

EARTHING · GROUNDING



Earthing.es[®]

CONNECTION WITH NATURE

Un guide fondé sur des preuves scientifiques

EARTHING ESPAÑA

F. J. González

EARTHING · GROUNDING

Reconnectez-vous à la nature, améliorez votre santé

© 2026 Earthing España

Tous droits réservés.

www.earthing.es

Première édition.

Toutes les références scientifiques citées dans ce livre ont été vérifiées auprès de leurs sources originales sur PubMed / PubMed Central. Voir la bibliographie complète à la fin du livre.

Ce livre a un but informatif et ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de santé qualifié. Voir « Note finale et avertissements de sécurité ».

Table des matières

Touchez un chapitre pour y accéder directement.

[Introduction](#)

[Chapitre 1 · Histoire et origines de l'earthing](#)

[Chapitre 2 · La science et le mécanisme](#)

[Chapitre 3 · Les preuves scientifiques, bénéfice par bénéfice](#)

[Chapitre 4 · Les preuves par groupe de population](#)

[Chapitre 5 · Comment commencer : l'earthing dans la nature](#)

[Chapitre 6 · L'earthing au quotidien](#)

[Chapitre 7 · Questions fréquentes](#)

[Chapitre 8 · Les limites des preuves scientifiques](#)

[Chapitre 9 · Conclusion](#)

[Note finale et avertissements de sécurité](#)

[Bibliographie](#)

Introduction

Qu'est-ce que l'earthing et le grounding ?

Vous dormez huit heures et vous vous réveillez fatigué. Vous passez la journée le téléphone à la main, les pieds enfermés dans des chaussures à semelle de caoutchouc, coincé entre béton et verre, et la nuit venue votre corps ne sait plus distinguer le jour de la nuit. Si cela vous semble familier, ce n'est pas de votre faute : c'est le prix silencieux d'avoir rompu un contact que notre corps tenait pour acquis durant toute son histoire évolutive, le contact direct avec la surface de la Terre.

Le terme earthing (parfois traduit par « mise à la terre ») et son synonyme grounding désignent précisément la pratique consistant à retrouver ce contact : remettre le corps humain en relation directe avec la surface de la Terre. Cela peut se faire en marchant pieds nus sur l'herbe, le sable, la terre humide ou la roche ; en s'asseyant ou en s'allongeant directement sur le sol ; en nageant en eau naturelle ; ou, lorsque la vie moderne ne le permet pas facilement, en utilisant des dispositifs conducteurs conçus pour reproduire ce contact en intérieur : draps, tapis et patchs reliés à une prise de terre.

Les deux termes — earthing et grounding — sont utilisés indifféremment dans la littérature scientifique et désignent le même phénomène : le transfert d'électrons libres depuis la surface terrestre vers le corps humain par contact direct (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal et Sokal, 2012).

« Rien ne peut t'empêcher de vivre en accord avec la nature dont tu fais partie. »

— Marc Aurèle, Pensées, II.9

Se reconnecter, un pas à la fois



Il n'est jamais trop tard pour retrouver une habitude aussi ancienne que marcher pieds nus.

L'hypothèse centrale qui sous-tend cette pratique est que la surface de la Terre maintient une charge électrique négative relativement stable, et que le contact direct permet un échange d'électrons susceptible d'influencer des processus physiologiques liés à l'inflammation, au stress oxydatif et au système nerveux autonome (Oschman, 2007). Il s'agit d'une hypothèse reposant sur un corpus de recherche préliminaire — majoritairement des études pilotes portant sur de petits échantillons — qui, comme nous le verrons tout au long de ce livre et de façon particulièrement transparente au Chapitre 8, nécessite encore des essais cliniques plus vastes et une réplification indépendante pour s'établir au sein de la médecine conventionnelle.

« L'honnêteté sur l'état de la science est ce qui distingue une proposition de bien-être sérieuse d'une promesse exagérée. »

Ce livre rassemble les recherches disponibles à ce jour, en expliquant exactement ce que disent les études, quelles en sont les limites, et comment intégrer l'earthing de façon simple et sûre dans la vie quotidienne. S'il y a une raison pour laquelle le plus grand nombre de personnes nous écrivent chez Earthing España, c'est le sommeil : c'est pourquoi le Chapitre 3 lui consacre une attention particulière, en détaillant pourquoi tant de personnes trouvent dans l'earthing la pièce manquante de leur repos.

CHAPITRE 1

Histoire et origines de l'earthing

Racines ancestrales

Le contact direct avec le sol — marcher pieds nus, dormir sur des nattes naturelles, travailler la terre à mains nues — a fait partie de la vie quotidienne humaine pendant la quasi-totalité de notre histoire. La généralisation des semelles isolantes et des sols surélevés dans les constructions modernes est, en termes historiques, un phénomène très récent : il s'est surtout répandu à partir du milieu du XXe siècle (Ober, Sinatra et Zucker, 2010).

Le même sol, la même peau



Pendant plus de 300 000 ans, l'être humain a vécu sans rien entre ses pieds et la Terre.

La popularisation moderne du concept

Le terme « earthing » tel qu'il est utilisé aujourd'hui dans le domaine du bien-être a été proposé par Clinton Ober, professionnel retraité de l'industrie du câble, qui à partir des années 1990 a commencé à étudier de façon autodidacte les effets physiologiques possibles de la mise à la terre. Ober a ensuite collaboré avec le cardiologue Stephen T. Sinatra et le chercheur en biophysique James L. Oschman, ce qui a donné lieu aux

premières études pilotes publiées dans des revues à comité de lecture à partir de 2004 (Ghaly et Teplitz, 2004) et à l'ouvrage de vulgarisation « *Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?* » (Ober, Sinatra et Zucker, 2010).

Il est important de souligner, avec la même honnêteté que nous appliquons à toutes les preuves présentées dans ce livre, que plusieurs des principaux chercheurs de ce domaine — dont Gaétan Chevalier, auteur ou coauteur de la plupart des études citées ici — ont déclaré dans leurs propres publications des liens commerciaux avec des entreprises du secteur de l'earthing. Cela n'invalide pas leurs résultats, mais c'est une information pertinente que tout lecteur critique, et tout professionnel de santé, doit connaître pour évaluer le poids de ces preuves (voir Chapitre 8).

Pourquoi se reconnecter à la Terre importe

La surface terrestre maintient, en conditions normales, un potentiel électrique légèrement négatif par rapport au corps humain isolé du sol par les chaussures modernes. L'hypothèse de l'earthing propose que ce contact permette un transfert d'électrons qui neutraliserait les espèces réactives de l'oxygène (radicaux libres), un mécanisme lié à la réduction de l'inflammation et du stress oxydatif (Oschman, 2007 ; Chevalier et al., 2012). Les chapitres suivants passent en revue, étude par étude, les preuves qui soutiennent cette hypothèse.

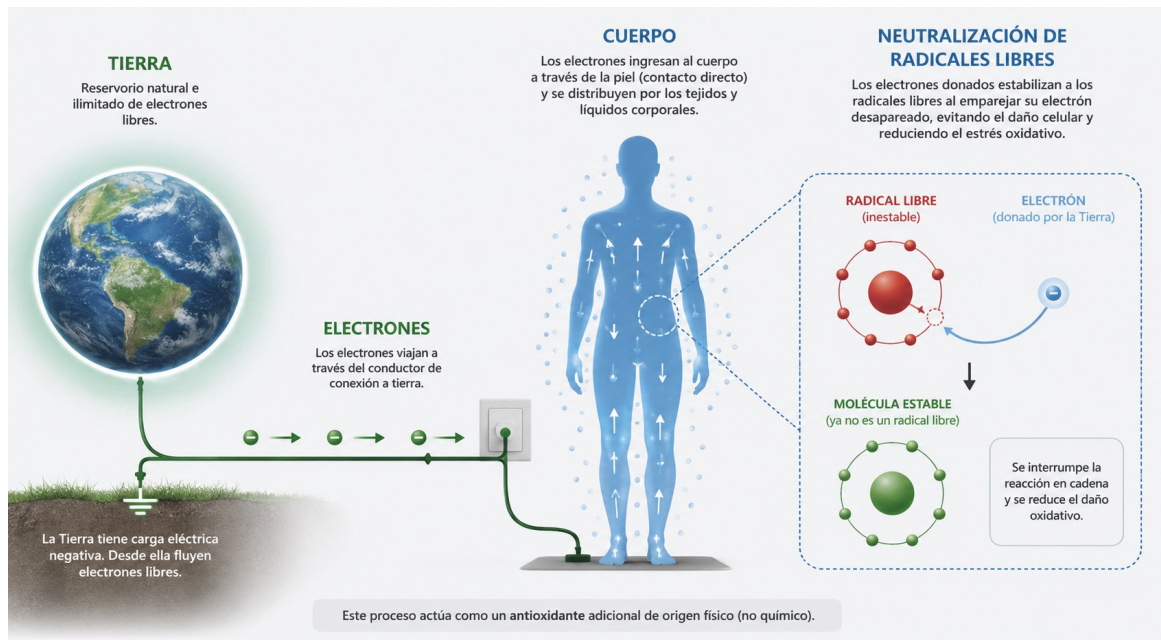
CHAPITRE 2

La science et le mécanisme

L'électron libre comme antioxydant potentiel

La proposition centrale, développée plus longuement par James Oschman (2007) dans sa revue « Can electrons act as antioxidants? », est que les électrons libres transférés depuis la Terre peuvent agir comme donneurs d'électrons face aux radicaux libres — des molécules instables porteuses d'un électron non apparié qui endommagent cellules et tissus lorsqu'elles s'accumulent en excès. Cette neutralisation réduirait, en théorie, le stress oxydatif, un processus impliqué dans le vieillissement cellulaire et de nombreuses maladies chroniques.

Pour comprendre pourquoi cela importerait sur le plan physiologique, il convient d'expliquer le mécanisme plus en détail. Un radical libre est une molécule à qui il manque un électron sur sa couche externe ; pour se « stabiliser », elle vole un électron à la molécule voisine — une protéine, un lipide membranaire, voire l'ADN — déclenchant une réaction en chaîne de dommages oxydatifs. Le corps neutralise naturellement ces radicaux grâce à des antioxydants internes (comme le glutathion) et externes (vitamines C et E, polyphénols). L'hypothèse d'Oschman ajoute une troisième voie : si le corps maintient un contact électrique avec la Terre — qui agit comme un réservoir pratiquement illimité d'électrons —, ces électrons pourraient être directement cédés aux radicaux libres circulants, agissant comme un antioxydant supplémentaire d'origine physique, non chimique. C'est une idée élégante et plausible sur le plan de la physique élémentaire, mais qui repose à ce jour sur des mesures indirectes — comme les marqueurs inflammatoires que nous verrons au Chapitre 3 — et non sur une démonstration biochimique directe de ce transfert d'électrons au sein d'un organisme humain vivant.



De la Terre au corps : comment voyage l'électron, étape par étape.

Une précision s'impose : cette hypothèse biochimique est plausible du point de vue de la physique élémentaire, mais elle n'a pas été démontrée de façon directe et non équivoque chez l'humain avec la même solidité que d'autres mécanismes antioxydants bien établis (comme le rôle de la vitamine C ou du glutathion). Il s'agit d'un modèle théorique raisonnable soutenu par des études pilotes, non d'un mécanisme confirmé par un large consensus scientifique.

« *La nature ne fait rien en vain.* »

— Aristote, Politique, Livre I

Preuves électrophysiologiques

La première étude pilote de ce domaine (Chevalier, Mori et Oschman, 2006) a enregistré des signaux d'électroencéphalogramme (EEG), d'électromyogramme (EMG) et de volume de pouls sanguin (BVP) chez des sujets avant et pendant le contact avec la Terre, observant des changements compatibles avec une réduction de la tension musculaire et du tonus sympathique (activation « combat ou fuite »). La logique selon laquelle le contact physique avec la Terre pourrait modifier ces signaux en quelques minutes — trop rapidement pour s'expliquer par une voie purement biochimique — est ce qui conduit les auteurs eux-mêmes à proposer un mécanisme bioélectrique direct : le corps humain, conducteur électrique salin, changerait de potentiel de surface presque

immédiatement en se connectant à un conducteur de référence comme la Terre, de façon similaire à la stabilisation de tout circuit relié à une prise de terre. S'agissant d'une étude pilote, ses résultats doivent être interprétés comme générateurs d'hypothèses, non comme une preuve concluante.

Ralentir, au sens littéral



Contact avec le sol, respiration lente : le corps comprend avant l'esprit qu'il peut se détendre.

Que dit la revue de référence du domaine ?

L'article le plus cité dans ce domaine — Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal et Sokal (2012), publié dans *Journal of Environmental and Public Health* — rassemble et résume les études pilotes disponibles jusqu'à cette date sur l'inflammation, le sommeil, la douleur, le cortisol et la variabilité de la fréquence cardiaque. C'est une revue narrative (et non une revue systématique ni une méta-analyse), rédigée par des auteurs directement impliqués dans la recherche originale, ce qui, encore une fois, n'invalide pas son contenu mais limite son caractère de source indépendante.

Les auteurs eux-mêmes résument le problème de fond dans une phrase qui mérite d'être citée telle quelle : « le mode de vie moderne sépare les êtres humains de ce contact » (Chevalier, Sinatra, Oschman, Sokal et Sokal, 2012). Ce n'est pas une phrase marketing : c'est la conclusion d'une revue scientifique sur la façon dont nous avons cessé de toucher le sol dont nous venons.

CHAPITRE 3

Les preuves scientifiques, bénéfice par bénéfice

Sommeil



Se réveiller l'esprit clair : l'objectif de tout ce chapitre.

S'il y a une question que nous entendons plus que toute autre chez Earthing España, c'est celle-ci : « pourquoi ai-je tant de mal à bien dormir, alors que je fais tout ce qu'il faut ? ». Vous vous couchez à une heure raisonnable, vous évitez le café l'après-midi, vous avez même essayé la mélatonine. Et pourtant, vous vous réveillez à trois heures du matin la tête qui tourne, ou le réveil sonne et vous avez l'impression de n'avoir pas dormi du tout. Vous ne faites rien de mal : il vous manque probablement la pièce la plus ancienne et la plus simple de toutes.

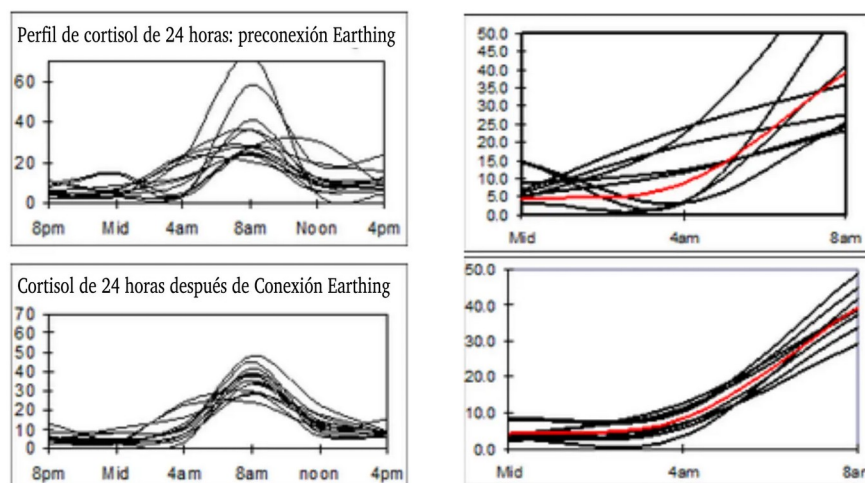
Pendant 99,9 % de l'histoire humaine, nous avons dormi en contact avec le sol, ou tout près de lui. Ce contact n'était pas un choix de bien-être : c'était, tout simplement, notre façon de vivre. Aujourd'hui, nous dormons à plusieurs mètres du sol, sur des sommiers métalliques et des matelas synthétiques, complètement isolés de la Terre. Nous avons gagné en confort, mais nous avons perdu, sans nous en rendre compte, un signal que le corps utilisait depuis des millénaires pour régler son horloge interne.

L'étude de Ghaly et Teplitz (2004), publiée dans *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, est le travail original et le plus cité sur l'earthing et le sommeil. Douze sujets ont dormi reliés à la terre pendant huit semaines. Les auteurs ont enregistré une réduction des niveaux de cortisol nocturne vers un profil plus proche du rythme circadien normal, accompagnée d'améliorations subjectives de la qualité du sommeil et de la douleur rapportées par les participants eux-mêmes. Le résumé de l'étude, tel que publié, pose l'hypothèse qui a tout déclenché : que la mise à la terre du corps produirait « des changements dans le sommeil, la douleur et le stress » (Ghaly et Teplitz, 2004) — précisément les trois raisons pour lesquelles, vingt ans plus tard, on continue de nous écrire.

Pourquoi le sommeil s'améliorerait-il ?

Chez une personne en bonne santé, le cortisol suit un rythme circadien très précis : il devrait être bas la nuit et s'élever nettement au réveil. Lorsque ce rythme s'aplatit ou s'inverse — ce qui est fréquent en cas de stress chronique et d'insomnie —, le corps reçoit des signaux d'alerte précisément quand il devrait se reposer. L'hypothèse de Ghaly et Teplitz est que le contact avec la Terre, en stabilisant le potentiel électrique de surface du corps, réduirait l'activation sympathique nocturne (le système « combat ou fuite ») et permettrait au cortisol de retrouver son rythme circadien naturel, favorisant ainsi un sommeil plus profond avec moins de réveils. C'est une explication cohérente avec ce que nous savons de la chronobiologie, bien que l'étude elle-même n'ait pas mesuré directement l'activité du système nerveux autonome pendant le sommeil, seulement ses conséquences hormonales.

Reducción del 54% en los niveles de cortisol a medianoche -
Aumento del 34% en los niveles de cortisol a las 8 a.m.



Profil de cortisol sur 24h avant et après avoir dormi relié à la terre. Source : Ghaly et Teplitz (2004).

Limites à prendre en compte : l'échantillon est réduit (12 personnes), cette étude ne comportait pas de groupe témoin avec placebo (« sham grounding »), et les améliorations du sommeil reposaient sur des questionnaires subjectifs, non sur une polysomnographie.

La mise à jour de 2025

Vingt ans plus tard, Park, Lee, Kim, Kim, Sohn, Kim, Rhie, Kim et Shim (2025), dans *Advances in Integrative Medicine*, ont mené l'essai le mieux conçu à ce jour sur l'earthing et le sommeil : 60 participants, randomisés vers un tapis earthing réel ou un tapis identique mais non connecté (double aveugle — ni les participants ni les chercheurs ne savaient quel groupe était lequel), utilisé 6 heures par jour pendant 31 jours. Le groupe avec le tapis réel a montré des réductions significatives du stress perçu, de la sévérité de l'insomnie et de la somnolence diurne, ainsi qu'une augmentation du temps de sommeil total enregistré par bracelet d'activité. Toutes les mesures de l'étude ne se sont pas améliorées de façon égale — certaines mesures du sommeil n'ont montré aucune différence significative —, mais c'est de loin l'étude la mieux contrôlée publiée sur cette question précise.

Ce qui change vraiment quand vous dormez relié à la terre

Au-delà de ce que mesurent les études, voici ce que décrivent le plus souvent les personnes qui essaient pour la première fois un drap ou un tapis earthing dans leur lit : ce n'est pas une sensation immédiate et spectaculaire dès la première nuit, mais quelque chose qui ressemble davantage à un terrain regagné peu à peu. Moins de mouvements dans le lit. Des réveils nocturnes plus courts, voire inexistantes. Et surtout, cette sensation — aussi simple que précieuse — de se réveiller l'esprit clair plutôt qu'en traînant la fatigue de la veille. Nous ne promettons pas un interrupteur magique : nous promettons de redonner à votre corps un signal qu'il n'aurait jamais dû perdre, grâce à une intervention aussi passive que dormir sur un drap.

Si le sommeil est votre principale motivation pour vous intéresser à l'earthing, la voie la plus directe et la mieux documentée est de commencer par le lit : découvrez le [Kit Drap Earthing Ajustable](#) ou le [Kit Protège-matelas Earthing](#), les deux produits que nous recommandons le plus précisément pour cela.

Inflammation

Oschman, Chevalier et Brown (2015), dans une revue publiée dans *Journal of Inflammation Research*, avancent que le contact avec la Terre pourrait influencer les marqueurs inflammatoires en modifiant le potentiel électrique de surface des cellules sanguines, ce qui affecterait la réponse immunitaire. Il s'agit, là encore, d'un article de revue avec la participation directe des chercheurs originaux du domaine, et ses propres auteurs reconnaissent qu'il faut davantage de recherche avec des essais contrôlés de plus grande envergure.

Pourquoi cela influencerait-il l'inflammation ?

L'inflammation aiguë est, en elle-même, une réponse de défense utile : les globules blancs (neutrophiles) se rendent dans une zone endommagée et libèrent des espèces réactives de l'oxygène pour détruire les pathogènes et nettoyer les tissus endommagés. Le problème survient lorsque cette réponse se prolonge plus que nécessaire, générant une inflammation chronique de bas grade, associée aux maladies cardiovasculaires, au diabète et à la dégradation articulaire. Oschman et ses collègues proposent que si les électrons de la Terre peuvent neutraliser une partie de ces espèces réactives de l'oxygène une fois leur fonction défensive remplie, le processus inflammatoire se résoudrait plus rapidement, sans qu'il soit nécessaire de supprimer la réponse immunitaire initiale — une différence importante par rapport aux anti-inflammatoires conventionnels, qui bloquent la cascade inflammatoire dès le départ. Cette idée de « résolution active » de l'inflammation est cohérente avec des axes de recherche plus larges en immunologie, bien que le lien spécifique avec l'earthing reste, à ce jour, hypothétique.

En pratique, voici ce que beaucoup de personnes décrivent après quelques semaines d'earthing intégré à leur routine : moins de raideur matinale, des articulations qui répondent mieux au premier mouvement de la journée, une sensation générale de « moins de gonflement ». Cela ne remplace aucun traitement, mais s'intègre bien comme habitude de fond, sans effet secondaire connu, en complément de ce que vous faites déjà pour votre santé.

Moins de raideur, plus de mouvement



Les mains sont souvent les premières à remarquer le changement — et les premières à en être reconnaissantes.

Douleur chronique et récupération musculaire

L'étude pilote de Brown, Chevalier et Hill (2010), publiée dans *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, est probablement le protocole le plus rigoureux des premières recherches de ce domaine : 8 sujets sains, répartis en groupe relié à la terre et groupe témoin avec système earthing simulé (sham), après un exercice excentrique provoquant des douleurs musculaires d'apparition retardée (DOMS). Sur 48 marqueurs mesurés — hémogramme, enzymes musculaires, cortisol, IRM et douleur subjective —, 30 ont montré des différences entre les deux groupes qui sont restées constantes sur les trois jours de suivi, sans jamais se croiser — une probabilité statistiquement faible de devoir au hasard. Parmi eux, un sous-ensemble plus restreint (globules blancs, neutrophiles, bilirubine, créatine kinase, et les mesures de douleur subjectives et objectives) a en outre montré une relation claire et favorable au groupe relié à la terre, compatible avec moins de dommages musculaires et d'inflammation.

Une étude plus récente et mieux conçue

Près d'une décennie plus tard, Müller, Pröller, Ferreira-Briza, Aglas et Stöggl (2019), dans *Frontiers in Physiology*, ont repris la question avec un protocole nettement plus solide : 22 participants (12 dans le groupe relié à la terre, 10 dans le groupe témoin avec earthing simulé), lors d'un essai en triple aveugle — ni les participants, ni la personne appliquant l'intervention, ni celle analysant les données ne savaient à quel groupe appartenait chaque personne. Après une séance intense de course en

descente conçue pour provoquer des dommages musculaires, le groupe relié à la terre a montré des différences favorables sur les marqueurs de dommage musculaire et la perception de la douleur par rapport au groupe témoin, sur dix nuits de récupération. L'échantillon reste modeste (22 personnes), mais le triple aveugle en fait une étude méthodologiquement plus fiable que celle de 2010.

Pourquoi cela réduirait-il la douleur musculaire ?

La douleur musculaire d'apparition retardée est due, en partie, à des micro-déchirures dans les fibres musculaires après un effort excentrique (le type de contraction qui se produit, par exemple, en descendant un escalier ou en freinant un mouvement), qui déclenchent une réponse inflammatoire locale et la libération d'enzymes comme la créatine kinase dans le sang. L'étude de Brown, Chevalier et Hill a observé que le groupe relié à la terre présentait des niveaux plus bas de ces enzymes et une récupération plus rapide sur les images IRM, ce qui suggère — si le mécanisme antioxydant proposé au Chapitre 2 est correct — une cascade moindre de dommages oxydatifs secondaires après la lésion musculaire initiale. C'est une étude pilote avec un échantillon très réduit (4 personnes par groupe), mais elle se distingue par l'inclusion d'un groupe placebo et de mesures objectives, pas seulement des questionnaires.

Si vous vous entraînez régulièrement, cela se traduit par quelque chose de très concret : moins de jours à traîner des courbatures, et un retour plus rapide à votre pleine capacité de performance. Marcher pieds nus sur l'herbe après l'entraînement, quand le temps le permet, est la façon la plus simple et gratuite de l'essayer.

Stress, anxiété et humeur

Le corps avant l'esprit



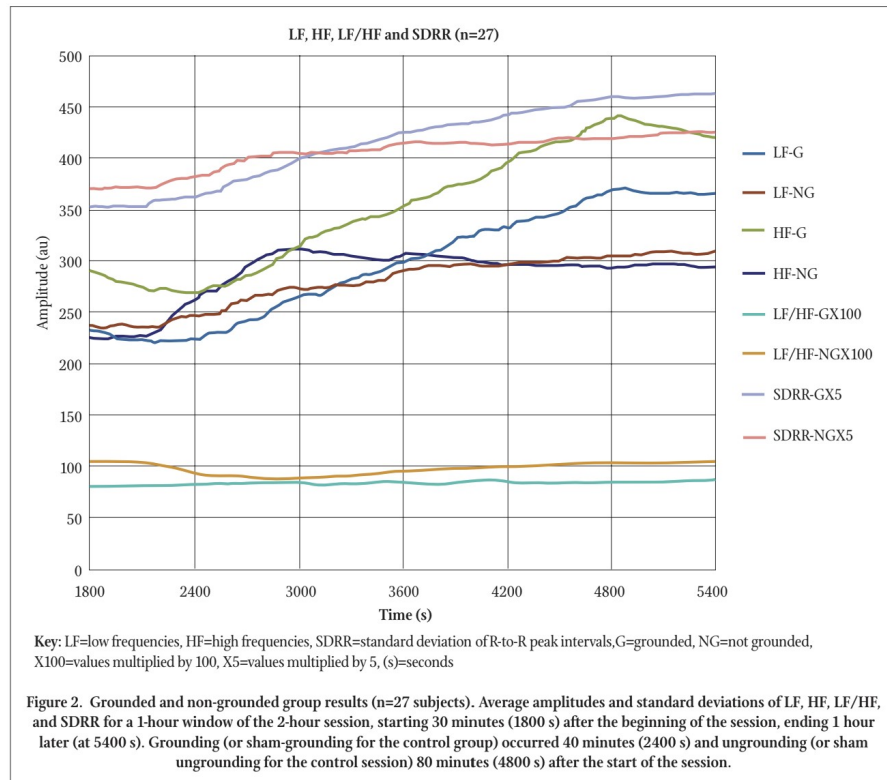
Parfois, il suffit de s'arrêter, de respirer, et de laisser le système nerveux retrouver son propre rythme.

Chevalier (2015), dans une étude en double aveugle publiée dans *Psychological Reports*, a soumis 40 adultes à une heure de mise à la terre réelle ou simulée pendant qu'ils remplissaient des échelles d'humeur validées (Brief Mood Introspection Scale). Le groupe relié à la terre a montré une amélioration statistiquement significative des états d'humeur agréables et positifs, supérieure à ce que la seule relaxation pourrait expliquer.

Pourquoi cela améliorerait-il l'humeur et réduirait-il le stress ?

Le système nerveux autonome comporte deux branches qui fonctionnent en équilibre : la sympathique, qui nous prépare à l'action et au stress, et la parasympathique, associée au repos et à la digestion. Le stress chronique moderne maintient la branche sympathique suractivée de façon quasi permanente. L'hypothèse de Chevalier est que le contact avec la Terre déplace cet équilibre vers la branche parasympathique — de façon mesurable, par exemple via une augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque, un indicateur reconnu de bonne régulation autonome. C'est l'une des études les mieux conçues du domaine grâce à son caractère en double aveugle, bien que la durée de l'intervention (une heure) et la taille de l'échantillon restent limitées pour généraliser des conclusions à long terme.

« Nulle part on ne se retire avec plus de calme que dans sa propre âme. »



Amplitude des bandes LF et HF de la fréquence cardiaque, groupe relié à la terre contre groupe témoin (n=27). Source : Chevalier et Sinatra (2011), Figure 2.

Sur ce graphique, la courbe HF-G (verte) — la bande de fréquence associée à l'activité parasympathique — augmente de façon continue tout au long de la séance dans le groupe relié à la terre, tandis que le groupe témoin (HF-NG, bleu foncé) reste plus stable. C'est la preuve électrophysiologique la plus directe de ce chapitre : elle ne dépend pas de ce que le participant rapporte ressentir, mais d'une mesure objective du rythme cardiaque lui-même.

De leur côté, Chevalier et Sinatra (2011), dans *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, relie la mise à la terre à des changements de la variabilité de la fréquence cardiaque compatibles avec une activité parasympathique accrue (relaxation), bien qu'il s'agisse d'un article d'application clinique plutôt que d'un essai contrôlé indépendant.



Ce « relâchement » qui se lit sur le visage avant de se lire dans une quelconque analyse.

Traduit au quotidien : c'est cette sensation de « lever le pied » que beaucoup recherchent dans le yoga, la méditation ou une promenade en montagne. L'earthing ne remplace aucune de ces pratiques — il se combine même très bien avec elles —, mais il ajoute une voie supplémentaire, passive et sans effort, pour aider le corps à sortir de l'accélérateur et à entrer dans le frein.

Santé cardiovasculaire

Un cœur qui circule mieux



Le mouvement doux en plein air est déjà, à lui seul, un allié cardiovasculaire reconnu.

Chevalier, Sinatra et Oschman (2013), dans *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, ont rapporté une réduction de la viscosité sanguine après contact avec la Terre chez un groupe de volontaires.

Pourquoi cela affecterait-il la viscosité du sang ?

Les globules rouges portent, en conditions normales, une charge électrique de surface négative qui les fait se repousser mutuellement, évitant qu'ils s'agrègent et facilitant leur circulation dans les vaisseaux sanguins — un phénomène connu sous le nom de « potentiel zêta ». Lorsque ce potentiel diminue, les globules rouges ont tendance à s'agréger (un processus appelé « rouleaux »), ce qui augmente la viscosité sanguine et gêne la microcirculation, un facteur de risque cardiovasculaire reconnu indépendamment de l'earthing. L'hypothèse de Chevalier, Sinatra et Oschman est que l'apport d'électrons depuis la Terre renforcerait cette charge de surface négative des globules rouges, augmentant leur répulsion mutuelle et fluidifiant ainsi le sang. C'est une explication bioélectrique cohérente avec la physique des colloïdes, mais ce résultat est préliminaire et n'a pas été reproduit par des équipes de recherche indépendantes de l'équipe originale à la date de publication de ce livre.

CHAPITRE 4

Les preuves par groupe de population

À ce jour, il n'existe pas d'essais cliniques earthing conçus spécifiquement et de façon rigoureuse pour les enfants, les personnes âgées ou les athlètes de haut niveau en tant que populations distinctes : la plupart des études disponibles ont été menées sur des adultes en bonne santé. Ce qui suit relève d'extrapolations raisonnables à partir de ces preuves générales, non de résultats d'études indépendantes propres à chaque groupe.

Enfants

Courir pieds nus, sans même y penser



Bien avant toute théorie scientifique, il y avait déjà l'instinct d'un enfant courant pieds nus dans l'herbe.

Il n'existe pas d'études earthing chez l'enfant. Ce qui est bien établi, indépendamment de l'earthing, c'est que le temps passé en extérieur et le jeu en contact avec la nature sont associés à des bénéfices pour le développement physique et émotionnel de l'enfant, selon les données de la pédiatrie et de la psychologie environnementale — non spécifiques à l'earthing. L'earthing peut ici être compris comme une façon

supplémentaire d'encourager ce contact avec l'extérieur, non comme une intervention médicale infantile prouvée.

Si le mécanisme du Chapitre 2 était correct, on pourrait s'attendre à ce que les enfants — dont le système immunitaire et le rythme circadien sont encore en développement — répondent au moins aussi bien que les adultes à une éventuelle régulation du cortisol et du système nerveux autonome. Mais il s'agit d'une extrapolation raisonnée, non d'un résultat : personne ne l'a mesuré dans cette population.

Adultes

C'est le groupe pour lequel existent toutes les preuves pilotes décrites au Chapitre 3 : sommeil, inflammation, douleur, humeur et viscosité sanguine.

Personnes âgées

Sans hâte, mais sans jamais vraiment raccrocher les chaussures



La mobilité et la vitalité n'ont pas de date de péremption.

Il n'existe pas d'études spécifiques chez les personnes âgées, bien que leur prévalence plus élevée de douleur chronique, de troubles du sommeil et d'inflammation de bas grade en fasse un groupe d'intérêt théorique pour de futures recherches. Le vieillissement est associé à un phénomène bien documenté en gériatrie et en immunologie appelé « inflammaging » : une inflammation chronique de bas grade qui ne dépend d'aucune infection ni lésion précise, mais simplement du passage du temps. Si le mécanisme antioxydant proposé au Chapitre 2 a une pertinence clinique quelconque, il

serait raisonnable de penser que les personnes âgées — avec une charge inflammatoire de base plus élevée — constituent, en théorie, le groupe présentant le plus de marge d'amélioration observable. Encore une fois : il s'agit d'une hypothèse raisonnée, non d'un résultat confirmé. Les personnes âgées porteuses d'un pacemaker ou d'autres dispositifs médicaux électroniques implantés doivent consulter leur médecin avant d'utiliser des dispositifs earthing conducteurs (voir Chapitre 7).

Sportifs

Retour au vestiaire sans courbatures en plus



L'équipe qui s'entraîne pieds nus ne cherche pas les gros titres : elle cherche à mieux récupérer entre deux matchs.

L'étude de Brown, Chevalier et Hill (2010) sur les DOMS est la plus directement pertinente pour ce groupe, bien que son échantillon (8 personnes) soit trop réduit pour en tirer des conclusions définitives sur la performance sportive. L'exercice intense génère, de façon naturelle et attendue, un pic de stress oxydatif dans le cadre du processus d'adaptation musculaire ; la question ouverte est de savoir si accélérer la neutralisation de ce stress oxydatif avec l'earthing aide la récupération sans interférer avec les signaux dont le corps a paradoxalement besoin pour se renforcer après l'effort. Aucune étude à ce jour n'a exploré ce possible effet contraire.

Personnes atteintes de maladies chroniques

Pendant des années, l'affirmation honnête ici était qu'aucun essai clinique earthing n'existait chez des patients porteurs d'un diagnostic médical spécifique. Cela a changé en 2025 : Sokal, Broda, Zajac et Sokal, dans *Journal of Clinical Medicine*, ont publié le premier essai contrôlé d'earthing dans un contexte clinique réel — des patients en convalescence après une chirurgie de la colonne vertébrale. L'étude a inclus 42 patients reliés à la terre pendant le repos nocturne postopératoire, comparés à 42 patients témoins opérés pour la même raison (spondylose lombaire) sans earthing. Les patients reliés à la terre ont montré une réduction plus rapide de la protéine C-réactive et de la créatine kinase — marqueurs d'inflammation et de dommage musculaire — ainsi qu'une douleur postopératoire perçue moindre.

C'est une découverte importante, qu'il faut situer avec précision : il s'agit d'un seul essai, dans un contexte chirurgical très spécifique, qui doit encore être reproduit par d'autres équipes de recherche avant de pouvoir être généralisé à d'autres maladies chroniques. Pour le reste des affections — arthrite, fibromyalgie, sclérose en plaques et similaires —, il n'existe toujours pas d'essais cliniques spécifiques, même si beaucoup d'entre elles partagent avec le contexte postchirurgical un dénominateur commun : l'inflammation chronique, précisément le processus sur lequel l'earthing propose d'agir. Toute personne atteinte d'une maladie chronique doit considérer l'earthing, au mieux, comme un complément de bien-être général, jamais comme un substitut à son traitement médical, et doit consulter son équipe médicale avant de l'intégrer.

*« Ce que tu ne peux changer, accepte-le sans protester
contre la nature. »*

— Sénèque, Lettres à Lucilius, 107

*« Un seul essai clinique n'est pas une réponse définitive :
la prudence et la consultation médicale doivent toujours
précéder l'enthousiasme. »*

CHAPITRE 5

Comment commencer : l'earthing dans la nature

Commencer à pratiquer l'earthing ne demande aucune dépense ni préparation particulière : la méthode la plus simple et la mieux documentée est le contact direct avec des surfaces naturelles.

Méthodes naturelles, sans coût



Sans coût, sans appareil, sans excuse : il suffit de s'allonger.

- Marcher pieds nus sur l'herbe, le sable, la terre ou la roche naturelle.
- S'asseoir ou s'allonger directement sur le sol.
- Nager en eau naturelle (mer, lac, rivière) : l'eau agit comme conducteur.

Dispositifs earthing pour l'intérieur

Lorsque l'accès quotidien à des surfaces naturelles n'est pas possible — climat, logement en hauteur, horaires de travail —, il existe des dispositifs conçus pour reproduire le contact avec la Terre en intérieur, reliés à la

prise de terre de l'installation électrique du logement (jamais à une prise sous tension, uniquement à la terre).

Le produit, sans filtre ni promesse excessive



Kit Drap Earthing Ajustable, avec les accessoires de connexion inclus.

Pour dormir : la façon la plus simple de commencer

Huit heures, c'est beaucoup de temps, et c'est précisément ce dont votre corps a le plus besoin pour récupérer. Les draps et housses earthing sont fabriqués avec un fil conducteur en argent intégré au tissu de coton, se relie à la prise de terre avec un simple câble, et à partir de là vous n'avez plus rien à faire : vous vous couchez et votre corps commence à en profiter pendant que vous dormez, sans changer la moindre habitude. C'est probablement la façon la plus rentable, en temps investi, d'intégrer l'earthing à votre vie. Découvrez le [Kit Drap Earthing Ajustable](#) et le [Kit Protège-matelas Earthing](#).



Le Tapis Earthing Universel, si discret qu'on oublie qu'il travaille.

Pour le reste de la journée : sur le canapé, à table, au bureau

L'earthing ne se limite pas au lit. Les tapis et patchs vous permettent de rester connecté pendant que vous travaillez, regardez une série ou lisez simplement, sans changer de posture ni de routine : placez-les sous vos pieds, vos mains ou votre poignet, et ils continuent leur travail en arrière-plan. Idéal si vous passez de longues heures assis en intérieur. Découvrez le [Tapis Earthing Universel](#) et le [Kit Tapis de Yoga Earthing](#).

Note de sécurité : tous les dispositifs conducteurs doivent être reliés exclusivement à une prise de terre certifiée, jamais directement au réseau électrique. Avant d'acheter ou d'installer un dispositif, consultez les instructions du fabricant.

Mettre en marche votre dispositif, étape par étape

Avant de brancher : vérifiez la prise de terre

Tout commence par l'installation électrique de votre logement, pas par le produit lui-même. Le testeur noir (testeur de prise de terre) se branche directement sur la prise murale et vérifie que cette prise dispose d'une connexion à la terre fonctionnelle : c'est un test de votre installation électrique, pas du produit Earthing. Le testeur blanc, lui, s'utilise ensuite, une fois le produit déjà branché, et vérifie que le tissu conducteur lui-même — le drap, le tapis — maintient une continuité électrique : c'est un test du produit, pas de votre installation. Ce sont deux vérifications distinctes pour deux choses différentes, et il convient de ne pas les confondre.

Si le testeur noir signale une anomalie sur la prise, ne forcez pas le branchement et n'essayez pas d'interpréter les voyants par vous-même : essayez une autre prise du logement dont vous savez qu'elle est reliée à la terre, ou demandez à un électricien de vérifier l'installation. Chaque modèle de testeur possède sa propre notice d'interprétation des signaux LED ; consultez-la avant de tirer des conclusions.

Le branchement : uniquement la terre, jamais le courant

L'adaptateur Earthing utilise exclusivement la prise de terre de la prise murale, sans jamais se connecter à la phase ni au neutre. Le câble intègre une résistance de sécurité d'environ 100 kΩ, précisément pour limiter tout passage de courant. Le produit n'est jamais alimenté par le réseau électrique : il ne consomme pas d'électricité, il utilise seulement la prise de terre comme référence.

Drap : contact direct avec la peau

Étendez-le sur le matelas comme un drap-housse classique et reliez-le à la prise de terre avec son câble et son adaptateur. Pour qu'il fonctionne, la peau doit toucher directement le fil conducteur : un pyjama fin en coton peut encore permettre un certain contact, mais ajouter un autre drap par-dessus réduit considérablement la conductivité.

Tapis de lit : où le placer et comment le nettoyer

Placez-le là où le corps viendra directement à son contact, jamais caché sous le drap-housse — le contact serait alors rompu. Il se nettoie avec un chiffon humide ; il ne doit pas passer en machine à laver.

Drap, tapis ou tapis de sol ?

Il n'existe pas d'option « meilleure » sur le plan clinique : aucune étude ne compare les différents formats entre eux, nous ne pouvons donc pas promettre que l'un donne de meilleurs résultats que l'autre. La différence est une différence d'usage, pas d'efficacité : le drap est confortable pour toute la nuit et couvre une grande surface ; le tapis est une alternative plus facile à nettoyer si vous préférez ne pas laver un drap entier ; le tapis de sol est pensé pour les pieds ou les mains pendant que vous travaillez ou vous reposez assis.

Vérifier que le produit fonctionne

Une fois le produit branché, allumez le testeur blanc et faites glisser son contact métallique le long de la zone conductrice du tissu. Une LED verte clignotante indique une continuité électrique jusqu'à ce point. Ce test

confirme que le circuit fonctionne correctement, pas qu'un bénéfice de santé particulier se produise : cela, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, est une question distincte encore à l'étude.

Entretien du drap

Lavez à 30°C avec une lessive douce, sans adoucissant ni javel — tous deux peuvent endommager le fil conducteur. N'utilisez ni sèche-linge ni fer à repasser. Étendez-le à plat, à l'abri du soleil direct. Évitez d'appliquer des crèmes ou des huiles corporelles juste avant de vous coucher, car elles peuvent isoler la peau du tissu conducteur.

Questions fréquentes

- Puis-je utiliser une multiprise ? Oui, à condition que sa propre prise de terre soit branchée et fonctionne correctement.
- Dois-je le débrancher pendant un orage ? C'est une précaution raisonnable pour qui préfère la prendre, sans être une exigence stricte d'utilisation.
- Puis-je utiliser un piquet de terre extérieur au lieu de la prise ? C'est possible, mais cela nécessite une installation adaptée — un simple piquet planté dans le jardin ne suffit pas ; consultez un professionnel.

Combien de temps pratiquer l'earthing ?

Il n'existe pas de durée « minimale efficace » établie par consensus scientifique. Les études pilotes disponibles ont utilisé des durées allant de 40 minutes (Chevalier, 2010) à huit semaines d'usage nocturne continu (Ghaly et Teplitz, 2004). Un point de départ raisonnable, cohérent avec les preuves disponibles, consiste à commencer par des séances courtes — 20 à 30 minutes — et à augmenter progressivement selon votre confort personnel.

CHAPITRE 6

L'earthing au quotidien

La meilleure routine de bien-être n'est pas la plus complète, mais celle que vous maintenez réellement dans le temps. C'est pourquoi l'earthing fonctionne : il n'exige ni discipline ni volonté, juste de profiter des moments que vous passez déjà sur le canapé, à votre bureau ou au parc en famille.

À la maison

Le salon est déjà prêt, il ne manque que la couverture



L'earthing ne demande pas un changement de vie, il demande à rejoindre celle que vous avez déjà.

Votre maison est, de loin, l'endroit où vous passez le plus d'heures dans la journée. C'est aussi, précisément pour cela, l'endroit au plus fort potentiel : un drap sur votre lit travaille pendant que vous dormez, et un tapis sous la table du salon travaille pendant que vous regardez un film ou lisez. Vous n'ajoutez aucune tâche à votre journée : vous laissez simplement l'earthing se produire autour de ce que vous faites déjà.

Au travail

Pieds nus sous le bureau, connecté à l'intérieur



La journée de travail reste la même ; ce qui change, c'est ce qui se passe sous la table.

Les longues journées face à un écran, le corps tendu et l'esprit sautant d'une tâche à l'autre, sont exactement le contexte où une pause physiologique est la plus appréciée. Un tapis sous le bureau ou un patch au poignet n'interrompt pas votre travail et ne demande pas de temps supplémentaire : il est simplement là, sous vos pieds ou sur votre peau, pendant que vous continuez ce que vous faisiez. Découvrez le [Tapis Earthing Universel](#) pour l'emporter aussi à votre bureau.

En famille

Des souvenirs qui font aussi du bien



Aucune étude ne mesure cela, mais ce n'est pas nécessaire : cela se voit sur tous les visages.

Ici, aucun produit n'est nécessaire : juste un moment au parc. Un pique-nique pieds nus, un peu de jardinage les mains dans la terre, ou simplement laisser les plus petits courir pieds nus dans l'herbe sont, en plus d'être gratuits, parmi les meilleurs souvenirs à construire en famille, tout en profitant tous ensemble du contact avec la nature.

En voyage

La valise aussi peut emporter l'earthing



Changer de lit ne devrait pas signifier renoncer à la routine qui vous convient le mieux.

Voyager signifie souvent des lits différents, des horaires bouleversés, et cette fatigue difficile à expliquer qui ne tient pas toujours seulement au réveil matinal. Les dispositifs earthing portables tiennent dans n'importe quelle valise et vous permettent de garder l'habitude même en changeant de lit tous les quelques jours. Et si votre destination a une plage, tant mieux : marcher pieds nus le long du rivage est, sans aucun coût, l'une des façons les plus agréables de pratiquer l'earthing qui soient. Il n'existe pas de preuve spécifique sur l'earthing et le décalage horaire ; ce qui est bien établi, c'est que l'exposition à la lumière naturelle et la marche en plein air pendant les voyages aident à réguler le rythme circadien, indépendamment de l'earthing.

CHAPITRE 7

Questions fréquentes

L'earthing est-il sûr pour tout le monde ?

Pour la plupart des personnes, oui. Les personnes porteuses de dispositifs médicaux électroniques implantés (pacemakers, défibrillateurs) doivent consulter leur médecin avant d'utiliser des dispositifs earthing conducteurs. Il est aussi important de s'assurer que les surfaces extérieures utilisées sont sûres et exemptes d'objets dangereux.

Combien de temps dois-je le pratiquer par jour ?

Il n'existe pas de chiffre établi par consensus scientifique. Les études pilotes disponibles ont utilisé des durées allant de 40 minutes à plusieurs semaines de séances nocturnes. Commencer par 20 à 30 minutes par jour est un point de départ raisonnable.

Ai-je besoin d'un équipement spécial ?

Non. Marcher pieds nus sur des surfaces naturelles suffit et ne coûte rien. Les dispositifs earthing — draps, tapis, patches — sont une alternative pratique quand l'accès quotidien à la nature n'est pas possible.

Puis-je le pratiquer n'importe où ?

Partout où un contact direct et sûr avec la surface de la Terre est possible : jardins, parcs, plages, forêts ou espaces verts urbains.

Quelles sont les contre-indications ?

La principale est l'utilisation de dispositifs médicaux électroniques implantés, auquel cas il faut consulter un médecin avant d'utiliser des produits conducteurs. En marchant pieds nus, il faut éviter toute surface présentant un risque de coupure ou d'objets dangereux.

Que disent les études scientifiques, en résumé ?

Un ensemble d'études — la plupart des études pilotes avec des échantillons de 8 à 40 personnes, bien que les plus récentes (2025) atteignent désormais 60 et 84 participants — suggère des bénéfices possibles pour la qualité subjective du sommeil, les marqueurs de stress (cortisol), l'humeur et certains marqueurs d'inflammation et de viscosité

sanguine. Il s'agit de preuves préliminaires, non de conclusions définitives. Le Chapitre 8 détaille honnêtement ces limites.

Comment savoir si l'earthing « fonctionne » pour moi ?

Les effets, s'ils existent, peuvent varier d'une personne à l'autre. Il est utile de tenir un journal simple des changements de sommeil, de douleur ou de niveau de stress perçu pendant les premières semaines de pratique.

« Parmi les choses, certaines dépendent de nous, d'autres non. »

— Épictète, Manuel, 1

Pratiquer l'earthing — marcher pieds nus, utiliser un drap conducteur, y consacrer quelques minutes par jour — dépend entièrement de vous. Les résultats exacts que vous obtiendrez, non. Cette distinction, aussi ancienne que la philosophie stoïcienne, est aussi l'attitude la plus saine face à toute pratique de bien-être dont les preuves sont encore en construction.

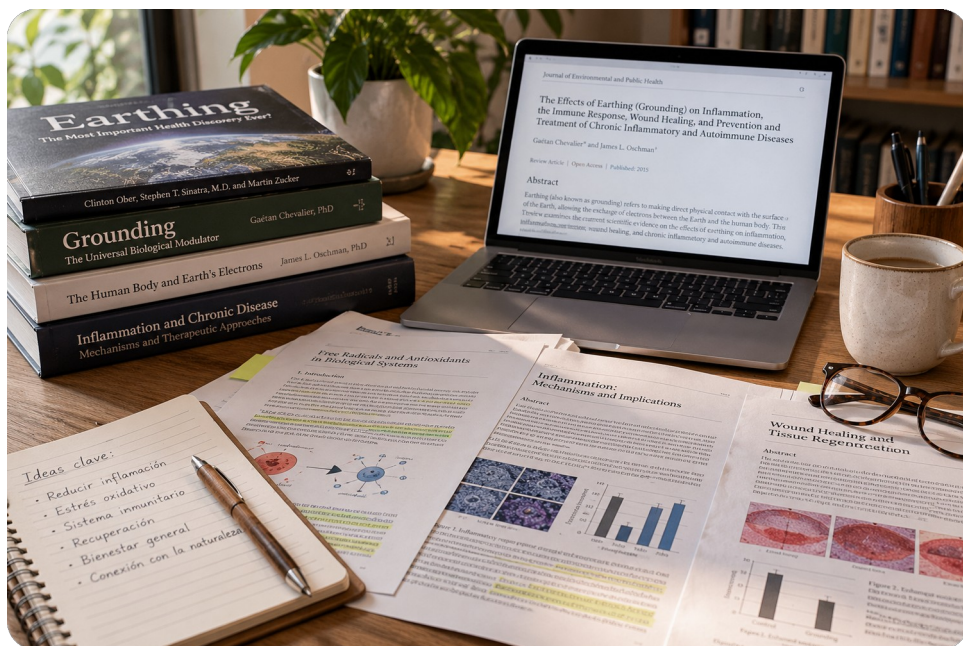
CHAPITRE 8

Les limites des preuves scientifiques

C'est, sans doute, le chapitre le plus important de ce livre si votre objectif est de comprendre l'earthing avec votre propre jugement, que vous soyez ou non professionnel de santé.

« C'est le propre d'un esprit cultivé de ne rechercher, dans chaque domaine, que la précision que sa nature permet. »

— Aristote, Éthique à Nicomaque, Livre I



Le bureau de tout chercheur sérieux : des livres, des passages soulignés, et plus de questions qu'au début.

Petits échantillons

La plupart des études citées dans ce livre comptent entre 8 et 40 participants, bien que les deux plus récentes (Park et al., 2025, avec 60 ; Sokal et al., 2025, avec 84) commencent à approcher des tailles plus robustes. Ces chiffres s'améliorent, mais restent globalement insuffisants pour qu'une agence de régulation ou un consensus médical international les considère comme une preuve définitive d'efficacité clinique.

Absence de grands essais cliniques indépendants

À la date de publication de ce livre, il n'existe pas d'essais cliniques à grande échelle — centaines ou milliers de participants, multicentriques et indépendants de l'équipe de recherche originale — confirmant les résultats pilotes décrits aux chapitres 3 et 4.

Conflit d'intérêts possible

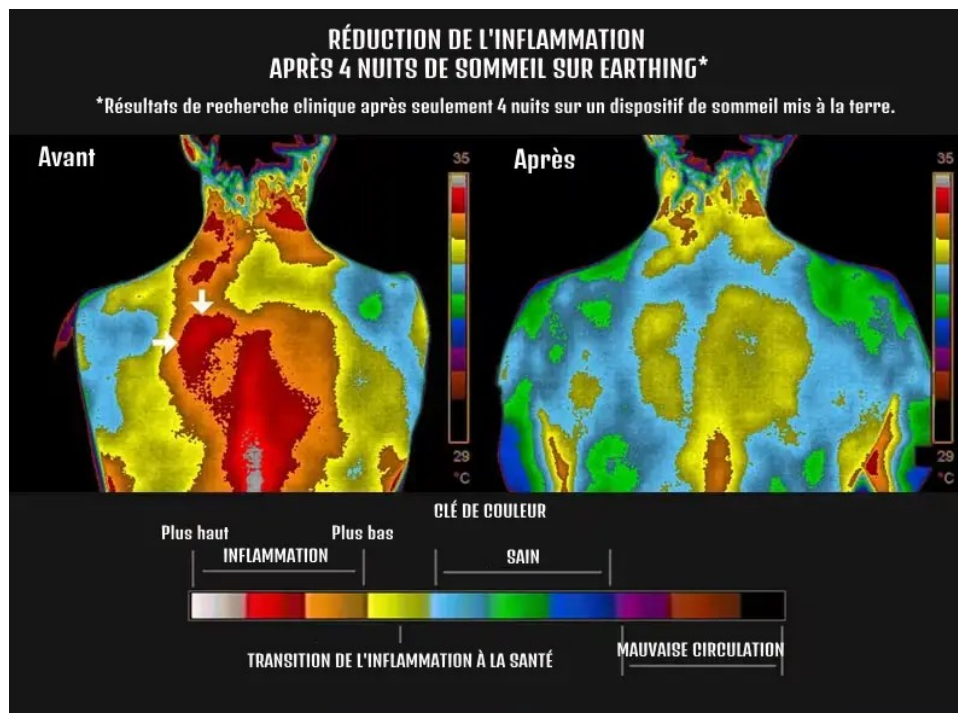
Gaétan Chevalier — auteur ou coauteur de la plupart des études de ce domaine — et certains coauteurs ont déclaré dans leurs propres articles des liens commerciaux avec des entreprises du secteur de l'earthing, en tant qu'actionnaires ou prestataires. C'est une pratique courante et ouvertement déclarée dans les revues scientifiques sérieuses, mais c'est un facteur qui réduit le poids probant indépendant de ces études et dont tout lecteur critique doit tenir compte.

Revue narratives, non systématiques

Les articles de revue cités dans ce livre (Chevalier et al., 2012 ; Oschman et al., 2015 ; Menigoz et al., 2020) sont des revues narratives rédigées par des auteurs impliqués dans le domaine, non des revues systématiques indépendantes ni des méta-analyses avec protocole préenregistré, comme celles que suit par exemple la collaboration Cochrane. Il n'existe, à ce jour, aucune revue Cochrane sur l'earthing ou le grounding.

Un cas illustratif : la thermographie clinique

L'une des images les plus frappantes qui circulent sur l'earthing est celle-ci : une thermographie montrant la réduction de l'inflammation dans le dos d'une personne après quatre nuits de sommeil relié à la terre. C'est une image réelle, publiée dans Oschman, Chevalier et Brown (2015) — le même article de revue cité tout au long de ce livre —, issue d'une série de 20 cas cliniques documentés par le Dr William Amalu entre 2004 et 2005.



Thermographie publiée dans Oschman, Chevalier et Brown (2015), Figure 3, à partir des cas cliniques du Dr William Amalu (2004-2005).

C'est exactement le type d'image qu'il convient de regarder avec la même exigence que tout le reste : il s'agit d'un cas individuel — une seule personne, sans groupe témoin ni placebo — au sein d'une série de cas cliniques, non d'un essai statistique. C'est une illustration visuelle très parlante de ce que prédit le mécanisme proposé au Chapitre 2, et c'est pourquoi nous l'incluons ; mais un cas clinique, aussi frappant soit-il, ne remplace pas un essai contrôlé avec de nombreux participants. L'honnêteté exige de la présenter avec cette nuance, et non comme s'il s'agissait de la preuve définitive que ce livre explique depuis huit chapitres ne pas encore exister.

Ce qui est solide

- Le principe selon lequel le contact avec la nature et le temps passé en extérieur bénéficient au bien-être physique et mental est bien établi par des travaux de recherche indépendants de l'earthing, en psychologie environnementale et santé publique.
- Le mécanisme bioélectrique proposé (transfert d'électrons) est plausible du point de vue de la physique, bien que sa pertinence clinique chez l'humain ne soit pas confirmée de façon robuste.
- Les études pilotes disponibles montrent, de façon cohérente entre elles, une direction d'effet — amélioration subjective du sommeil,

réduction des marqueurs de stress — qui justifie de poursuivre la recherche avec des études plus vastes.

Pourquoi le potentiel réel pourrait être supérieur à ce que nous pouvons démontrer aujourd'hui

Voici une nuance importante, et c'est elle qui clôt ce chapitre. Le mécanisme proposé par Oschman, Chevalier et leurs collègues n'est pas spécifique à un seul trouble : c'est un mécanisme de fond — la neutralisation du stress oxydatif et la résolution de l'inflammation de bas grade — que la médecine relie à un très large éventail de processus : du vieillissement cellulaire à la récupération après l'exercice, en passant par la fonction immunitaire ou la santé cardiovasculaire. À ce jour, la recherche sur l'earthing n'a testé qu'un petit échantillon de tous les processus où ce mécanisme, s'il est avéré, pourrait avoir quelque chose à dire.

Autrement dit : qu'un bénéfice précis ne soit pas encore étudié ne signifie pas qu'il n'existe pas. Cela signifie simplement que personne ne l'a encore étudié — et dans un domaine avec moins de vingt ans d'histoire scientifique et un financement modeste, c'est la norme, non l'exception. La science avance plus lentement que la curiosité humaine ; presque toutes les pratiques de bien-être aujourd'hui bien établies ont commencé exactement ainsi, avec une poignée d'études pilotes prometteuses des années avant l'arrivée des essais à grande échelle.

Notre position en tant que marque

Chez Earthing España, nous pensons que l'honnêteté sur l'état de la science est ce qui distingue une proposition de bien-être sérieuse d'une promesse exagérée. C'est pourquoi nous préférons que vous décidiez d'essayer l'earthing en connaissant exactement quelles preuves le soutiennent et quelles questions restent ouvertes, non sur la promesse d'un résultat garanti.

Et c'est aussi pourquoi nous voulons que vous terminiez ce chapitre avec une idée claire : ce que nous savons déjà — avec toutes ses limites — est prometteur. Et étant donné que le mécanisme proposé est si large, il est raisonnable de penser que ce qui n'a pas encore été étudié pourrait, avec le temps, nous offrir encore plus de raisons de nous reconnecter à la Terre que celles que nous pouvons déjà citer avec précision.

CHAPITRE 9

Conclusion



Lever de soleil vu depuis un champ ouvert, horizon dégagé, ton porteur d'espoir.

Les preuves pilotes disponibles suggèrent — sans démontrer avec le niveau de certitude d'un médicament approuvé — une possible amélioration subjective du sommeil, une possible réduction des marqueurs de stress et d'inflammation, et une possible amélioration de l'humeur après un contact avec la Terre.

Il s'agit d'une pratique à faible risque — sauf pour les personnes porteuses de dispositifs médicaux électroniques — et à faible coût si elle est pratiquée de façon naturelle. L'essayer, avec des attentes réalistes et, en cas de condition médicale, avec l'accord de votre médecin, est une décision raisonnable pour qui recherche des routines de bien-être simples, soutenues, au moins en partie, par des preuves préliminaires.

L'earthing continuera de faire l'objet de recherches dans les années à venir. Ce livre sera mis à jour à mesure que de nouvelles études de meilleure qualité méthodologique seront publiées.

« Se reconnecter à la Terre est, avant tout, un geste simple. Que vous décidiez de l'essayer avec une information honnête est la seule chose qui compte vraiment pour nous. »

Par où commencer ?

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, vous en savez déjà plus sur l'earthing — ses fondements, ses preuves et ses limites — que l'immense majorité de ceux qui le recommandent sans l'avoir vérifié. Il ne reste que la partie la plus simple : l'essayer.

Si le sommeil est votre priorité, commencez par le [Kit Drap Earthing Ajustable](#) ou le [Kit Protège-matelas Earthing](#). Si vous passez la journée assis et cherchez quelque chose pour le travail, le [Tapis Earthing Universel](#) est votre meilleur point de départ. Et si vous préférez tout voir d'un coup, visitez [la boutique complète d'Earthing España](#).

Et si pour l'instant vous préférez ne rien acheter : sortez pieds nus dans le jardin, le parc ou à la plage cette semaine même. C'est gratuit, et c'est de loin la meilleure façon de vérifier par vous-même de quoi nous parlons.

Note finale et avertissements de sécurité

Avant de refermer ce livre, quelques mots nécessaires. Tout ce qui précède a un but informatif et ne remplace en aucun cas l'avis, le diagnostic ou le traitement d'un professionnel de santé qualifié.

Si vous portez un dispositif médical électronique implanté — pacemaker, défibrillateur ou autre —, si vous êtes enceinte, ou si vous vivez avec une condition médicale particulière, consultez votre médecin avant de commencer toute pratique earthing, en particulier si vous comptez utiliser des dispositifs conducteurs à la maison.

Comme vous l'avez vu au Chapitre 8, les preuves scientifiques sur l'earthing forment encore un domaine en développement, avec des études majoritairement pilotes. Nous vous avons expliqué, avec toute l'honnêteté possible, ce que nous savons solidement et ce qui nécessite davantage de recherche, car nous croyons qu'une décision informée vaut mieux qu'une promesse facile.

Merci de nous avoir accompagnés jusqu'ici.

Bibliographie

Toutes les références ont été vérifiées auprès de PubMed / PubMed Central à la date de cette édition.

Brown, D., Chevalier, G., & Hill, M. (2010). Pilot study on the effect of grounding on delayed-onset muscle soreness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(3), 265-273. PMID: 20192911. PMC3116537.

Chevalier, G., Mori, K., & Oschman, J. L. (2006). The effect of earthing (grounding) on human physiology. *European Biology and Bioelectromagnetics; Subtle Energies & Energy Medicine*, 18(3).

Chevalier, G., & Sinatra, S. T. (2011). Emotional stress, heart rate variability, grounding, and improved autonomic tone: clinical applications. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 10(3), 16-21.

Chevalier, G., Sinatra, S. T., Oschman, J. L., Sokal, K., & Sokal, P. (2012). Earthing: Health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, 2012, Article ID 291541. PMC3265077.

Chevalier, G., Sinatra, S. T., & Oschman, J. L. (2013). Earthing (grounding) the human body reduces blood viscosity — a major factor in cardiovascular disease. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(2), 102-110.

Chevalier, G. (2015). The effect of grounding the human body on mood. *Psychological Reports*, 116(2), 534-542.

Chevalier, G., Patel, S., Weiss, L., Chopra, D., & Mills, P. J. (2019). The effects of grounding (earthing) on bodyworkers' pain and overall quality of life: A randomized controlled trial. *Explore*, 15(3), 181-190.

Ghaly, M., & Teplitz, D. (2004). The biologic effects of grounding the human body during sleep, as measured by cortisol levels and subjective reporting of sleep, pain, and stress. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(5), 767-776.

Menigoz, W., Latz, T. T., Ely, R. A., Kamei, C., Melvin, G., & Sinatra, D. (2020). Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. *Explore*, 16(3), 152-160.

Müller, E., Pröller, P., Ferreira-Briza, F., Aglas, L., & Stöggl, T. (2019). Effectiveness of grounded sleeping on recovery after intensive eccentric muscle loading. *Frontiers in Physiology*, 10, 35. PMC6360250.

Ober, C., Sinatra, S. T., & Zucker, M. (2010). *Earthing: The Most Important Health Discovery Ever?* Basic Health Publications.

Oschman, J. L. (2007). Can electrons act as antioxidants? A review and commentary. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(9), 955-967.

- Oschman, J. L., Chevalier, G., & Brown, R. (2015). The effects of grounding (earthing) on inflammation, the immune response, wound healing, and prevention and treatment of chronic inflammatory and autoimmune diseases. *Journal of Inflammation Research*, 8, 83-96.
- Park, H. J., Lee, G. R., Kim, Y., Kim, J., Sohn, M., Kim, S. H., Rhie, S. J., Kim, K. R., & Shim, I. (2025). A randomized, double-blind, placebo-controlled study on the improvement of sleep quality with Earthing mat. *Advances in Integrative Medicine*, 12(3), 100458.
- Sokal, K., & Sokal, P. (2011). Earthing the human body influences physiologic processes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(4), 301-308.
- Sokal, P., Broda, M., Zając, M., & Sokal, J. (2025). Earthing as a supportive therapy for post-spinal surgery recovery. *Journal of Clinical Medicine*, 14(11), 3844. PMC12155732.

Sources philosophiques citées

Les citations d'auteurs classiques qui accompagnent le texte proviennent des œuvres suivantes, dans le domaine public :

Aristote. *Éthique à Nicomaque*, Livre I (v. 350 av. J.-C.).

Aristote. *Politique*, Livre I (v. 350 av. J.-C.).

Épictète. *Manuel*, 1 (v. 125 apr. J.-C.).

Marc Aurèle. *Pensées*, Livres II et IV (v. 170-180 apr. J.-C.).

Sénèque, L. A. *Lettres à Lucilius* (*Epistulae Morales ad Lucilium*), Lettre 107 (v. 65 apr. J.-C.).



Et si la plus grande découverte bien-être de ces vingt dernières années était, en réalité, la plus ancienne de toutes ?

Ce livre rassemble, vérifiée étude par étude, toutes les preuves scientifiques disponibles sur l'earthing : ce que nous savons sur le sommeil, l'inflammation, la douleur et le stress, quel mécanisme pourrait l'expliquer, et — avec la même honnêteté — ce qui reste une hypothèse à confirmer. Sans promesses vides. Sans raccourcis. Juste la science, telle qu'elle est, et l'invitation la plus simple de toutes : retoucher le sol.

EARTHING ESPAÑA · www.earthing.es