



## Manuel d'utilisation

Merci pour votre achat de ce produit de 'Earthing' de Groundology. Pour profiter pleinement de votre produit, lisez attentivement ce manuel, ou les passages concernant votre produit, avant son utilisation.

Ces produits vous offrent une manière pratique de vous connecter au champ électromagnétique de la Terre tout en étant à l'intérieur. Cette connexion s'appelle 'Earthing' ou 'ancrage à la Terre' et procure de nombreux bienfaits. Vous pourrez trouver plus d'informations sur les bienfaits et les preuves scientifiques soutenant cette méthode sur notre site web : [www.groundology.fr](http://www.groundology.fr)

En général, plus vous passez de temps ancré, plus cela vous est bénéfique. L'ancrage à la Terre est particulièrement recommandé quand vous dormez. Nous passons de nombreuses heures à dormir chaque jour ; c'est le moment pendant lequel le corps se répare, se reconstruit et se régénère et le fait d'être ancré optimise ces processus et améliore aussi la qualité générale de votre sommeil.

## Connecter votre produit Earthing

Chaque produit Earthing se compose de trois éléments.



Drap Earthing, taie d'oreiller, sac de Récupération, tapis Earthing, bracelet Earthing, patch etc.



Cordon de connexion, droit ou torsadé.



Prise de connexion à la Terre pour votre prise de courant, ou tige de mise à terre.

(1) Attachez le cordon de connexion sur le bouton pression du drap, de la taie d'oreiller, du tapis, etc.

(2) L'autre extrémité du cordon de connexion se branche dans une prise de connexion à la terre spécifique à votre prise de courant, ou à l'extrémité du fil lié à une tige de mise à terre.

Les prises de connexion ont deux trous. Branchez le cordon de connexion dans l'un des deux trous. Poussez fermement car cela serre bien. Les deux trous sont identiques et permettent l'utilisation de deux produits Earthing à partir d'une seule prise.

Les prises de connexion pour **la Suisse, l'Inde, l'Afrique du Sud et l'Israël** sont constituées de deux parties: une prise de connexion pour l'Europe, plus un adaptateur approprié. Cet adaptateur peut également être utilisé avec un testeur de prises pour l'Europe ou le Royaume-Uni (voir Tester la terre du réseau).

Pour l'**Amérique du Nord**, il n'y a pas de prise de connexion - le cordon de connexion se branche directement dans le trou de «terre» de la prise de courant.

Les produits Earthing se connectent uniquement à la terre et n'utilisent aucune alimentation, de sorte que la prise de courant n'a pas besoin d'être allumée (mais peut tout à fait l'être).

Si votre système d'alimentation électrique n'est pas mis à terre (voir la section Tester la terre du réseau), une tige de mise à terre peut être utilisée à la place. La tige en acier inoxydable doit être enfoncée dans le sol à l'extérieur et le fil de connexion relié dans la maison. Le fil est suffisamment fin pour pouvoir être acheminé à travers une ouverture de fenêtre et la fenêtre fermée. Pour une installation plus permanente, un trou peut être percé et fermé autour du fil.

## Tester la terre du réseau

Dans la plupart des maisons modernes ou récemment recâblées, le réseau électrique fournit une excellente connexion à la terre. Cependant, si vous avez le moindre doute quant aux corrects câblage et mise à terre de votre propriété, il est recommandé d'utiliser un testeur de prise pour les confirmer. Plusieurs types de testeurs de prises sont disponibles: Europe, Royaume-Uni, Danemark, Australasie et Amérique du Nord.

Le type de prise Royaume-Uni peut également être utilisé en Inde ou en Israël avec l'adaptateur inclus avec la prise de terre appropriée.

Le type de prise Europe peut également être utilisé en Suisse ou en Afrique du Sud avec l'adaptateur inclus avec la prise de terre appropriée et dans le monde entier avec l'adaptateur de connexion universel (Worldwide).

Lorsqu'il est branché sur une prise de courant, une combinaison de voyants indique le résultat du test. La clé imprimée sur le testeur explique ce que signifie chaque combinaison. Vous voudrez voir le résultat «OK» ou «CORRECT». Pour le testeur de type Europe, le résultat «LIVE / NEUTRAL REVERSE (EARTH OK)» est également acceptable.

Dans certains pays (les Pays-Bas par exemple), il se peut que seules les prises de certaines pièces, comme la cuisine et la salle de bain, soient mises à terre. Les prises non mises à terre peuvent sembler similaires, utilisez donc un testeur de prise pour vérifier la prise que vous allez utiliser et, si nécessaire, utilisez une rallonge branchée dans une prise mise à terre, ou bien une tige de mise à terre.

## Utiliser votre produit Earthing

Pour un effet optimal, il est recommandé d'avoir un contact de peau direct avec le produit Earthing.

Le **demi-drap** est placé sur un drap ordinaire et bordé autour du matelas. Il est généralement placé sur la moitié inférieure du lit, mais peut également être installé dans d'autres positions.

Le **drap housse** est placé directement sur le matelas, au lieu d'un drap ordinaire.

Le **sac de récupération** peut être utilisé soit fermé, soit ouvert et posé à plat comme un drap de matelas.

Les **tapis de sommeil** sont conçus pour s'adapter sur le matelas sous un drap de lit ordinaire. Ils doivent être placés côté lisse / simlicuir vers le haut.

Les **bracelets Earthing** peuvent être portés sur différentes parties du corps en fonction de la taille du bracelet. Ils doivent être ajustés pour bien tenir sans être trop serrés.

Le tapis **Earthing** peut être utilisé dans n'importe quelle position où il y aura contact avec la peau, par exemple sous vos pieds nus, ou sur un bureau avec votre main ou votre bras reposant dessus. Il peut également être utilisé pour ancrer des appareils électroniques directement. Seul le côté supérieur du tapis où le fil se connecte est conducteur.

Pour l'utilisation des **patches Earthing**, veuillez vous référer à la feuille d'instructions séparée incluse.

## Utilisation avec ordinateurs portables, tablettes et smartphones

Certains ordinateurs portables, tablettes et smartphones (produits Apple par exemple) peuvent présenter une haute tension à l'extérieur de leur boîtier, lorsqu'ils sont connectés à leur chargeur. Si vous touchez physiquement l'un de ces appareils pendant que vous êtes ancré, un courant peut circuler dans le corps. Il y a un dispositif de limitation de courant dans les produits Earthing, ce n'est donc pas dangereux, mais vous pouvez ressentir une sensation de picotement légèrement désagréable.

Si vous ressentez cette sensation de picotement désagréable, il est recommandé soit de débrancher l'appareil de son chargeur lorsque vous êtes ancré, soit d'ancrer directement l'appareil en le plaçant sur un tapis Earthing. Dans ce dernier cas, assurez-vous qu'il y a un contact direct avec le boîtier de l'appareil (c'est-à-dire qu'il ne suffit pas qu'un couvercle en plastique ou des pieds en caoutchouc seuls touchent le tapis Earthing). Une autre option pour un ordinateur portable consiste à utiliser un clavier et une souris externes afin de ne pas toucher physiquement l'ordinateur portable.

## Conseil de sécurité

Connectez uniquement votre produit Earthing au cordon et à la prise fournis, qui ont une protection de sécurité intégrée en cas de faute. Si la connexion se fait par une prise de courant et que votre testeur de prise n'affiche pas «OK» ou «CORRECT», consultez un électricien avant d'utiliser la prise. Pour votre sécurité, placez le cordon de connexion de manière à ce qu'il ne cause aucun risque d'emmêlement ou de trébuchement.

## Instructions de lavage et d'entretien

Les **draps Earthing**, **taie d'oreiller**, **sac de récupération**, **plaid** et **coussin matelassé** peuvent tous être lavés en machine. Veuillez suivre les instructions ci-dessous pour assurer la longévité du fil d'argent.

Il est important et bon de laver fréquemment votre produit Earthing. Il ne sera pas abîmé par le lavage, au contraire cela lui sera bénéfique. Le lavage élimine la sueur et les huiles naturellement présentes sur la peau, ce qui maintient la conductivité de l'argent.

### A FAIRE

- Laver chaque semaine ou deux
- Laver en machine avec de l'eau chaude (40°C)
- Utiliser un détergent liquide pour le linge
- Faire sécher à plat ou dans un sèche linge à basse température (pas plus de 65°C)
- Peut être repasser à basse température si on le souhaite

## A NE PAS FAIRE

- Ne pas laver avec de la javel
- Ne pas laver avec des adoucissants
- Ne pas utiliser de détergents blanchissant ou de détergents à lessive oxiclean
- Ne pas utiliser de détergents avec des parfums forts (à base d'huiles chimiques ou essentielles)
- Ne pas utiliser de lingettes adoucissantes pour sèche linge
- Pas de lavage à sec

La javel, les lotions et huiles peuvent ternir l'argent et le rendre non-conducteur. L'adoucissant s'accumule sur l'argent et finit par ruiner ses propriétés conductrices. Veuillez également vérifier / nettoyer le tiroir à lessive de votre lave-linge à cause des résidus d'autres produits de lavage, car de nombreux détergents (en particulier les poudres) contiennent des agents de blanchiment qui abîmeront l'argent, même en petites quantités.

Il est conseillé d'attendre au moins une heure après l'application de lotions sur la peau avant d'utiliser votre produit earthing.

Les **tapis de sommeil** et **tapis standard** peuvent être nettoyés avec de l'eau savonneuse et un chiffon ou une éponge non-abrasifs.

Les **bracelets Earthing** peuvent être lavées délicatement à la main dans de l'eau savonneuse légèrement chaude.

## Accessoires optionnels

### Testeur de conductivité

Après une période d'utilisation, vous souhaitez peut-être tester vos produits de mise à la terre pour vous assurer qu'ils fonctionnent toujours bien. Le moyen le plus simple de le faire est d'utiliser notre testeur de conductivité. Veuillez consulter les instructions fournies avec le testeur pour plus de détails.

### Rallonge

Si vous êtes trop loin d'une prise de courant ou d'une tige de mise à terre pour que le cordon fourni soit joint confortablement, des rallonges sont disponibles.

## Informations supplémentaires

Pour plus d'informations sur vos produits et sur le Earthing en général, veuillez visiter notre site Web.

Si vous avez une question, vous pouvez trouver la réponse dans notre section FAQ. Alternativement, n'hésitez pas à nous contacter et nous ferons de notre mieux pour vous aider.

[www.groundology.fr](http://www.groundology.fr)