

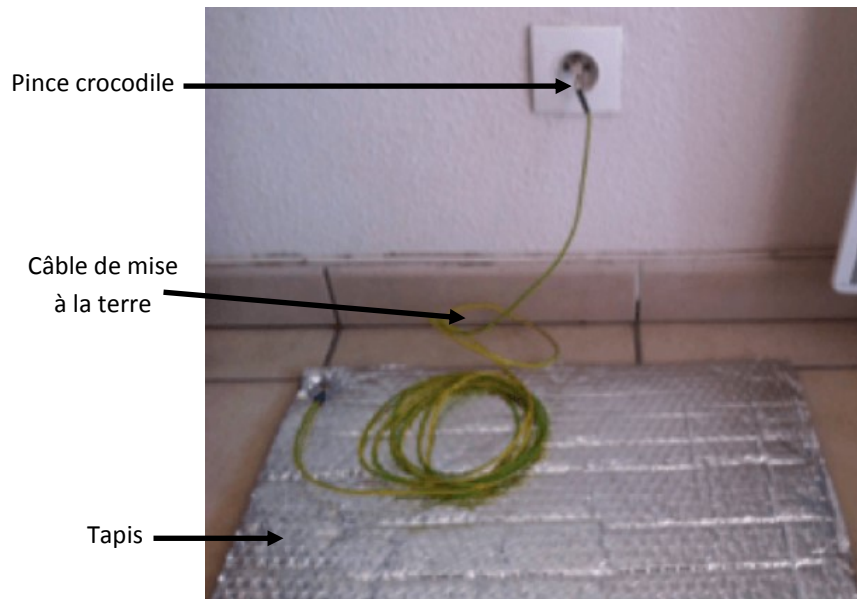


Association
Les pieds à la terre
lespiedsalaterre.org

Comment utiliser le tapis de mise à la terre ?

TUTORIEL TAPIS DE TERRE

Le tapis de mise à la terre sert à se décharger des tensions électriques accumulées dans la journée ou à se protéger contre un champ électrique.



Pour s'en servir, il suffit de brancher la pince crocodile à une borne de terre d'une prise électrique **après avoir vérifié que la borne de terre est correctement câblée.**

Pour effectuer cette vérification, utiliser un testeur de terre. L'association en propose sur son site internet lespiedsalaterre.org dans la rubrique Boutique.

Prise électrique **avec** une borne de terre



Prise électrique **sans** borne de terre



Il se peut qu'une prise possède une borne de terre mais qu'elle ne soit pas câblée. C'est-à-dire que si vous ouvrez la prise, la borne de terre en métal n'est relié à rien.

C'est pour cela que l'association vous recommande de vérifier la conformité de votre installation avant d'utiliser le tapis de mise à la terre.

En pratique...

Dans le cas où votre installation est aux normes (la borne de terre de vos prises électriques et correctement reliée à la terre) :



1) Vous pouvez connecter votre tapis à une prise de terre puis marcher dessus pieds nus ou avec des chaussettes en coton (car elles sont conductrices).

Ainsi votre corps va se décharger des tensions électriques accumulées dans la journée. Il est conseillé de ne pas utiliser le tapis plus de 30 minutes par jour.



Contre-indications : Si vous ressentez des picotements ou de petites décharges électriques au contact du tapis, cessez immédiatement de l'utiliser. Il se peut que la borne de terre de la maison reçoit un ou des courants vagabonds, ce qui peut créer des effets inverses à ceux souhaités.



2) Vous pouvez également vous protéger contre le rayonnement des champs électriques en plaçant le tapis entre vous et une source de rayonnement (sans toucher le tapis).

Autres exemples :

- Derrière la tête de lit si il y a une pollution électrique à cet endroit,

- Entre la tête et le réveil si il ne vous est pas possible d'éloigner le réveil ou de le supprimer.

Par exemple, vous avez repéré qu'un appareil émettait des champs électriques à l'aide d'un stylo basse fréquence (proposé sur le site lespiedsalaterre.org dans la rubrique Boutique), et vous devez rester à proximité de cet appareil pendant un long moment sans pouvoir l'éteindre.

Dans ce cas, relier le tapis à une prise de terre et placer-le entre vous et l'appareil émettant des champs électriques. Il fera écran et vous permettra d'être protégé contre ces champs.



Dans le cas où votre installation n'est pas aux normes électriques :

- l'installation électrique est ancienne et n'a pas de prise de terre
- la borne de terre de vos prises électriques n'est pas relié à la terre

Ne pas utiliser le tapis de mise à la terre car il ne peut remplir son rôle d'écran protecteur ou vous déchargez de tensions électriques.

En conclusion :

Avant d'utiliser ce tapis de mise à la terre, vérifier ou faire vérifier la conformité de votre installation électrique.



Association Les pieds à la terre
lespiedsalaterre.org