


 A QUOI ÇA SERT DE MARCHER PIEDS NUS ?

**Article issu de la lettre d'information Magnétoscopie, lettre d'information bimestrielle du groupe EDF sur les CEM de fréquence 50/60 Hz et la santé (N°3/2021).**

« Nous n'en avons pas cru nos yeux à la lecture du résumé de cette étude indexée dans Medline, LA base de données biomédicales de référence (tout de même !). Si la science repose sur des rapports anecdotiques... »

La mise à la terre fait référence à la découverte que le contact corporel avec la charge électrique naturelle de la Terre stabilise la physiologie aux niveaux les plus profonds, réduit l'inflammation, la douleur et le stress, améliore la circulation sanguine, l'énergie et le sommeil, et génère un plus grand bien-être. De tels effets sont profonds, systémiques et fondamentaux, et se développent souvent rapidement.

La mise à la terre est aussi simple que de marcher régulièrement pieds nus à l'extérieur et/ou d'utiliser des systèmes de mise à la terre peu coûteux à l'intérieur pendant le sommeil ou la station assise, des pratiques qui rétablissent une connexion électrique perdue et nécessaire avec la Terre. [...]

La recherche, ainsi que de nombreux rapports anecdotiques, démontrent que la mise à la terre mérite clairement d'être incluse dans la pratique clinique de la médecine préventive, alternative et du mode de vie et a un grand potentiel pour rendre ces approches plus efficaces.

Wendy Menigoz W, Latz TT, Ely RA et al. *Integrative and lifestyle medicine strategies should include Earthing (grounding): Review of research evidence and clinical observations. Explore (NY) 2020,16(3):152-160.*

Si vous connaissez des collègues qui seraient intéressés ou si vous souhaitez plus de détails sur une information rapportée dans Magnétoscopie, contactez : [stephanie.billot@edf.fr](mailto:stephanie.billot@edf.fr)

