

Fasciathérapie
adaptée à tout
âge, du bébé
au senior



Soulager le mal de dos,
les entorses, les maux
du quotidien...

CHRISTIAN COURRAUD
Fasciathérapeute

FASCIAS

LE NOUVEL ORGANE-CLÉ DE VOTRE SANTÉ



Diminuer le stress,
les tensions
et l'anxiété



Améliorer
sa vitalité et
son bien-être

LE D U C . S
P R A T I Q U E

L'OUVRAGE INDISPENSABLE POUR PRENDRE SOIN DE VOS FASCIAS AU QUOTIDIEN

Longtemps méconnus, les fascias sont pourtant indispensables à notre bien-être. Christian Courraud nous explique comment ces membranes, présentes dans tout notre corps et considérées par la science comme un véritable organe, participent au maintien de notre équilibre physiologique et psychologique.

Il nous invite à prendre soin de nos fascias et partage les principes de la fasciathérapie méthode Danis Bois qui permet de soulager de nombreux maux du quotidien, grâce au toucher, au mouvement et à la méditation.

Dans cet ouvrage illustré, simple et accessible à tous, vous découvrirez :

- **Le rôle des fascias** et en quoi ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps.
- **Les bienfaits de la fasciathérapie et ses applications sur votre santé :** problèmes de dos et de circulation, troubles digestifs, fibromyalgie, stress et anxiété, blessures liées aux sport, maux de la future maman et bobos de l'enfant...
- **Comment prendre soin facilement de vos fascias au quotidien** grâce à des exercices simples.

Avec cet ouvrage, vous prenez conscience de l'importance des fascias et de l'intérêt d'en prendre soin.



Christian Courraud est docteur en Sciences et directeur du CERAP (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive). Kinésithérapeute, il pratique la fasciathérapie depuis plus de trente ans et l'enseigne depuis plus de vingt ans. Auteur de livres et de publications scientifiques sur les fascias et la fasciathérapie, il est considéré comme une référence dans ce domaine.

Préface du **Pr Diane-Louise Lassonde**, anthropologue et docteur (Ph.D.) en démographie, membre du comité d'organisation ICEPS, ancienne fonctionnaire des Nations unies.

ISBN : 979-10-285-1578-2



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé,
Médecine douce

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Marie-Hélène Christensen

Relecture-correction : Yvonne Lambert-Bissuel

Illustrations : Ho Thanh Hung

Design de couverture : Bernard Amiard, Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

©2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1578-2

Christian Courraud

Fascias

LE NOUVEL ORGANE-CLÉ
DE VOTRE SANTÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Préface	7
Prologue	11
Introduction	15
Chapitre 1. Qu'est-ce qu'un fascia ?	19
Chapitre 2. Qu'est-ce que la fasciathérapie ?	55
Chapitre 3. Dans quels cas consulter un spécialiste des fascias ?	115
Chapitre 4. L'importance de la prévention : comment prendre soin de ses fascias au quotidien ?	169
Chapitre 5 . Questions/réponses	187
Conclusion	199
Annexes	203
Table des matières	220

Préface

La transformation des systèmes de santé est en cours partout dans le monde. Selon un récent rapport de l'Organisation mondiale de la Santé, un État sur deux encourage la pratique de thérapies traditionnelles et/ou complémentaires en association avec la médecine moderne.

De nouveaux enjeux individuels et socio-économiques nous obligent à reconsidérer notre approche de la santé et du bien-être. Chez les patients, de nouvelles attentes émergent, auxquelles médecins et professionnels de santé tentent de répondre en faisant évoluer leurs pratiques. Le développement de la fasciathérapie et de son usage dans les pratiques de soins s'inscrivent dans cette tendance.

La fasciathérapie opère sur les fascias. C'est là sa spécificité. Ces derniers connectent toutes les parties du corps. Ils sont eux-mêmes affectés par les sensations physiques, l'activité mentale et les émotions. À l'inverse, soigner les fascias produit des effets bénéfiques sur ces trois plans. L'ouvrage de Christian Courraud expose avec rigueur et clarté, dans un langage accessible à tous, les aspects clés de la méthode : De quoi

parle-t-on ? À quoi ça sert ? Comment ça fonctionne ? Comment travaille le fasciathérapeute ? Comment tirer bénéfice de la méthode dans la vie quotidienne ?

À l'instar d'autres approches, la fasciathérapie est confrontée à trois enjeux majeurs de la médecine de demain : la preuve scientifique, l'évolution des protocoles de soins et enfin, l'importance accordée au ressenti du patient dans le choix des traitements.

Les médecins, les professionnels de santé et les patients manifestent une exigence accrue vis-à-vis des preuves d'efficacité et d'innocuité de toute thérapie, ce qui est parfaitement justifié. Cet ouvrage expose clairement les principes opératoires de la fasciathérapie en montrant qu'ils sont conformes aux exigences d'une médecine factuelle fondée sur les faits et les résultats de la recherche clinique. En expliquant les mécanismes d'action, en présentant des études cliniques avec un souci d'évaluation, Christian Courraud apporte aux prescripteurs de soins comme aux patients des arguments scientifiques qui valident cette approche thérapeutique.

Les protocoles de soins tendent à évoluer vers une médecine intégrative. On entend par là une approche pragmatique et personnalisée qui associe intelligemment la médecine moderne, voire high-tech, aux diverses thérapies qui ont fait leurs preuves. L'association entre chirurgie et hypnose en est l'exemple le plus souvent cité. Dans la perspective de protocoles de soins intégrés, la fasciathérapie apporte des solutions thérapeutiques :

- pour prévenir l'apparition de pathologies et permettre d'éviter que des troubles passagers ne s'aggravent ;
- pour soigner, en allégeant les symptômes d'une maladie, en améliorant la qualité de vie lors d'une maladie et en optimisant l'efficacité des traitements médicaux ;
- pour guérir, en contribuant seule ou en association avec une approche médicale classique, à résoudre un problème de santé ou à en atténuer les conséquences.

Les institutions médicales à la pointe du progrès font de l'alliance thérapeutique un argument de promotion. Cela signifie que médecin et patient décident ensemble d'un traitement sur la base des connaissances scientifiques disponibles mais aussi – et cela change tout – en tenant compte du point de vue du patient. La confiance et le respect des deux points de vue constituent la condition de son succès.

En ce sens, la fasciathérapie favorise l'alliance thérapeutique dans la mesure où elle révèle le vécu physique mais aussi émotionnel du patient. En outre, son ressenti joue un rôle majeur dans le processus thérapeutique. Si soigner le patient dans sa globalité est un leitmotiv aujourd'hui largement partagé, alors la fasciathérapie en est un outil de choix.

Vivre, c'est affronter de multiples formes d'insécurité. La sécurité existentielle se trouve d'abord et avant tout dans le sentiment de soi, c'est-à-dire dans une certaine manière de s'éprouver comme être vivant ancré dans la réalité. Cette expérience intime peut s'acquérir de diverses manières, mais elle est aussi induite par la fasciathérapie. Dans ce sens, la fasciathérapie apporte davantage qu'un moyen d'aller mieux.

Elle fait vivre à une expérience existentielle subtile qui nous révèle notre ancrage au monde, notre force, nos capacités de résilience et notre vitalité insoupçonnée. En agissant dans la lenteur, la douceur et la globalité, elle stimule également les mécanismes d'auto-guérison.

Il n'existe aucune thérapie miracle, mais certaines sont incontestablement plus rigoureuses et plus efficaces que d'autres. La fasciathérapie est l'une d'elles.

Diane Louise Lassonde PhD

Membre du comité d'évaluation du GETCOP – France

Membre de l'Association romande pour le développement et l'intégration des médecines complémentaires, RoMedCo – Suisse

Prologue

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la fasciathérapie n'est pas une thérapie de la face ! Cette affirmation peut paraître surprenante et pourtant, les nombreux praticiens qui exercent la fasciathérapie sont régulièrement obligés de préciser que cette approche ne s'adresse pas au visage mais au fascia. Le fascia, c'est l'ensemble des tissus qui recouvrent toutes les parties du corps humain et il peut être la cause de nombreux troubles. Cette anecdote montre à quel point le fascia est une structure méconnue par le grand public et même plus largement par le milieu médical. Cette situation n'est pas nouvelle et est en partie due au fait que pendant longtemps la médecine et la science ont cru qu'il ne servait à rien.

Mais les temps changent et le fascia sort progressivement de son anonymat suscitant un intérêt croissant de la part des médias, des scientifiques et des praticiens de la médecine conventionnelle ou non conventionnelle. Certains pensent avoir trouvé un nouvel organe. D'autres estiment avoir découvert le chaînon manquant permettant d'expliquer le fonctionnement du corps humain et l'origine de certaines

maladies. Tous s'accordent à dire que nous sommes au début d'une nouvelle ère et que le fascia n'a pas encore dévoilé tous ses secrets. De nombreuses approches thérapeutiques comme l'acupuncture, le massage, le yoga ou encore la méthode Pilates qui jusque-là ne parlaient pas spécialement de cette enveloppe commencent à s'y intéresser sérieusement.

Si ce changement de regard de la science et plus généralement de la médecine sur le fascia est bénéfique et rend justice au fascia, il ne faut pas oublier que son importance a été soulignée depuis très longtemps et en premier lieu par les pionniers de l'ostéopathie. Rappelons en effet que le D^r Still, fondateur de l'ostéopathie tenait en plus haute estime le fascia disant à son propos qu'il est le lieu où il fallait chercher la cause de la maladie.

En France, Danis Bois alors kinésithérapeute et ostéopathe est le premier à développer dans les années 1980, une méthode spécifique de traitement des fascias qui portera successivement le nom de « thérapie manuelle originale des fascias et pulsologie » puis de « fasciathérapie-pulsologie ». Il insiste sur le rôle des fascias dans le maintien de l'unité fonctionnelle du corps humain, sur l'implication des crispations des fascias dans le développement de la maladie et sur l'impact des fascias dans la relation corps/psychisme. Mais sa contribution la plus importante au champ des thérapies du fascia est d'accorder une place essentielle à la dimension sensible du toucher dans la relation de soin. En tant que point d'appui, le toucher est utilisé comme un support, un soutien sur lequel le corps et l'ensemble de la personne peut s'appuyer pour relancer ses capacités d'autorégulation somatiques et psychiques. En tant

qu'acte relationnel, le toucher tisse une relation non-verbale bienveillante et respectueuse entre le praticien et le corps du patient. Enfin en tant qu'acte pédagogique, le toucher est le meilleur moyen pour permettre au patient de renouer une relation avec son corps et avec lui-même. La fasciathérapie s'est ainsi progressivement installée comme une méthode de référence dans le monde des thérapies manuelles.

J'ai eu la chance de découvrir cette approche et de rencontrer son fondateur dans les années 1980 à l'époque où le fascia était encore méconnu. Lors de mes études de masso-kinésithérapie, je n'avais jamais entendu parler de ce tissu ni prononcé ce terme. Je ne pouvais alors imaginer que le fascia puisse avoir un rôle si important pour notre santé physique et mentale. Je n'envisageais pas non plus que l'on puisse s'adresser à lui pour soigner des patients. C'est donc avec curiosité et une certaine méconnaissance qu'en 1986, je fais mes premiers pas dans la fasciathérapie après quelques années d'exercice insatisfaisant de la kinésithérapie. Je cherchais à développer mon expertise dans le domaine de la thérapie manuelle et j'y ai découvert une méthode et un enseignement qui ont radicalement changé ma vision du corps, de la maladie, du patient et de la thérapie. Ce fût alors le début d'une aventure qui dure maintenant depuis plus de trente années. Cette passion pour le fascia et la fasciathérapie m'a conduit à devenir successivement praticien puis formateur et enfin chercheur.

Plusieurs livres ont été écrits sur cette approche et chacun d'entre eux a été rédigé à une période donnée et relate l'évolution de la fasciathérapie. Cet ouvrage prend en compte

les dernières découvertes sur le fascia, rendues possibles grâce à l'utilisation de nouveaux moyens d'investigations. Il donne un nouvel éclairage sur les différents concepts de la fasciathérapie et permet de situer l'originalité et la richesse de cette approche parmi les différentes méthodes thérapeutiques qui s'adressent au fascia.

Cet ouvrage est enfin un moyen de rendre hommage à ce merveilleux tissu et à tous ceux qui œuvrent pour que le fascia et la fasciathérapie soient mieux connus du grand public et du milieu de la santé.

Introduction

Longtemps considéré comme un tissu de remplissage, le fascia est aujourd'hui reconnu comme un nouvel organe présent dans la totalité du corps humain et contribuant à son bon fonctionnement. Véritable squelette intérieur souple et adaptable, il est capable de se contracter comme le font les muscles. Organe sensoriel le plus étendu du corps et interconnecté avec le système nerveux, il est impliqué dans la douleur et la perception du corps. Fonctionnant en réseau, il assure la conduction et la transmission d'informations entre toutes les parties du corps humain et contribue aux régulations biologiques et physiologiques.

Ainsi, nous vivons, bougeons, respirons, existons dans, avec et à travers nos fascias ! Pourrions-nous tenir debout, bouger, respirer, sentir, digérer et même avoir des pensées et des émotions sans nos fascias ? Sans doute que non. Disséminés dans tout notre corps, les fascias contribuent de façon silencieuse à notre vie. Lorsqu'ils sont en bonne santé, notre corps fonctionne parfaitement et nous ressentons un bien-être physique et psychique. Malheureusement, quand ils se crispent, se tendent ou se rigidifient, notre organisme

perd pied et nos fonctions se dégradent. Des tensions, des gênes et des douleurs peuvent alors survenir, accompagnées de fatigue, de sensation de stress ou de tension émotionnelle et mentale. Progressivement, des symptômes fonctionnels peuvent apparaître comme des contractures musculaires, des troubles digestifs, des douleurs physiques, voire des états d'anxiété ou de stress. Il est donc essentiel de prendre soin de nos fascias en prenant conscience de leur existence et de leur rôle. C'est dans ce contexte que les thérapies des fascias, qu'elles soient manuelles ou gestuelles, ont une place essentielle dans l'approche de nombreux troubles fonctionnels, de maladies organiques ou encore psychosomatiques.

En France, peu d'ouvrages traitent de ce sujet alors que les connaissances scientifiques sur les fascias s'affinent et laissent entrevoir des perspectives prometteuses dans le champ de la santé. Dans ce contexte, un ouvrage accessible au grand public comble un vide en la matière tout en répondant à un besoin de connaissances et de compréhension de ce que sont les fascias et la fasciathérapie.

Le premier chapitre répond à une série de questions que chacun se pose : Qu'est-ce qu'un fascia ? Quelle définition en donne-t-on ? De quoi est-il composé ? Où se trouve-t-il ? À quoi sert-il ? Existe-t-il plusieurs types de fascias ? Ce chapitre fait appel aux dernières recherches scientifiques sur le fascia.

Le deuxième chapitre est consacré à la fasciathérapie méthode Danis Bois (MDB) : Que se passe-t-il quand les fascias sont perturbés ? Comment sont-ils impliqués dans des pathologies aussi diverses que la lombalgie, l'anxiété,

la douleur chronique ? Comment fonctionnent les thérapies des fascias ? Quelles sont les spécificités de la fasciathérapie MDB ?

Le troisième chapitre traite de la fasciathérapie MDB appliquée aux maux de dos, aux troubles digestifs, aux maux de tête, au sport, à l'accompagnement de la grossesse et de l'enfant, aux troubles circulatoires, à l'anxiété, à la fibromyalgie et au stress.

Le quatrième chapitre propose une série d'exercices fondés sur la gymnastique sensorielle et la Méditation Pleine Présence pour prendre soin de ses fascias au quotidien.

Le cinquième chapitre répond aux questions les plus fréquentes concernant la fasciathérapie : Quelle est la différence entre fasciathérapie, kinésithérapie et ostéopathie ? Comment trouver un fasciathérapeute ? Combien de temps dure et comment se déroule une séance de fasciathérapie ? Existe-t-il des études scientifiques sur la fasciathérapie ?

Cet ouvrage destiné au grand public a été volontairement agrémenté de références scientifiques et bibliographiques. Le lecteur pourra retrouver toutes les références dans la bibliographie. Par ailleurs, un glossaire réunissant les termes spécifiques au fascia et à la fasciathérapie a été réalisé pour faciliter la compréhension et la lecture de l'ouvrage.

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QU'UN FASCIA ?

Pour répondre à cette question, il nous faut faire un retour en arrière afin de comprendre pourquoi le fascia a été depuis si longtemps négligé.

Le fascia a d'abord été décrit par des chirurgiens et des ostéopathes. On attribue ainsi les premières descriptions de ce tissu à Bichat, chirurgien qui, observant ces membranes, précise dans son *Traité des membranes* (1816) qu'elles n'ont pas fait l'objet particulier de recherches par les anatomistes. Le fondateur de l'ostéopathie, le Dr Still a, de son côté, décrit le fascia comme le lieu où se développe la maladie et évoqué son rôle essentiel dans le fonctionnement global du corps.

Pourtant, la définition commune du terme fascia, issue de sa traduction latine signifiant « bande, bandage, liaison, enveloppe », le désigne seulement comme un tissu reliant les différentes parties du corps entre elles. Le fascia est ainsi

le plus souvent présenté comme une membrane fibreuse et élastique, une structure passive dont le rôle se limite à recouvrir un élément anatomique et à le maintenir en place. D'ailleurs, comme le font remarquer et le déplorent tous les spécialistes du fascia, il est impossible de trouver des ouvrages d'anatomie et de physiologie faisant état des fascias, de sorte que ceux-ci sont absents de la représentation du corps humain, y compris chez les professionnels de santé, à qui l'on enseigne une anatomie dépouillée de son fascia : « Dans les planches anatomiques, le fascia est généralement éliminé, de sorte que le spectateur peut voir les organes, les nerfs et les vaisseaux, mais il ne parvient pas à observer le fascia, qui relie et sépare ces structures. » (*About Fascia*, Fascia Research Congress 2015).

Définition du fascia

« Un fascia est une membrane fibro-élastique qui recouvre ou enveloppe une structure anatomique. Il est composé de tissu conjonctif très riche en fibres de collagène. Il est connu pour être une structure passive de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps. » (Wikipedia)

Les termes « tissu conjonctif » et « fascia » sont souvent indifféremment employés de façon courante pour désigner une même structure. Toutefois, si l'on s'en tient à la définition internationale une distinction est faite entre ces deux termes :

- Le terme « tissu conjonctif » est plus large que celui de fascia car il inclut les os, les cartilages, le sang, la lymphe, tissus issus du mésenchyme.
- Le terme « fascia » désigne et regroupe sous cette appellation tous les tissus mous du corps humain.

L'idée que le fascia puisse jouer un autre rôle que celui de soutenir, séparer et entourer les organes n'est pas récente mais elle est aujourd'hui largement admise et confirmée par le développement de la recherche scientifique. Elle a ainsi été évoquée lors du 1^{er} Congrès international de recherche sur le fascia en 2007 (FRC 2007). Récemment, un groupe de recherche est allé dans ce sens et a proposé le terme « système fascial » pour rendre compte de la réalité des fonctions remplies par le fascia. Pour ces auteurs et pour l'ensemble de la communauté scientifique, le fascia est le tissu qui unifie le corps humain en assurant une continuité ininterrompue à travers toutes ses parties et à tous les niveaux d'organisation. Il entoure et interpénètre l'ensemble des organes, des muscles, des os, des fibres nerveuses et des vaisseaux, formant un squelette intérieur, souple et adaptable, souvent comparé à une « toile d'araignée ». Ce réseau est tellement vaste et ramifié que si nous enlevions tous les organes, muscles, os, nerfs et vaisseaux sanguins du corps, nous garderions notre forme intacte. Notre corps est donc « fascial » !

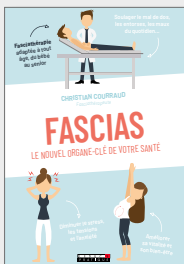
La connaissance du fascia et son intégration dans l'apprentissage de l'anatomie et de la physiologie du corps humain n'en est qu'à ses débuts. Une telle perspective marque indéniablement le passage d'une conception segmentaire à une vision unifiée du corps.

Le fascia, garant de notre forme corporelle

Le fascia est souvent considéré comme le tissu « constitutif » ou « architectural » du corps humain et on lui attribue le rôle de garant de la mémoire et de l'intégrité de la forme corporelle. Certains auteurs le considèrent même comme le tissu qui crée notre intériorité et nous sépare du monde tout en nous y reliant (*L'Ostéopathe magazine* n° 16, 2013). Ces affirmations sont fondées sur l'étude des processus de développement de l'organisme (embryogénèse et morphogénèse). Les fascias qui proviennent du mésoderme, un des trois feuillets embryologiques, orientent le développement des organes (système nerveux, muscles et viscères) et sculptent la forme du corps.

Des études ont ainsi mis en évidence que sans fascia, les cellules musculaires sont désorientées, le muscle devient totalement informe et incapable de fonctionner. Au contraire, en présence des fascias les cellules musculaires s'orientent et s'organisent pour donner un muscle fonctionnel (*L'Ostéopathe magazine* n° 27, 2016). On peut étendre cette idée à tous les organes du corps humain. Le foie se forme à partir du fascia. Les cellules hépatiques colonisent le fascia qui assure la forme de l'organe. Dans ces conditions, les fascias constituent une matrice originelle servant de support au développement harmonieux de la forme du corps humain et à son parfait fonctionnement.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Fascias, le nouvel organe-clé de votre santé
Christian Courraud



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E