/m à une altitude de 100 km, explique cet ancien directeur de la recherche au California Institute for

Human Science, où il enseigne toujours la médecine énergétique.

Les innombrables particules subatomiques terrestres chargées négativement, dont la Terre nous nourrit constamment et si généreusement, ne sont nuls autres que des électrons libres. Ceux-ci circulent à travers les matériaux conducteurs y compris la terre, l'eau, l'air et notre corps. Ils nous rechargent littéralement car il s'agit du même courant continu dont se servent nos cellules et organes pour transporter des nutriments, produire des hormones et surtout pour nous maintenir en santé.

Comme les polarités opposées s'attirent, les électrons libres neutralisent les radicaux libres, ces instables molécules d'oxygène chargées positivement qui détruisent les cellules corporelles saines. De même, les ions négatifs créés dans l'air, notamment par une chute d'eau, oxygènent le corps et neutralisent les ions positifs qui transportent les polluants et autres microbes.

«Dans les villes et les immeubles en hauteur, écrit Gaétan Chevalier, les poumons qui sont électrosensibles respirent davantage de particules d'air chargées positivement... En présence d'une déficience d'électrons (un manque de mise à la terre), la plus forte densité de particules chargées positivement peut créer davantage de stress oxydatif et de radicaux libres en hauteur qu'au premier étage.»

En effet, dans les bureaux remplis d'équipements électriques et de matériaux synthétiques accumulant l'électricité statique, les travailleurs sont plus stressés et ont des risques plus élevés d'infection et de maladies dégénératives, selon un article paru en août 2007 dans la revue scientifique Atmospheric Environment.

Les origines

Dans son livre *La Mission sacrée*, publié en 1969, l'agronome français Matteo Tavera fut le premier à postuler que notre corps est une antenne captant les énergies cosmo-telluriques. Il recommandait d'ailleurs de marcher le plus souvent possible pieds nus sur un sol humide et de s'appuyer contre un arbre « pour lui voler de son électricité au bénéfice de sa santé ». Parallèlement, dans les années 1960 et 1970, des chercheurs de l'Institut Max Planck, en Allemagne, avaient déréglé l'horloge biologique de centaines de sujets en les isolant complètement du champ magnétique terrestre, dans des pièces souterraines blindées. Ces sujets développèrent alors des problèmes hormonaux, de sommeil et autres qui ne disparurent que lorsque des courants continus pulsés semblables à ceux du sol furent émis dans la pièce.

Toutefois, ce n'est qu'à partir de 1999 que des chercheurs Américains ont relancé la science de la mise à la terre. Publiées dans des revues scientifiques, huit études, dont la première fut signée par Clinton Ober lui-même, sont disponibles sur le site earthinginstitute.net. Elles ont révélé notamment que la mise à la terre du corps réduit : le voltage corporel, les niveaux de cortisol (hormone de stress), l'inflammation chronique et aiguë à l'origine d'une foule de maladies, ainsi que la tension et les douleurs dans les muscles et organes. De plus, la mise à la terre calme instantanément le système nerveux parasympathique, protège le corps des méfaits des décharges d'électricité statique et des champs électriques (une bénédiction pour les personnes électrosensibles), accroît la circulation sanguine, l'oxygénation des tissus et la production de mélatonine, une hormone qui règle notre horloge biologique et combat les tumeurs. Parmi les nombreux bienfaits rapportés par des milliers de personnes utilisant des dispositifs de mise à la terre : une amélioration générale de la santé et du sommeil, une accélération de la guérison, de même qu'une réduction des problèmes hormonaux et ceux reliés au décalage horaire.

Ober affirme que pour maximiser ces bienfaits, nos pieds doivent être en contact avec un

sol humide ou dans l'eau de mer – le sel est un excellent conducteur – au moins deux à trois fois par jour et pendant 20 à 30 minutes. C'est le temps requis pour que le taux d'oxygénation sanguine se stabilise, laissant croire que le processus d'autoguérison est engagé. Bien que les bas de fibres naturelles soient conducteurs, l'idéal est d'être pieds nus car la plante des pieds possède des milliers de minuscules prises électriques : un nombre record de 1 300 terminaisons nerveuses au pouce carré.

Mise en garde

Selon le livre *Earthing*, si l'on désire se brancher à la terre artificiellement, la méthode la plus efficace consiste à relier une carpe, un drap ou un autre dispositif muni d'un fil de métal à une tige métallique directement plantée dans le sol. Il est également possible de brancher un tel article dans la mise à la terre d'une prise de courant fonctionnelle. En effet, les dispositifs de mise à la terre vendus sur earthing.com sont fournis avec un vérificateur de circuit qui permet de confirmer qu'une prise murale est mise à la terre correctement. Ces dispositifs sont aussi dotés d'un fusible de sécurité de deux milliampères qui permet de se protéger d'un choc électrique accidentel.

Toutefois, il y a un hic: des microcourants nocifs de moins de deux milliampères circulent également dans le sol et à travers les matériaux conducteurs des bâtiments, affirme Dave Stetzer, un expert américain en pollution électromagnétique. « Le problème, c'est que la terre n'est plus à un potentiel de zéro », écrit-il sur son site Web.electricalpollution.com. « En 1998, les conseillers scientifiques de l'État du Minnesota ont rapporté que 70 % du courant livré par les compagnies d'électricité retournait au réseau par le sol. » Stetzer a souvent constaté que ces courants dits vagabonds étaient nocifs pour les humains et les animaux, et réduisaient par exemple la production des vaches laitières.

Stetzer ajoute que la mise à la terre des prises de courant peut être encore plus risquée : « Elle est reliée de façon mécanique et électrique au câble neutre primaire des transformateurs des compagnies d'électricité, dit-il. Au lieu de servir de décharge, cette connexion risque d'appliquer le voltage qui était sur le système neutre primaire directement dans le corps humain. Il faut être très prudent car il ne faut que 80 microampères pour causer une fibrillation ventriculaire [contraction désordonnée] du cœur humain. »

Il serait donc essentiel de ne pas se brancher artificiellement au sol sans effectuer au préalable une vérification de sécurité. J'ai donc fait tester chez moi une carpe vendue sur earthing.com par le spécialiste de l'électrosmog Stéphane Bélinsky de la compagnie 3E (em3e.com). « Elle est excellente, vraiment efficace pour réduire le voltage corporel, a-t-il pu confirmer (voir à cet effet les images en page 78). Toutefois, il faut mesurer avec un vérificateur de circuit le voltage qui pourrait contaminer la mise à la terre. Il est normal d'y mesurer 0,1 volt, mais sans plus. » Bélinsky poursuit également ses recherches sur les risques que des hautes fréquences puissent contaminer les prises de terre.

Cependant, l'un des coauteurs du livre *Earthing*, Martin Zucker de l'*Earthing Institute*, se fait rassurant. Il rappelle que les employés des usines de fabrication de puces électroniques portent des bracelets de décharge électrostatique mis à la terre depuis 50 ans, pour protéger l'équipement. « Personne dans cette industrie n'a jamais eu de problème ni d'inquiétude au sujet de courants qui pourraient affecter le corps humain en remontant par le système de mise à la terre. »

Il faut dire que les recherches dans ce domaine viennent à peine de se lever de terre.