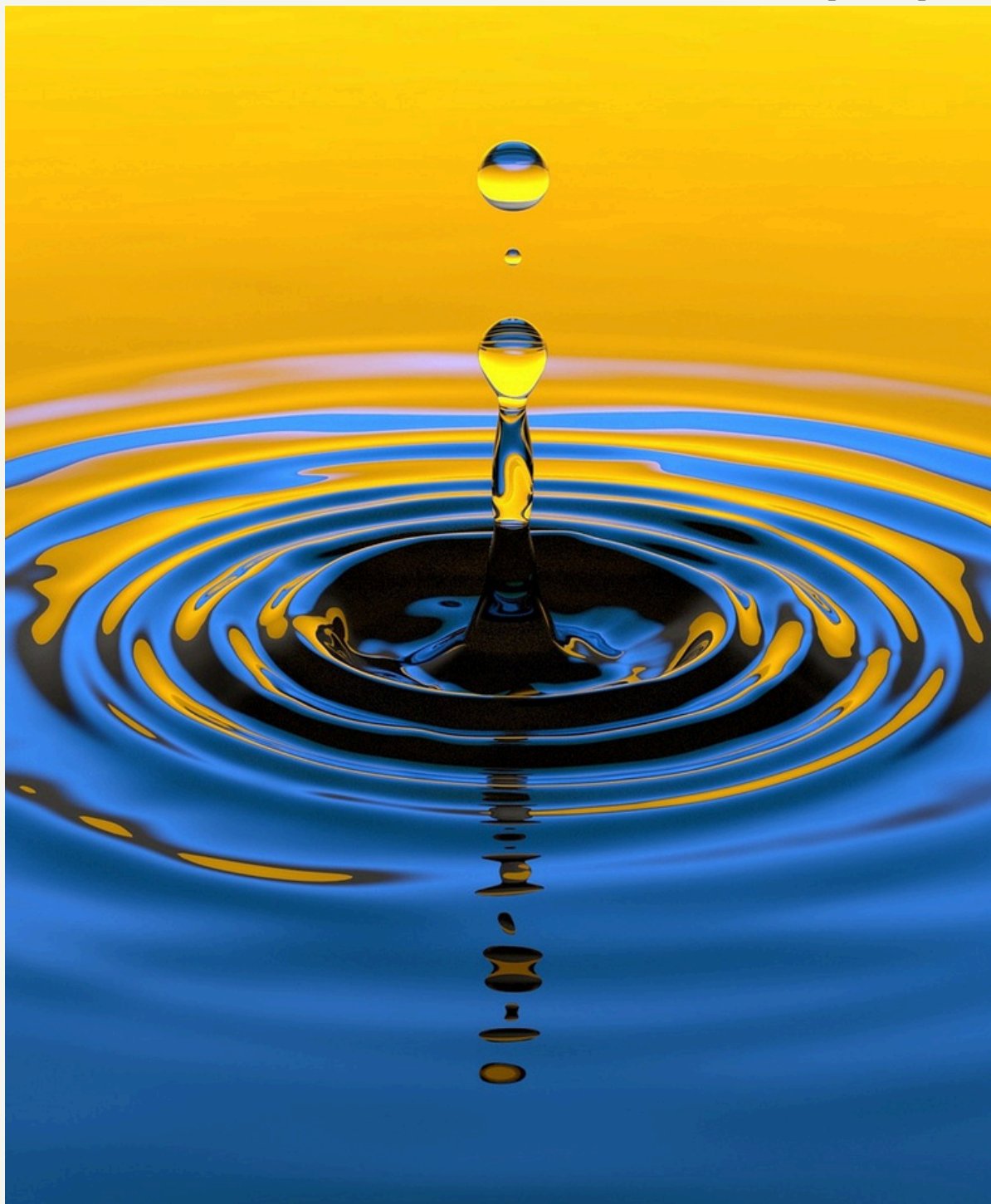


AU CŒUR DE SOI^e

Le magazine pour sublimer vos fréquences intérieures

Edition printemps 2026



Edito

Dans mon jardin, la pivoine arbustive s'est parée de ses magnifiques fleurs rosées... Le printemps est là, et avec lui, cette pulsion de vie qui nous pousse à éclore. Mais comment fleurir pleinement si le sol sous nos pieds est instable, ou si les murs qui nous entourent étouffent notre propre fréquence ?

Dans cette édition, je vous invite à un voyage inédit à la croisée des chemins, là où la science rencontre la nature. Nous parlons souvent de l'importance de se sentir "bien chez soi", mais nous découvrons aujourd'hui que notre environnement façonne littéralement notre biologie. Un habitat qui sature notre système nerveux par des fréquences inadaptées nous maintient, malgré nous, en état d'alerte. Il devient alors difficile de trouver le calme, et plus encore de laisser notre cœur entrer en cohérence. Pour rétablir votre cohérence, j'ai conçu un webinaire pratique que vous pouvez suivre sur mon site.

Sublimer vos fréquences intérieures commence également par des gestes concrets : s'assurer que votre maison est un socle porteur pour votre santé, mais aussi veiller à ce que votre alimentation soit une alliée vertueuse.

Pour nous guider dans cette quête d'équilibre global, j'ai le plaisir d'accueillir mon invité, Raphaël Enzo Guidet. Naturopathe passionné, il nous partage son regard sur la synergie entre l'assiette, l'énergie et le vivant.

Ensemble, explorons comment faire de votre habitat le prolongement de votre âme, un véritable sanctuaire de santé et de sérénité.

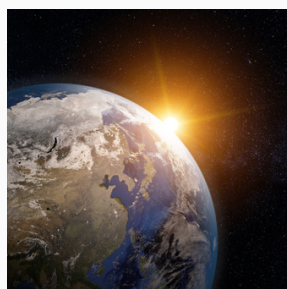
Marie-Laure Marrel

© ESPACE & RESONANCE TM, 2026
SARL RCS Annecy 537 796 872
42 Chemin du Pavé 74290 Talloires Montmin,

Représentant légal, Directrice de la Publication, et de la rédaction Marie-Laure Marrel

Date de parution: Printemps 2026
Numéro ISSN : non requis

"Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle."



LA TERRE

Branché ou Grillé ? Pourquoi la prise de terre dans votre habitation est le meilleur ami de votre cerveau... et de votre tour de taille ?



L'ASSIETTE

Et si l'assiette finissait le travail que la terre a commencé ?



VOTRE COHERENCE

S'offrir une parenthèse de cohérence, est-ce l'ultime sérum de jouvence ?



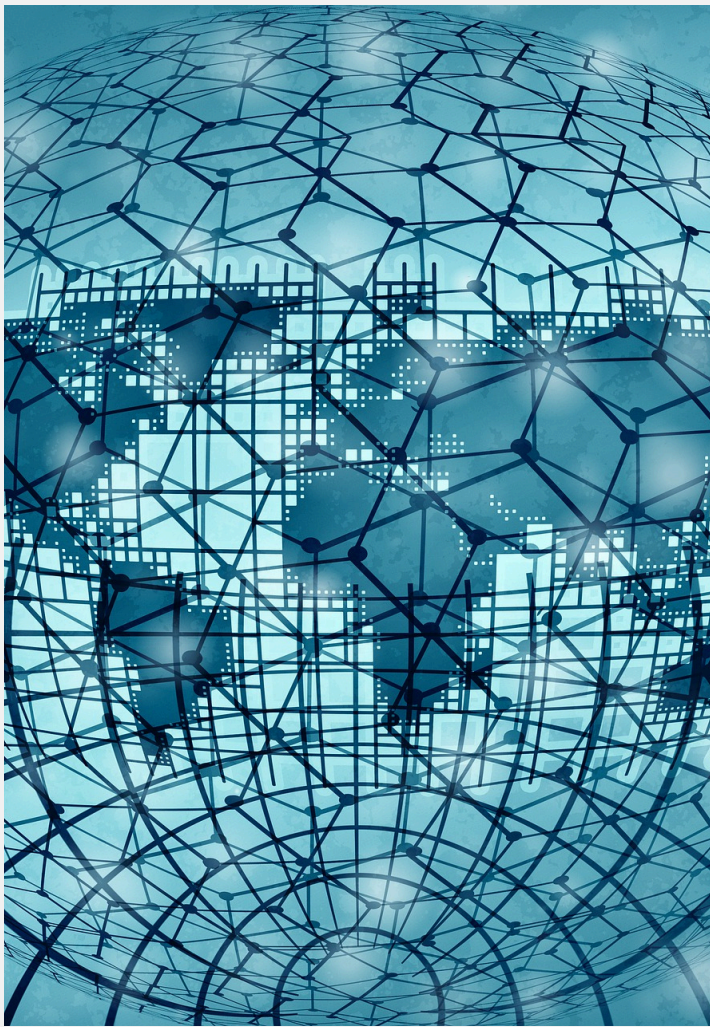
LE FENG SHUI

Les 3 secteurs de terre dans la maison. Le printemps une bonne saison pour faire le ménage.



CONTACTS

Dans cette section vous retrouvez toutes nos coordonnées et des coupons de remise chez certains fournisseurs pour l'harmonie de votre habitation.



LA TERRE

Branché ou Grillé ?

Pourquoi la prise de terre dans votre
habitation est le meilleur ami de votre
cerveau...
et de votre tour de taille ?

Vous passez des heures à choisir vos
avocats bio et votre tapis de yoga en
gomme naturelle, mais avez-vous
regardé ce qui se passe sous vos pieds ?

Non, pas la poussière sous le canapé.
On parle de la prise de terre.

Si votre installation électrique est
bancale, vous vivez peut-être dans un
micro-ondes géant qui ne dit pas son
nom.

**Allez, on débranche le stress, et on
analyse ça.**





En physique, l'effet Joule explique comment le passage d'un courant électrique dans un conducteur dégage de la chaleur.

Dans une maison sans terre efficace, les champs électromagnétiques (CEM) ambiants induisent des courants de Foucault dans votre corps. Votre système nerveux, qui fonctionne lui-même via des micro-impulsions électriques, se retrouve à devoir gérer une "pollution" parasite.

Résultat ?

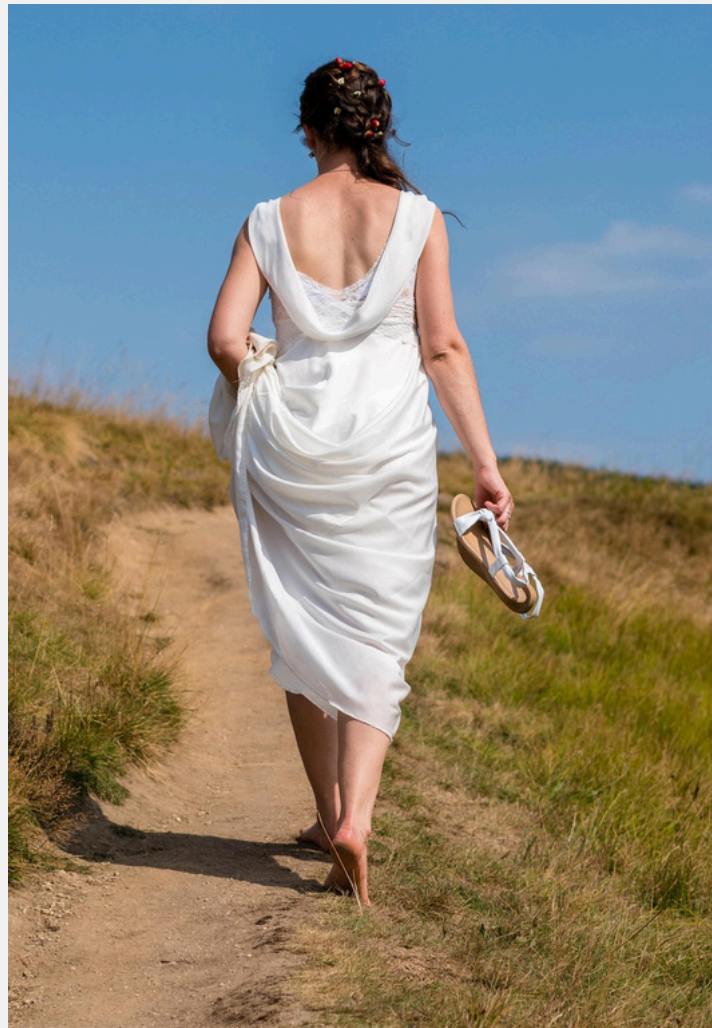
Une augmentation du stress oxydatif cellulaire et une perturbation de la barrière hémato-encéphalique.

Finalement c'est comme si votre cerveau essaie de méditer pendant qu'un batteur de heavy metal s'entraîne dans la pièce d'à côté...

...c'est du "stress inutile" par excellence.

Aux États-Unis, le National Electrical Code (NEC) impose la mise à la terre, mais l'application varie selon les législations locales et l'ancienneté des bâtiments.

S'il existe des corrélations documentées (notamment par les travaux de Samuel Milham, épidémiologiste), il est complexe d'isoler la "terre" comme seule cause du cancer face à l'alimentation ou la pollution.



Cependant, ses recherches suggèrent que l'électrification "sale" (Dirty Electricity) est liée aux maladies de civilisation (diabète, cancer). Dans les zones où l'infrastructure électrique est archaïque, on observe effectivement des clusters de pathologies plus élevés.

Des Ohms aux Hertz : La Symphonie Cérébrale:

Pour que votre cerveau baigne dans des ondes Alpha (détente et créativité, 8-12 Hz) plutôt que de rester bloqué en Bêta (système de survie et alerte maximale), la résistance de votre prise de terre (mesurée en Ohms) doit être la plus basse possible et idéalement proche de la résistance naturelle du sol entre 20 et 37 Ohms. Une mauvaise terre, et même si celle-ci reste conforme à la norme NFC 15-100 entre 0 et 100 Ohms, augmente la tension induite sur votre peau. Cette tension induite perturbe la communication entre vos neurones.

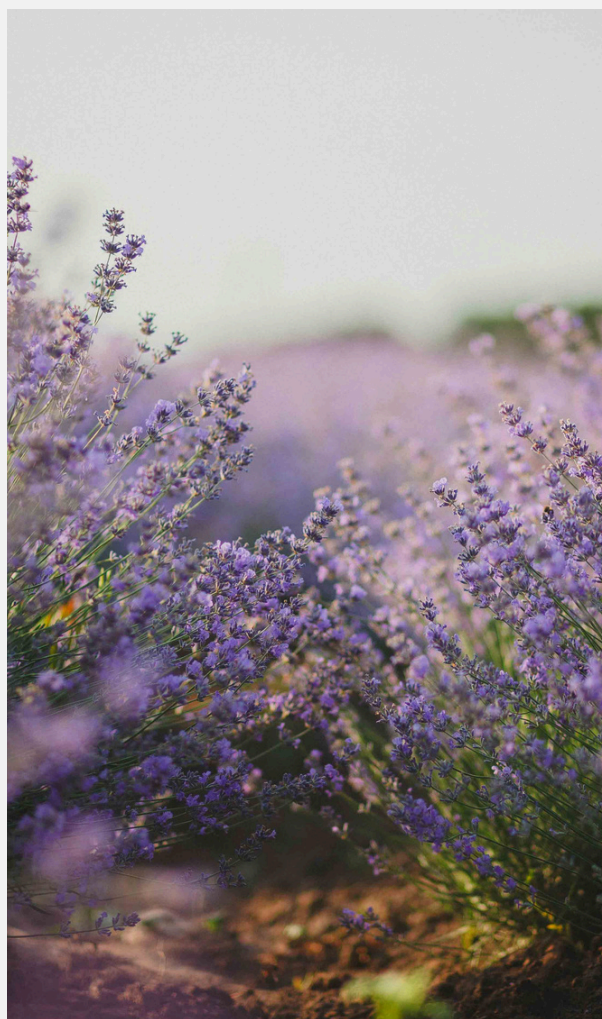
C'est mathématique : si l'environnement est saturé de bruit électromagnétique, votre fréquence cérébrale ne peut pas s'harmoniser. Vous êtes en mode "recherche de signal" permanent. C'est comme quand vous essayez d'écouter une station de radio mais que vous n'arrivez pas à vous aligner sur la bonne fréquence: ça grésille !

Le Miracle du "Earthing" : Perdre du poids en touchant l'herbe ?

C'est l'étude qui fait plaisir ! Des recherches, notamment publiées dans le Journal of Environmental and Public Health, ont montré que le "Earthing" : se relier physiquement à la terre, modifie la physiologie.

En 15 jours de connexion à la terre, des sujets ont vu leur taux de cortisol, l'hormone du stress qui fait stocker du gras sur le ventre, se réguler. Le résultat: Moins de stress donc moins de sécrétions d'insuline anarchiques et de fait une perte de poids facilitée, même sans régime draconien.

Dr Laura Koniver, quand à elle, a mené une étude sur 10 semaines avec 20 patients en sur poids.



Sans changer leurs habitudes alimentaires et leur régime la plupart des patients on perdus entre 6 et 7 kg en 10 semaines sans rien faire à part chaque jour faire une activité de mise à la terre. Soit presque un kilo par semaine et cela car la mise à la terre vous aide à mieux digérer la nourriture, cela boost votre métabolisme, et cela aide à supporter le fonctionnement de votre thyroïde.

Moralité, avant de racheter un abonnement à la salle de sport, vérifiez si vous n'êtes pas juste sous tension, ou en train de "griller".

Avec l'évolution technologique de notre réseau électrique, l'environnement de nos maisons change radicalement. Historiquement, nos prises de terre étaient conçues pour évacuer des courants sur une fréquence standard de 50 Hz. Or, avec la généralisation des compteurs communicants et la technologie CPL, de nouvelles fréquences beaucoup plus élevées, allant jusqu'à environ 100 kHz, voire ponctuellement 400 kHz, circulent désormais sur nos câbles.

Lors de nos récentes rénovations, nous avons constaté qu'une terre autrefois conforme peut afficher une instabilité ou une hausse de résistance de 8 à 20 Ohms.



Pourquoi ?

Parce qu'une installation ancienne n'est pas toujours armée pour absorber ces hautes fréquences, ce qui peut saturer la prise de terre ou perturber les mesures de sécurité.

Une terre performante est aujourd'hui votre unique rempart contre ces nouvelles pollutions électriques.

Faites un cadeau à votre habitat : assurez-vous que votre prise de terre est adaptée aux exigences de l'électricité moderne en la faisant contrôler par un professionnel.



LA TERRE

Harmonie des Espaces : Devenir un Jedi de l'habitat

Rappelez-vous, qu'une maison avec une bonne prise de terre, c'est comme un instrument de musique bien accordé. Cela crée une harmonie vibratoire.

En évacuant les charges électriques indésirables vers le sol, vous permettez à votre espace de redevenir un sanctuaire de régénération, votre santé, votre cerveau et votre tour de taille vous remercieront !

Alors, ne vous laissez pas griller, ...restez Branchés !

Par Marie-Laure Marrel - ESPACE & RESONANCE

L'ASSIETTE

Par Raphaël Enzo Guidet, Naturopathe

Et si l'assiette finissait le travail que la terre a commencé ?

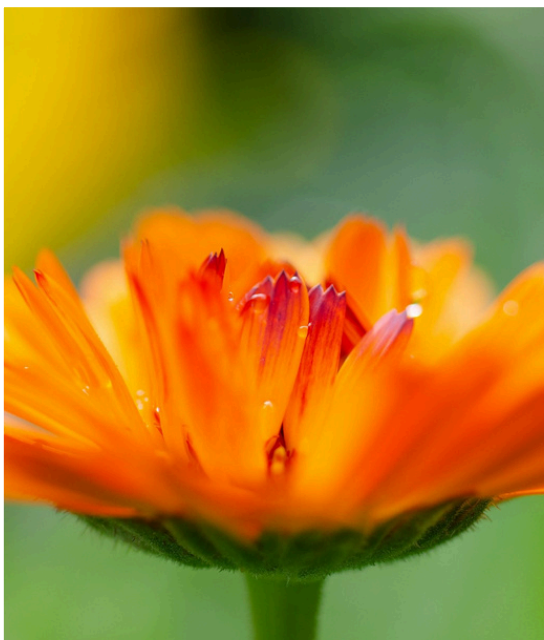
L'anecdote : Il y a quelques mois, Delphine et moi (Enzo) avons grimpé le Trou de la Mouche (Aravis, 2 466 m, 1 200 m de dénivelé)... pieds nus. Pas par conviction politique, j'avais simplement oublié mes chaussures de rando sur le pas de porte. Acte manqué ?

Fort possible. Car si nous avons tout de même réalisé la randonnée sans souliers, c'est que nous avons visionné le documentaire "Earthing" / Mise à la terre, quelques jours plus tôt. Défi grounding lancé.

Résultat: une marche lente, attentive, étonnamment peu fatigante. Une sensation de calme profond que ni l'un ni l'autre n'attendait vraiment. Bon, après 5h dans l'herbe, la neige et la roche, nous avons tout de même terminé la descente en Birkenstock.

Ce jour-là, j'ai compris qu'au-delà de la santé dans l'assiette, il y a de nombreuses façons d'agir sur l'inflammation chronique du quotidien. Le "earthing / mise à la terre" vient ainsi compléter à merveille la palette d'outils anti-inflammatoires de la naturopathie, ce qui se passe dans votre assiette à chaque repas en est une autre.





L'ennemi le plus invisible : le S...SS

Avant même de parler alimentation : il y a un facteur pro-inflammatoire que personne ne met dans son assiette, et qui reste de loin pourtant le plus dévastateur : **le stress chronique**.

Pour rappel, le stress active le système orthosympathique : notre mode survie.

À petite dose, il est absolument indispensable.

À forte dose, il brûle le terrain de l'intérieur: élévation du cortisol, perméabilité intestinale, cascade inflammatoire silencieuse.

C'est précisément pour ces situations que des outils comme la cohérence du cœur, chère à Marie-Laure, ne sont pas un luxe mais une nécessité physiologique.

Dans l'assiette : ni restriction, ni perfection

Comme le formulait Paracelse: tout est poison, rien n'est poison — tout est dans la dose.

Les aliments pro-inflammatoires les plus courants ? Produits laitiers de vache, gluten, sucres raffinés, produits ultra-transformés, alcool, aliments pauvres en fibres.



Pas besoin de tout supprimer. Ce serait contre-productif, complètement ingérable sur la durée et PIRE entrainerait de la frustration et donc... du STRESS.

Bienvenue dans l'enfer des régimes . La règle que j'applique avec mes patients: 80/20. Aussi connu sous : la loi de Pareto. 80% de l'assiette orientée anti-inflammatoire: légumes colorés, oméga-3, légumineuses, céréales complètes, herbes et épices, et 20% de plaisir, sans culpabilité.

Ce n'est pas un régime. C'est une hygiène de vie.

Ce que la naturopathie intégrative change vraiment: Dix personnes en consultation pour dix raisons différentes: surpoids, reflux, douleurs articulaires, troubles du sommeil, fatigue chronique. Même approche globale, dix résultats différents. Mais toujours le même fil conducteur : ramener l'équilibre du terrain.

Le secret ? Ne pas traiter un symptôme. Lire une personne dans sa globalité.



Raphaël Enzo GUIDET

Naturopathe, Spécialiste en Santé Digestive
Yogi, Masseur Ayurvédique

06 95 68 92 68

www.raphael-therapies.fr

Prendrerendez-vous
avec Enzo

Consultations en présentiel et en ligne.

Sur France, Immeuble l'Asarine, 120 Route du Danay - 74450, Saint-Jean-de-Sixt,
En Suisse: AGEiR, Centre de médecine Intégrative, Centre Balexert, 27 Av Louis-Casaï,
1209, Genève

La cure de printemps:

Une cure de printemps, c'est comme presser une éponge. Si elle est sale et rabougrie, vous n'éliminez pas correctement les impuretés, vous les dispersez dans les tissus. Pour qu'une cure soit réellement bénéfique, le corps doit avoir l'énergie suffisante pour éliminer ce qu'il mobilise.

Première action, préparez le terrain avant de commencer.

7 à 10 jours avant le début de la cure, allégez progressivement l'assiette : moins de graisses cuites, moins d'alcool, moins de sucre raffiné. Pas de restriction brutale, l'objectif est d'envoyer un signal doux au corps pour qu'il bascule en mode élimination plutôt qu'en mode stockage. C'est cette préparation qui conditionne l'efficacité de ce qui suit.

La cohérence cardiaque sur cette même période est un levier complémentaire puissant pour y arriver, le système nerveux détendu, les organes d'élimination travaillent mieux.

Et ensuite, faites-la au bon moment, et respectez-la.

Une cure de printemps utilise l'énergie que vous avez, elle n'en crée pas. Si vous traversez une période d'épuisement, un pic de stress ou une phase de surcharge : reportez.

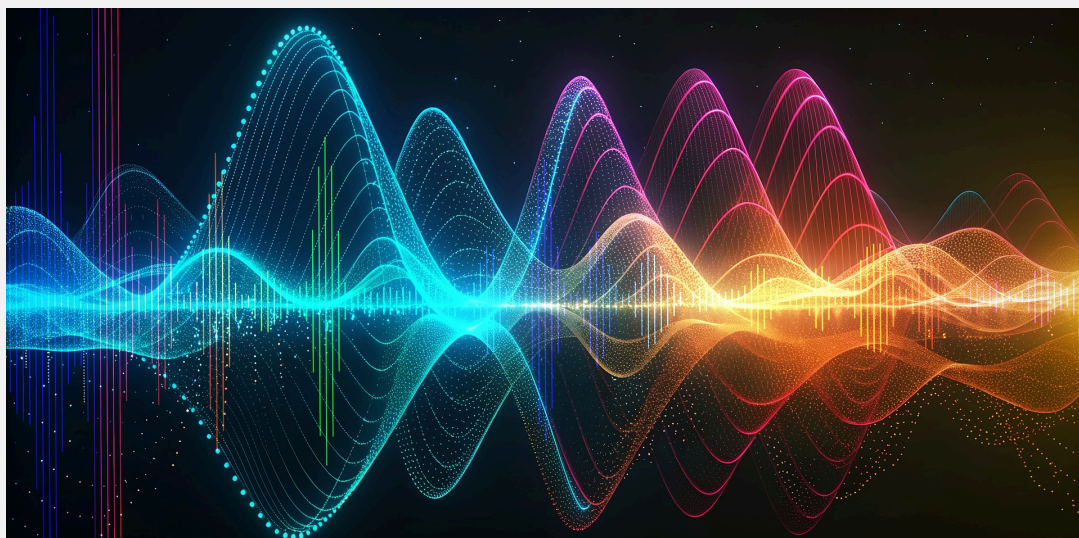
Le printemps dure 3 mois, pas 15 jours. Faites-la quand vous vous sentez en forme, stable, disponible. Et pendant la cure: respectez les doses, la durée et les indications sans improviser ni accélérer, c'est le respect du rythme qui fait la différence.

Par Raphaël Enzo Guidet – Raphaël Thérapies



VOTRE COHERENCE

La gratitude est l'énergie qui commence à transformer votre vie.



On court après le temps, après l'éclat, après la sérénité. Et si la clé ne se trouvait pas dans un nouveau sérum miracle, mais dans le rythme même de votre cœur ?

La cohérence cardiaque n'est pas seulement une technique, c'est une véritable parure intérieure. Elle lisse les traits, apaise l'esprit et vous redonne ce rayonnement magnétique que seule la paix intérieure peut offrir. Un alignement parfait entre votre souffle et vos émotions pour une élégance qui vient de l'intérieur.

[Cliquez ici pour visionnez le webinaire de Cohérence](#)

"Et si le luxe ultime,
était de s'offrir un instant de re-connexion totale avec soi-même ?"

Jusqu'au 31 mai 2026

bénéficiez de l'accès au Webinaire complet, plus la synthèse PDF et une
vidéo en Cadeau pour 24 euros au lieu de 28 € avec le code **LUXE**

FENG SHUI

L'Éveil de la Terre : Magie du Feng Shui

Votre intérieur abrite des zones de force où l'élément Terre apporte stabilité et ancrage. J'appelle ces trois zones la diagonale de terre. C'est en effet une diagonale qui va de Nord-Est en Sud-Ouest dans la maison, en passant par le centre. En ré-enchantant ces trois secteurs, vous offrez à votre vie un nouveau socle.

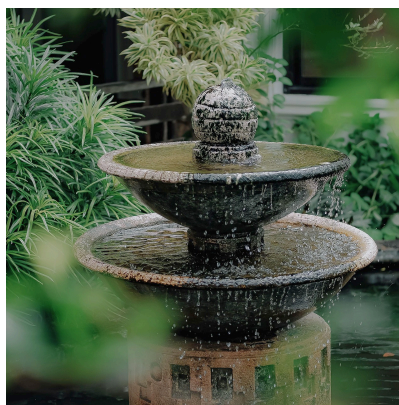
Le Centre (Équilibre) : Le cœur de votre foyer. Il doit être le plus fluide possible, c'est un peu comme le poumon de votre foyer. Pour que votre foyer respire librement, veillez à ce qu'il ne soit pas encombré. Soutenez le secteur du centre avec des tons sable et des matières brutes céramique, grès, pour rayonner de santé. Cette année 2026 du Cheval de feu, un objet bleu au centre est bienvenue.

Le Sud-Ouest (Relations) : Placez-y des objets par paires et des nuances ocres pour attirer la tendresse et la complicité.

Le Nord-Est (Sagesse) : Votre montagne sacrée. Créez-y un coin de méditation aux couleurs argile pour cultiver votre clarté intérieure.

Si le Feng Shui harmonise votre maison, la Cohérence du Cœur accorde votre vibration intérieure. Mon webinaire est désormais disponible en accès illimité. Offrez-vous ce trésor de bien-être pour pratiquer, chez vous et à votre rythme, l'art de la paix profonde.

 [Offrez-vous une parenthèse de cohérence](#)



CONTACTS

L'harmonie ne s'arrête pas à la lecture de cette newsletter. Pour prolonger cette quête de sérénité dans votre environnement et votre corps, nous avons sélectionné pour vous le meilleur de l'expertise vibratoire. Parce que s'entourer des bonnes énergies est essentiel, profitez de nos avantages exclusifs chez nos partenaires de confiance:

Chez Inalterra, avec le code d'Enzo: **RAPHAEL10**

Chez Navoti avec le code : **RESONANCE168**

Raphaël Enzo GUIDET

Spécialiste en Santé Digestive – Naturopathe – Yogi – Masseur Ayurvédique

06 95 68 92 68

www.raphael-therapies.fr



[raphael_therapies](https://www.instagram.com/raphael_therapies)



Marie-Laure Marrel

ESPACE & RESONANCE

Harmonie, fonctionnalité performance et beauté des espaces, performance et cohérence des Individus et des équipes

0660452253

www.espace-resonance.net



[marie_laure_marrel](https://www.instagram.com/marie_laure_marrel)



Voir l'interview avec Enzo

sur  **YouTube**

Crédits photos @Pixabay, @Delphine Duché

Prochain numéro Edition été 2026,

Une plongée au coeur de l'eau.

AU CŒUR DE SOI^e a été distribuée à 3900 personnes extraordinaires, dont vous !

© ESPACE & RESONANCE TM, 2026