Les pieds sur Terre

Un Indien d'Amérique qui avait vécu autour des tribus cheyenne et crow se rappelle un moment de son enfance. Un jour dans le tipi des enfants, il avait entendu une mère dire à son enfant « retire tes chaussures ou elles vont te rendre malade ! » C'était étrange et il mit un bon moment avant de comprendre pourquoi elle avait bien pu dire cela.

Nous ne sommes plus reliés à la Terre

Dans les années 60, nous avons inventé les matériaux synthétiques. Et rapidement, une des premières choses que nous avons faites a été de mettre du caoutchouc synthétique dans nos semelles. Cela a été une véritable source de confort pour nos pieds et d'innovation pour les fabricants. Mais, l'ennui c'est que le caoutchouc, le plastique sont également de très bons isolants électriques.

Nous sommes des organismes qui vivons et grandissons sur Terre. Et comme tous les organismes vivants, nous sommes entièrement dépendants de la Terre. Avec nos chaussures, notre corps est désormais quasiment déconnecté électriquement de la Terre. Cela signifie que 95% des gens marchent isolés de la Terre et que l'électricité qui s'accumule dans leurs corps arrive difficilement à se décharger. En effet, nous ne sommes plus reliés à la terre.

Nos enfants passent aujourd'hui des journées complètes sans être reliés à la Terre ! Pendant des milliers d'années, nos ancêtres, eux, marchaient non seulement pieds nus mais en plus dormaient à même le sol.

Nous sommes des appareils électroniques sophistiqués

Notre corps est plein d'électricité. Il est une véritable machine énergétique et bioélectrique en commençant par le cerveau et le cœur. On peut en effet considérer le corps humain comme un appareil électronique sophistiqué. Et sans courant électrique, notre organisme ne fonctionnerait pas et les fonctions vitales s'arrêteraient. Il en va de même de notre cerveau, nos muscles, notre métabolisme, nos 5 sens… qui fonctionnent par impulsions électriques. Les modifications chimiques qui ont lieu dans notre organisme s'opèrent elles aussi par des transferts électro-chimiques.

Est-il alors possible que les humains puissent vivre sans dommage en n'étant plus correctement reliés naturellement à la terre ? Le port de nos chaussures ne serait-il pas à l'origine d'un déséquilibre électrique de notre organisme, d'un fonctionnement optimal empêché ? A noter que nos pieds sont une des zones du corps les plus riches en terminaisons nerveuses (200/cm2) et pourtant ils ne sont que très rarement en contact direct avec le sol, rarement « connectés ».

Le concept du "grounding" ou "earthing"

Clinton Ober fût un des premiers à s'intéresser au « grounding », à la connexion du corps humain à la terre. Bien souvent les appareils électriques de notre quotidien ont besoin d'être connectés à la terre pour fonctionner sans interférences. En effet, la mise à la terre des systèmes électriques est un principe de base afin d'éviter toute interférence avec des champs électromagnétiques extérieurs. Clinton Ober se demandait donc si l'organisme bioélectrique qu'est le corps humain ne devait pas lui aussi être relié à la terre. Cela l'amena à réaliser de nombreuses expériences personnelles sur le sujet. Après 12 années d'étude, il coécrit avec le Dr Sinatra et Martin Zucker le livre « Earthing » qui fait encore aujourd'hui autorité sur le sujet (Earthing: The most important health discovery

ever?). Ce livre est une véritable révolution aux pieds nus !

Clinton Ober réalisa notamment une étude publiée en 2000 dans le journal ESD. A partir d'un groupe de 60 sujets présentant des douleurs musculaires et articulaires ainsi que des problèmes de sommeil, il fît aléatoirement deux groupes dont un relié à la terre (matelas en fibre de carbone relié à la terre). Les résultats furent significatifs pour le groupe relié à la terre avec un meilleur sommeil pour 100%, moins de douleurs chroniques pour 75% et moins de raideurs musculaires pour 80% d'entre eux. A cela se rajouta d'autres améliorations concernant la respiration, l'hypertension, les syndromes menstruels et l'apnée du sommeil. Pour le groupe non relié à la terre, seul 10% ont pu observer quelques améliorations mais aucune en ce qui concerne les douleurs articulaires et les raideurs musculaires.

Y aurait-il un lien entre nos maux et notre déconnexion à la terre ?

« Se pourrait-il que la civilisation « hors-sol » dans laquelle nous vivons aujourd'hui redécouvre que l'essentiel de ses maux dits de « civilisation » n'auraient pour principale origine que notre déconnexion d'avec la Terre ? » Clinton Ober

Se relier à la terre, signifie littéralement se mettre pied-nus sur le sol pour être en contact direct avec la terre. En anglais, on utilise les termes « Earthing » ou « grounding » qui désignent également les prises terre dans nos maisons qui connectent nos appareils électriques à la terre. La prise terre a en effet pour fonction principale d'évacuer le trop plein d'électricité si cela devait arriver (risque d'électrocution, défaut d'isolation, interférences).

Nous vivons au beau milieu d'une pile électrique

Sur Terre, nous vivons au beau milieu d'une pile électrique. La surface de la Terre est chargée négativement alors que l'ionosphère (qui est une couche de l'atmosphère ionisée par le soleil à 100km d'altitude) est chargée positivement et négativement. Les rayons du soleil sont capables de casser les molécules en deux, une charge positive et une charge négative. Les charges négatives de l'atmosphère sont ramenées à la surface de la Terre par les éclairs par exemple alors que les charges positives restent au-dessus de nous. La Terre et l'atmosphère forment alors un système conducteur du courant continu naturel. Notre Terre est donc dotée d'électrons (charges négatives) et ceux-ci sont directement absorbés par nos pieds. Comme c'est le cas avec le courant électrique qui circule dans un fil électrique où les électrons (négatifs) se déplacent vers une charge positive.

N'étant plus relié à la terre avec nos chaussures, notre corps se chargerait alors positivement avec le temps (excès de charges positives) avec notamment de l'électricité statique. L'équilibre électrique naturel de notre corps (homéostasie électromagnétique) ne serait plus assuré par un apport de charges négatives (d'électrons) qui viendraient du sol, de la Terre. Ce déséquilibre électrique est sans doute encore amplifié par les champs électromagnétiques environnants (les champs magnétiques entraînent une électrification de notre corps).

Le corps porte une charge ou potentiel électrique qui est le voltage corporel. Celui-ci augmente avec l'altitude (bâtiment à étages !) mais aussi lorsque l'on est exposé aux champs électriques naturels (électricité statique due au frottement de l'air sec) et artificiels (câbles et appareils électriques sous tension, wifi, téléphones portables…). N'oublions pas que l'eau, qui compose en grand majorité notre organisme (45 litres pour 70kg), est conductrice. Notre corps est donc un excellent conducteur électrique.

Pieds nus, notre corps est mis à la terre

Pieds nus, notre corps s'imprègne de charges négatives en abondance sur la surface de la Terre. Notre corps, mis à la terre, peut alors se mettre au même potentiel électrique que la Terre (0V). Le signal électrique de la terre jouerait même un rôle de référence pour les cycles biologiques de notre organisme (biorythmes).

Nous aurions donc besoin de nous relier à la Terre autant que nous avons besoin d'air ou de soleil. Cette déconnexion à la Terre serait l'explication principale à la prolifération actuelle des inflammations chroniques et certains problèmes de santé qui sont liés. Des études affirment notamment que la mise à la terre stoppe les processus d'inflammation (épaississement du sang, prolifération de radicaux libres). Et on sait aussi aujourd'hui que la plupart des maladies ont pour origine une inflammation. Marcher pieds nus (à même la terre bien sûr) est souvent ressenti comme naturel par certains et générant un bien-être voire une sensation de revitalisation. Il faudrait d'ailleurs peut-être commencer par cela lorsque l'on souffre d'insomnie, de douleurs chroniques, de fatigue, de stress ou d'anxiété.

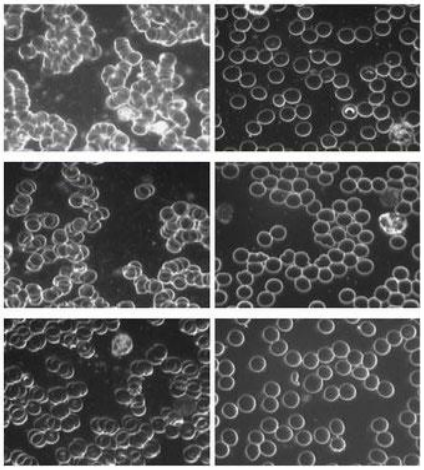
Le pouvoir anti-oxydant des électrons de la Terre

On parle même d'un pouvoir anti-oxydant de ces électrons qui nous viendraient de la Terre. En effet, l'oxygène que nous respirons se transforme en partie en radicaux libres. Ces radicaux libres sont dits très réactifs car ils leur manquent un électron pour être stables. Ils attaquent alors nos cellules pour arracher un électron (oxydation) et gagner ainsi en stabilité. La cellule attaquée devient de ce fait elle-même un radical libre et le phénomène se propage en provoquant une altération de toutes les molécules entrainées dans la réaction (même les molécules saines). On appelle cela l'attaque radicalaire. Ce phénomène électro-chimique n'est pas un problème en soi car notre système immunitaire attaque les cellules indésirables de la même manière (virus, cellules dégénératives…). Mais le problème survient lorsque cette réaction d'oxydation (attaque radicalaire) une fois initiée ne s'arrête plus (avec pour conséquences maladies, vieillesse prématurée, inflammations). Cet excès de radicaux libres est bien souvent à l'origine des maladies chroniques et du vieillissement prématuré (stress oxydatif). C'est là qu'interviennent ces fameux anti-oxydants pour bloquer l'attaque et restaurer l'équilibre. C'est pourquoi, lorsque notre organisme est équilibré en charges positives et négatives (électrons), il est alors plus à même de trouver un équilibre entre le nombre de radicaux libres (chargés positivement) et la quantité d'antioxydants neutralisants (apportant un électron, charge négative). Se relier à la terre permettrait donc à notre corps de se recharger en électrons libres jusqu'à l'équilibre. La Terre nous nourrit constamment de charges négatives qui sont des électrons libres. En comparaison avec les anti-oxydants que l'on peut assimiler par notre alimentation, l'apport par la Terre serait illimité.

Le Dr Stephen Sinatra rappelait que l'inflammation est la source de nombreuses maladies comme la maladie d'Alzheimer, le cancer, les maladies cardiaques, le diabète… La liste est sans fin. Et pour lui, la connexion à la Terre étouffe littéralement l'inflammation. En résumé, l'inflammation est produite par les globules blancs qui libèrent des espèces réactives de l'oxygène. Celles-ci permettent d'arracher des élections aux cellules endommagées pour les détruire (oxydation). Arrêter cette réaction en chaîne nécessite des électrons libres (antioxydants) pour un retour à l'équilibre. Et se mettre à la terre est un moyen d'apporter ces électrons libres en quantité.

D'après les recherches réalisées par le Dr Stephen Sinatra sur des échantillons sanguins, ces photos au microscope (3 individus) nous montrent des cellules sanguines avant une mise à la terre (à gauche) puis 40 minutes après (à droite). La mise à la terre a clairement une incidence sur notre sang et les cellules. Déjà en 1928, le Pr. Charles Laville disait que le bon équilibre et la santé des

tissus organiques passent par la conservation de l'électronégativité du sang. Louis-Claude Vincent aussi nous met en garde dès 1950 sur les effets néfastes de la charge du corps en ions positifs qui favorisent le développement des dérèglements cellulaires.



Les études sur les effets de la mise à la terre du corps humains

Dans les années 1960 et 1970, des chercheurs de l'Institut Max Planck en Allemagne ont réalisé une expérience assez parlante. Le test consistait à placer une centaine de volontaires dans des pièces souterraines blindées afin de les isoler complétement du champ magnétique terrestre. Les sujets développèrent alors notamment des problèmes hormonaux, de sommeil avec une horloge biologique dérèglée voire chaotique. En pulsant à nouveau dans ces pièces des courants continus semblables à ceux de la terre, les problèmes observés disparurent.

En 1960, le docteur Niçois Jean Pierre Maschi avait observé que la sclérose en plaque (maladie inflammatoire) était clairement plus présente dans les pays du nord que dans le sud. En Afrique, par exemple, on la rencontrait très peu. Il avait donc émis l'hypothèse que dans les pays froids on porte plus de vêtements synthétiques (source d'électricité statique) avec des chaussures très isolantes. Alors qu'en Afrique, on portait surtout des vêtements en coton ou en laine, des chaussures très fines (voire pas du tout) et on mangeait bien souvent assis par terre. Cette observation sur « l'électrification du corps humain » et le lien entre sclérose en plaque et électrification a valu à M. Maschi d'être rayé de l'ordre des médecins et de devoir faire face à divers procès. Toutefois, il fût amnistié par François Mitterrand en 1990 et réhabilité par Jacques Chirac en 2002. M. Maschi parlait d'électrocution lente et progressive du corps humain.

M. Maschi conseillait d'éviter de porter des vêtements synthétiques, de marcher pieds nus le plus souvent possible. Et si la terre est humide ou l'herbe mouillée, c'est encore mieux. Il incitait aussi à prendre des douches régulièrement et à ne pas hésiter à se baigner dans la nature (mer, lac, rivière). A noter que l'eau de mer est riche en sel, et celui-ci est un excellent conducteur d'électrons. Il y a 40 ans déjà, il recommandait de se mettre à la terre aussi souvent que possible. Depuis, notre environnement s'est encore considérablement électrifié (ondes électromagnétiques, lignes hautes tensions, appareils électriques et électroniques…).

Fritz Albert Popp, un biophysicien allemand, confirmait en 1975 que toutes les cellules vivantes communiquent entre elles ainsi que le monde extérieur par l'intermédiaire de signaux électromagnétiques subtils. Ces signaux cohérents (appelés biophotons) transportent l'information nécessaire à l'organisation de la vie cellulaire et des organismes vivants. Pour lui, les pollutions

environnementales et surtout électromagnétiques ou radioactives peuvent perturber ces signaux de communication cellulaire et affecter le métabolisme.


NASA/Apollo 17, Common Wikimedia

Depuis 1999, une vingtaine de publications médicales décrivent effectivement ce lien à la terre. La « pratique » de la mise à la terre a notamment été étudiée sur des sportifs de haut niveau dans les années 2000 aux USA. Avec notamment Jeff Spencer, chiropraticien, qui aidait ces cyclistes à mieux récupérer. Sa technique de récupération physique consistait à planter un piquet métallique dans la terre (humide de préférence) et à le relier à leurs corps par un fil conducteur et cela durant leur sommeil. Clinton Ober (vu plus haut) est d'ailleurs l'inventeur du sac fin de couchage en tissu filé d'argent avec mise à la terre. Les effets observés sont un meilleur sommeil, une meilleure humeur, moins de contractures et de blessures, des performances sportives améliorées.

Gérard Dieuzaide, encore un docteur, a constaté après la réalisation de tests que ses patients une fois reliés à la terre présentaient une bien meilleure détente musculaire. Alors qu'avant cette connexion à la terre, l'amplitude des mouvements articulaires était bien moindre et une tension musculaire perceptible. Pour lui, la simple présence d'un ordinateur à proximité provoque des tensions musculaires réflexes dans notre corps. Celles-ci peuvent être d'autant plus fortes chez les électrosensibles.

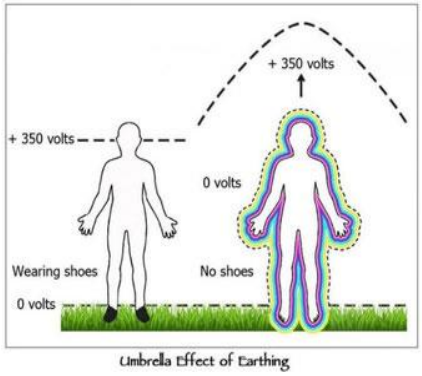
Les bienfaits d'une mise à la terre quotidienne

De nombreuses études ont été effectuées sur le sujet et il y aurait des avantages à se relier régulièrement à la terre. En voici quelques-uns :

- une diminution ou élimination de la douleur chronique
- une amélioration du sommeil
- un gain d'énergie
- une diminution du stress avec une baisse du taux de cortisol dans le sang (hormone du stress)
- une fluidification du sang avec pour conséquence une diminution de la tension artérielle et une amélioration de la circulation
- une réduction des tensions musculaires et des maux de tête
- une accalmie du système nerveux parasympathique
- une diminution des symptômes menstruels
- une accélération de la guérison des blessures (et prévient les escarres)
- une atténuation des effets d'un décalage horaire
- une meilleure résistance ou protection contre les effets des ondes électromagnétiques (d'autant plus pour les électrosensibles)
- une meilleure récupération après une activité physique intense.

Pour information, plus d'une vingtaine d'études et publications sont consultables sur les sites www.groundology.fr/recherche-scientifique

Pour terminer, citons Roger Applewhite ingénieur électricien, qui a mis en évidence un effet «parapluie» lorsque le corps est connecté à la terre. Richard explique dans ses conférences sur l'électromagnétisme que lorsque le potentiel du corps est au même potentiel électrique de la Terre (0V) alors le corps devient une extension du gigantesque système électrique de la Terre. Et ce potentiel de la Terre annule, réduit et repousse du corps les champs électriques extérieurs.



Umbrella Effect of Earthing www.neosoftomorrow.com

Marchons pieds nus !

Dans notre monde actuel, industriel, électrique, électronique, électromagnétique, synthétique, pollué (charges positives, radicaux libres), irradié, stressé (radicaux libres) et avec béton et macadam à perte de vue, se connecter à la terre devient plus important que jamais. Car tout cela épuise constamment notre corps en électrons. Télévisions, ordinateurs, automobiles, téléphones portables… ne font qu'accroitre cette surcharge en ions positifs et en radicaux libres due à la pollution électromagnétique. Les rayonnements électromagnétiques de notre environnement affectent notre corps en profondeur, lentement et progressivement en augmentant notre charge électrique positive.

Alors, marchons tous pieds nus (et pas seulement en vacances à la plage !). Pratiquer le «earthing», c'est se mettre debout pieds nus sur le sol qu'il s'agisse de terre, d'herbe, de sable, de béton, de briques ou de carrelages. Et quand c'est humide voire mouillé c'est encore mieux. Sinon, privilégiez les chaussures à semelles en cuir bien moins isolantes. Vous pouvez aussi toucher des éléments métalliques qui sont en contact avec la terre. Pratiquez le jardinage permet aussi de se relier à la terre par les mains. D'après Clinton Ober, il faudrait être en contact direct avec le sol au moins 2-3 fois par jour et cela pendant 20 à 30 minutes.

Redécouvrons ce bon sens dont l'humanité est la seule à s'être éloignée, et qui lui vaut nombre de maux de santé dont elle pourrait s'épargner en se reconnectant simplement à son environnement.

Source de l'article : Vidéo « Se relier à la terre » de Josh and Rebecca Tickell, Voie-Nature.com

www.ponroy.com (conseil santé, les radicaux libres) www.alerte.ch www.dieuzaide-electrosensibilite.com www.lecorpsetlesprit.com

www.french.mercola www.sante-nutrition.org www.lespiedsalaterre.org

www.next-up.org/pdf/Etudes_scientifiques_pratiques_de_decharge_mise_a_la_terre_01_10_2 10.pdf

www.ekladata.com/poem26.id.st/perso/News/-MISE-A-LA-TERRE-DU-CORPS.pdf

www.newsoftomorrow.org www.groundology.fr www.equilibrehabitatsante.com