

CATHERINE RYBUS

Préface de Liliane Roudière, cofondatrice du magazine *Causette*

# Si j'avais su !

## L'ostéopathie au service des femmes



L'OSTÉOPATHE  
DE LA MAISON  
DES MATERNELLES



L É D U C . S  
P R A T I Q U E

# « SI J'AVAIS SU QUE VOUS SOIGNIEZ ÇA, JE SERAIS VENUE PLUS TÔT ! »

J'ai écrit ce livre pour expliquer aux femmes que certaines problématiques typiquement féminines ne sont pas une fatalité comme elles peuvent le croire ou comme on a pu leur faire croire.

De l'infertilité à la grossesse, du post-partum à la ménopause, votre ostéopathe peut vous accompagner tout au long de votre vie dans toutes les étapes qui concernent votre vagin, votre utérus, vos ovaires mais aussi votre vessie.



**Catherine Rybus** est ostéopathe pour les femmes et les enfants et a une formation en kinésithérapie. Elle est consultante et chroniqueuse pour l'émission *La Maison des Maternelles* depuis plus de 18 ans et présidente de l'association YGY.

Préface de **Liliane Roudière**, cofondatrice et ex-rédactrice en chef du magazine *Causette*. Elle a travaillé dix ans au sein de *Charlie Hebdo*.

ISBN : 979-10-285-1860-8



**17 euros**  
Prix TTC France

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

Rayon : Santé

Si j'avais su !

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com) et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Illustrations : Camille Rustant

Édition : Clémentine Sanchez

Relecture : Élodie Ther

Maquette : Élisabeth Chardin

Design couverture : Antartik

© 2020, éditions Leduc.s

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

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-1860-8

CATHERINE RYBUS

Ostéopathe, femme, fille, sœur et mère

Préface de Liliane Roudière,  
cofondatrice du magazine *Causette*

Si j'avais su !

L'ostéopathie  
au service des femmes

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

# Avertissement

L'ostéopathie uro-gynécologique n'est pas considérée comme une spécialité et les thérapeutes formés à ces techniques spécifiques ne sont pas légion.

Néanmoins, vous trouverez une liste de praticiens compétents sur le site [www.centre-ygy.com](http://www.centre-ygy.com) et vous pouvez consulter dans ce même centre à Paris, prochainement à Suresnes (92) ainsi qu'à l'Association YGY qui reçoit gratuitement les femmes (et les enfants) qui ne peuvent accéder à ce type de soins non remboursés.

Catherine Rybus

# Sommaire

Préface .....	7
Introduction .....	9
<b>Partie I.</b>	
<b>L'ostéopathie : définition, explications, complications .....</b>	<b>13</b>
<b>Partie II.</b>	
<b>L'ostéopathie et la maternité .....</b>	<b>31</b>
<b>Partie III.</b>	
<b>Quand le féminin souffre, l'ostéopathie uro-gynécologique .....</b>	<b>189</b>
Conclusion et remerciements .....	219
Table des matières .....	223





# Préface

Une amie, au cours d'une conversation où je me plaignais d'un mal de ventre permanent qui m'épuisait le corps et le mental (tout rapport social devenait très, très compliqué, vous voyez le tableau ?), m'a conseillé d'aller voir « son » ostéo. Je me suis dit : « Un ostéo ? Pour quoi faire ? Je n'ai aucune douleur articulaire ou musculaire. » J'avais épuisé tous les examens possibles en France (fibroscopie, coloscopie, échographie, etc.) : rien, je n'avais rien et pourtant, j'avais mal. « C'est psychosomatique ! », disaient les spécialistes dépités. Alors, au point où j'en étais, je suis allée voir cette ostéo soi-disant formidable qui avait aidé mon amie à avoir un enfant. Moi, j'avais déjà fait le job et n'en voulais pas d'autre, j'étais donc dubitative. Mais bon...

Et là, j'ai rencontré une femme qui ne trouvait pas bizarre que je consulte pour mon ventre. Douce, attentive, ses mains sur mon crâne, longtemps, elle posait des questions. Beaucoup. C'était parfois intime, mais bizarrement, jamais intrusif. Je sentais que je devais l'accompagner, participer, faire le lien... Je ne comprenais rien à ce qu'elle faisait, mais j'entendais mon corps réagir, les viscères naviguer à grand bruit.

Il y a eu une, puis deux ou trois autres séances. Dont une où elle a visité avec précaution et douceur ma matrice. Elle me questionnait, je répondais et j'ai senti tout à coup comme un immense réservoir de larmes exploser. Elle venait de dénouer le dernier nœud. Elle m'a sauvée, je peux le dire ainsi. Mon ventre s'est apaisé, la douleur est partie. Jamais revenue.

J'ai compris à quel point la matrice, les viscères, le ventre pouvaient, comme des muscles, se tordre, souffrir, se souvenir. À quel point c'était le point cardinal des femmes.

Je n'avais pas tout à fait saisi comment elle agissait ainsi. Était-ce magique ? La lecture de ce livre m'éclaire, me renseigne (me fait rire aussi, car Catherine est drôle, en plus !). Là encore, c'est un cadeau magnifique qu'elle fait aux femmes, aux mères et futures mères, en leur livrant un mode d'emploi fluide, pédagogique, où nous pouvons toutes nous retrouver. Elle n'évite pas les sujets tabous – comme les remontées acides, les pets vaginaux, les fuites urinaires ou les hémorroïdes (c'est beau, hein, une femme !). Mais oui, l'ostéopathie peut aussi vous aider sur ces problématiques, que Catherine traite avec précision et humour. Elle n'hésite pas à s'inclure dans le processus : elle est une femme, une mère, une fille avant d'être une spécialiste. Elle met aussi en garde contre « l'effet magique », parle du doute, de l'intuition et nous apprend – ou nous rappelle – que nous n'avons aucune violence verbale ou physique à accepter du corps médical, quel que soit notre problème. Non, nous ne sommes pas obligées d'avoir des règles ou un accouchement douloureux.

Catherine Rybus est une sœur pour nous toutes. Elle se bat pour que nous prenions notre corps, notre féminin en main. Que nous le respections et le faisons respecter avec amour et attention. Elle pense à tout. Elle sait que le remboursement de l'ostéopathie est encore trop faible et que tout le monde n'y a pas accès. Alors elle a monté l'association YGY qui permet aux femmes et aux enfants qui disposent de peu de moyens de se faire soigner gratuitement.

Je vous le dis : cette femme, c'est un cheval de Troie qui bouscule tous les acquis d'un certain patriarcat. Elle nous montre le chemin. Comme elle l'écrit dans ce livre, « une femme avertie en vaut dix, car elle en parle à ses copines, ses filles, sa mère, ses voisines ». Une amie m'avait avertie, et j'en ai averti une bonne dizaine aussi, qui ont dû aussi en avertir tout autant.

Bientôt, ce sera votre tour. À vous de jouer !

Liliane Roudière,  
cofondatrice du magazine *Causette*

# Introduction

L'ostéopathie est une thérapie manuelle qui rencontre aujourd'hui un succès grandissant. Devant le silence, ou parfois l'impuissance, de la médecine face à certains maux qui empoisonnent la vie de beaucoup d'entre nous, l'ostéopathie, thérapie dite « alternative », est une solution de plus en plus demandée en raison de son approche de l'être humain dans sa globalité. En effet, celle-ci propose d'aborder le patient et sa souffrance par tous ses aspects, qu'ils soient ostéo-articulaires, viscéraux, posturaux ou psycho-énergétiques. Qui n'a pas été un jour confronté, pour lui-même ou pour un proche, à un problème de dos, de cou, de cheville ou d'épaule qui a résisté aux traitements classiques rhumatologiques, orthopédiques, et à la kinésithérapie ?

Cette technique de soin a fait ses preuves, cela ne fait plus aucun doute même si quelques grincheux font encore de la résistance, souvent par méconnaissance.

Je suis ostéopathe depuis plus de vingt ans, femme et mère de deux enfants et, par mon expérience personnelle et professionnelle, je me passionne depuis longtemps pour tous les problèmes qui touchent spécifiquement les femmes et les enfants. Aujourd'hui, c'est de vous mesdames que j'aimerais parler.

Saviez-vous que l'ostéopathie peut aider les femmes qui souffrent dans leur intimité ?

## SI J'AVAIS SU !

N'ayez pas peur. Ce livre se veut simple, facile d'accès, avec le moins de termes techniques possible afin que vous puissiez toutes comprendre ce que l'ostéopathie peut vous apporter tout au long de votre vie.

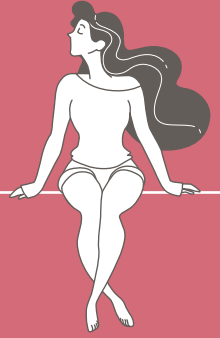
J'aimerais également vous dire, avant de commencer, que ce livre est aussi un témoignage personnel dans lequel j'ai volontairement laissé parler mes émotions, ce qui se traduira parfois par une pointe de mordant et quelques libertés de langage qui se veulent drôles. Je m'excuse d'avance auprès de celles (et ceux peut-être) qui me trouveront un peu lourde et même un tantinet (j'adore ce mot désuet) exhibitionniste. Car, c'est vrai, je parle souvent de moi. Non que je sois plus narcissique que la moyenne (mais je n'échappe pas à la moyenne), mais parce qu'au fil des pages et des problèmes rencontrés chez mes patientes, j'ai réalisé à quel point, par mon histoire, j'étais prédestinée à m'occuper de femmes. Je partage (ou ai partagé) vos galères et les avoir ressenties dans ma chair me permet d'en témoigner avec authenticité.

J'appartiens au clan des femmes, pour le pire et pour le meilleur, et, comme le colibri, je fais ma part en posant des mots sur les maux.





PARTIE I



# L'ostéopathie : définition, explications, complications





## Option numéro 1

Vous voulez zapper le chapitre car vous vous fichez de savoir comment l'ostéopathie fonctionne (et vous avez le droit). Ou vous êtes pressée de passer à la suite car vous savez déjà (ça arrive). Pour vous, voici la version concise :

« L'ostéopathie est une technique de soin manuelle qui vise à rétablir l'équilibre physique et énergétique du corps, à travers des manipulations sur les os, les muscles et les organes. » Un point c'est tout !

Ou en plus complexe et complet mais défini par le Comité européen de normalisation :

« Ostéopathie : discipline de la santé de premier contact centrée sur le patient, qui met l'accent sur la relation entre les structures et les fonctions du corps, stimule la faculté naturelle du corps à s'autoguérir et favorise une approche globale de la personne pour tout ce qui concerne la santé et le développement de la bonne santé, principalement par le biais d'un traitement manuel. »

## Option numéro 2

Vous voulez en savoir plus car vous êtes curieuse de savoir pourquoi votre ostéopathe vous met les mains sur le crâne quand vous avez mal au dos et pourquoi il s'acharne sur votre cheville alors que vous avez mal au genou. Encore mieux : pourquoi vous met-il une main sous les fesses quand vous avez mal au ventre ou sur les oreilles quand vous avez mal au cou ? Et si c'est votre coccyx qui pose problème, il vous mettra un... vous avez deviné.

En clair, c'est une médecine qui ne fonce pas tête baissée sur la douleur mais recherche la cause de votre problème.



## CHAPITRE 1

# Comment ça marche ?

Lors d'une intervention dans *Les Maternelles* en 2006, Karine Lemarchand, qui présentait à l'époque cette émission phare pour les mamans et les bébés, me mit pour la première fois en sérieuse difficulté quand elle introduisit le sujet sur l'ostéopathie pour les nourrissons en me demandant : « Catherine, l'ostéopathie, comment ça marche ? »

*Comment ça marche ? Et je dois expliquer en cinq phrases maximum ?* Lui dire que ça manipule, ça redresse, ça dénoue, ça relâche, ça rééquilibre, ça revitalise, ça soigne, ça débloque, ça analyse, ça écoute, ça comprend, ça libère... Ça fait du bien quoi. Mais encore ? Allez, on y va...

### **Nous ne sommes pas égaux.**

Notre corps est une merveilleuse machine. Riche, complexe, capable de choses incroyables. Elle nous permet de vivre, de bouger, de ressentir, d'agir, de dormir, de jouir, d'aimer et de nous reproduire.

Elle nous permet aussi de nous défendre de tout un tas d'agressions et, quand elle est atteinte dans son intégrité, elle peut même, dans une certaine mesure, se régénérer.

Mais notre corps, cette belle machine, est imparfait et il peut montrer des défaillances. Il peut dysfonctionner (il ne marche pas bien, pas droit, pas suffisamment ou trop), voire ne plus fonctionner normalement et nous faire souffrir : c'est la maladie. Quand il ne fonctionne plus du tout, tout le monde sait où cela nous mène, à la mort.

Quand votre corps déraile, vous avez plusieurs façons de le réparer. La plus connue de nos jours est d'aller chez le médecin. Celui-ci vous prescrira des traitements, qui seront très souvent des médicaments, certains feront des merveilles, d'autres ne feront rien (selon le Pr Philippe Even, 80 % des molécules sont inefficaces<sup>1</sup>) et auront peut-être des effets secondaires. Ça aussi, tout le monde commence à le savoir. Mais loin de moi la volonté de remettre en question de façon radicale ce que la médecine allopathique (celle qui prescrit des médicaments chimiques) a apporté à l'humanité. Cette médecine sauve évidemment des vies et je la respecte. Seulement, elle a ses limites.

Andrew Taylor Still (1828-1917), fondateur de l'ostéopathie, était médecin et il sauvait des vies. Quand il n'a pas pu guérir trois de ses enfants d'une épidémie de méningite, il s'est posé des questions car il avait observé que ses autres enfants (il en avait huit) avaient résisté à l'assaut de la terrible maladie et avaient survécu. Il s'est demandé pourquoi nous étions si inégaux face aux agressions que subit notre corps. Pour le clin d'œil, il avait même observé que, dans les régions où les enfants ne voyaient pas ou peu de médecins, ces derniers se portaient mieux.

Pourquoi attrapez-vous systématiquement le rhume de votre collègue de bureau alors que votre mari, qui prend le métro tous les jours avec plein de gens qui éternuent, n'attrape jamais rien ? Pourquoi mettez-vous trois semaines à vous remettre de cette foutue grippe quand votre sœur est sur pied en cinq jours ? Vous étiez fatiguée, me direz-vous. Alors comment expliquez-vous cette rhinopharyngite au retour de vos vacances ? Vous ne pouvez pas dire que c'est la fatigue...

En effet, nous avons des systèmes de défense très inégaux.


---

1. Interview YouTube du 13 juillet 2016 pour l'AIMSIB (Association internationale pour une médecine scientifique indépendante et bienveillante).

Parlons encore d'injustice : pourquoi certains sont-ils ravagés s'ils n'ont pas huit heures de sommeil quand d'autres pètent le feu avec cinq heures seulement ? Pourquoi êtes-vous obligée de prendre du bicarbonate de soude pour digérer à chaque fois que vous dînez chez votre mère alors que votre sœur (encore elle !) bâfre sans scrupule, affiche sa taille 38 avec morgue et se porte comme un charme ? Voyez que cela n'a rien à voir avec les talents culinaires de votre mère... C'est comme ça... Vous trouvez que c'est une réponse ?

Pourquoi êtes-vous restée bloquée un jour en attachant vos lacets, ce que vous faites régulièrement depuis des années et, ce jour-là, le geste vous laisse pliée en deux avec une désagréable sensation de décharge électrique dans le bas du dos ?

Allons encore un peu plus loin : pourquoi deux personnes qui se trouvent dans la même voiture, et font le même tonneau quand le conducteur rate la sortie du virage, n'ont-elles pas le même accident ? L'une s'en sortira avec quelques contusions et douleurs vertébrales qui ne laisseront aucune trace après un bon traitement antidouleur alors que la seconde verra ses douleurs s'installer, mieux encore, inviter à la maison quelques amis indésirables tels que maux de tête, insomnie, vertiges et problèmes digestifs. Pourquoi une telle disparité dans les réactions corporelles à choc égal ? Ne me dites pas que c'est parce que l'une faisait du sport et pas l'autre ! Quoique... cela peut peser dans la balance, je le reconnais.

 Krystyna est chauffeur de taxi. Quand le gros 4x4 lui a coupé la route et lui a défoncé l'avant de la voiture, elle trouvait qu'elle s'en était bien sortie : un genou un peu gonflé mais pas de fracture, une côte douloureuse à cause de (grâce à) la ceinture et elle a pensé « plus de peur que de mal ». Elle n'a pas compris quand les douleurs se sont progressivement étendues à son dos, ses épaules et sa nuque, plusieurs semaines après. Elle était incapable de reprendre le volant, pas seulement parce qu'elle avait mal mais parce que ses

## SI J'AVAIS SU !

mains tremblaient et son cœur s'emballait à l'idée de faire démarrer sa voiture. Elle souffrait d'attaques de panique. Était incapable de reprendre son travail. Le médecin expert de l'assurance trouvait tout cela bien exagéré pour un si petit accident « sans fractures » ! Elle a pris sa retraite. Que faire d'autre à 62 ans quand on est chauffeur à son compte sans prise en charge pour arrêt maladie ?

La phrase qu'elle a dite un jour m'a marquée : « Je me sens comme une potiche cassée que l'on aurait rafistolée mais dont on a mal recollé les morceaux. » Elle était consolidée (comme dirait la Sécu) mais bancale. C'était ma mère.

Cet accident m'a marquée parce qu'il a touché la personne la plus chère à mes yeux, mais m'a aussi fait découvrir les pouvoirs de l'ostéopathie. Un de mes professeurs (j'étais alors encore étudiante), Patrick Guillaume, l'a sortie d'affaire. Il était trop tard pour reprendre son métier, mais assez tôt pour lui rendre une vie normale, débarrassée de ses douleurs chroniques et de son anxiété derrière un volant. Elle a 86 ans aujourd'hui et conduit toujours.

Nous ne sommes pas égaux. Pourtant la médecine allopathique donnera le même traitement pour les mêmes symptômes. Les ostéopathes proposent de voir les choses différemment.

## CHAPITRE 2

# Une autre façon de soigner

Si les médecins modernes ont tendance à avoir le nez collé à la vitre – ils ne regardent que votre gorge quand elle vous fait souffrir –, les ostéopathes prennent du recul pour essayer de comprendre ce qui ne va pas et pourquoi. « Un ostéopathe pour soigner ma gorge ? Je croyais que c'était uniquement pour mon dos ? »

Il est temps de vous expliquer ce que font les ostéopathes.

Vous êtes nombreux aujourd'hui à connaître l'ostéopathie. Vous avez vous-même consulté quand vous vous êtes bloqué les lombaires en soulevant cette foutue valise du fond de votre coffre. « Lumbago », a diagnostiqué votre médecin. Vous avez sans doute eu dans votre entourage un ami, un frère qui ne pouvait plus tourner la tête un beau matin après une nuit qui semblait pourtant normale. Et cette collègue de bureau qui n'est toujours pas revenue travailler car elle souffre d'une sciatique...

Les ostéopathes sont reconnus par le grand public comme **les super-mécaniciens de nos rouages articulaires**. Ils sont les champions du torticolis et les magiciens du « tour de reins ». Ils savent grâce à des manœuvres précises et maîtrisées remettre du mouvement « là où ça bloque », là où ça fait mal, très mal. Ces manœuvres seront plus ou moins douces. Il suffira parfois d'une simple pression à un endroit précis pour débloquer la vertèbre récalcitrante, ou une manipulation un peu plus impressionnante (jamais douloureuse) quand votre ostéopathe vous fait

SI J'AVAIS SU !

« craquer ». Cela peut concerner votre colonne vertébrale, mais aussi une articulation dite « périphérique » comme votre cheville après une entorse ou votre épaule après cette vilaine chute à ski. Mais saviez-vous que votre ostéopathe peut faire beaucoup plus pour vous ?



## CHAPITRE 3

# Jusqu'où l'ostéopathe peut-il aller ?

« **Libérée, délivrée !** »

C'est A. T. Still, ce fameux médecin américain, qui avança l'idée que le corps, pour bien fonctionner, devait être libre de tout blocage.

Le corps est composé de nombreux tissus différents : des os, des muscles, des fascias (on en reparlera), des organes, des phanères (cheveux, ongles, poils), et tous ces constituants ont en commun (sauf les phanères) d'avoir besoin, pour être vivants et bien fonctionner, d'un système d'alimentation électrique et liquidien – il faut du courant et de l'essence dans un moteur.

Le courant électrique, c'est l'influx nerveux. Il emprunte un circuit, les nerfs, qui « branchent » toutes les parties du corps, et met du « jus » dans la machine. La grosse centrale, c'est à la fois le cerveau et la moelle épinière. C'est le poste de contrôle qui envoie l'information, les ordres, et écoute le retour de cette même information. En fonction de ce retour, il adapte et modifie les ordres. Il commande la production (hormones, neurotransmetteurs, globules), fait des réglages (pression artérielle), accélère différents postes (cœur, système digestif, système urinaire, appareil de reproduction, etc.) ou au contraire les ralentit. Il actionne des rouages, nos articulations, ce qui nous permet de faire bouger ce merveilleux véhicule qu'est notre corps – et tellement plein d'autres trucs (yeux, bouche, oreilles, nez), mais ce n'est pas le sujet.

En parallèle de ce circuit électrique chemine tout le système liquidien. Le plus connu, le sang, circule dans les artères et les veines. Il perfuse et nourrit tout le corps. Il est mis en mouvement par la grosse pompe cardiaque. Sans lui, pas de système d'aération car il transporte l'oxygène chargé dans les poumons et plein de trucs indispensables pour notre santé (globules, plaquettes, lymphocytes, etc.). Il y a aussi une autre tuyauterie qui se faufile partout, le système lymphatique qui draine tous les déchets qui traînent. Et il y a un troisième liquide très important dans notre fabuleux système, le liquide céphalo-rachidien. Sécrété par le cerveau (dans les ventricules), il entoure ce même cerveau et la moelle épinière et sert de liquide nourricier et protecteur à la commande centrale. C'est le liquide qui amortit les chocs en cas de secousse et protège ainsi le disque dur qu'est notre cerveau s'il vient à se cogner à la paroi du crâne.

En plus de ces circuits électrique et liquidien, il est plutôt bien accepté de nos jours qu'un autre système d'alimentation énergétique participe de cette complexité. Cette énergie s'appelle le *chi* chez les Chinois, ou le *prâna* chez les Hindous.

Les ostéopathes parlent de « mécanisme respiratoire primaire », le **MRP**. Une vague d'énergie qui part du crâne, se répand dans tout le corps jusqu'aux orteils en empruntant le trajet d'une courroie centrale, la dure-mère, qui va du crâne au bassin. Cette circulation énergétique entretient un mouvement dans tout le corps *via* les fascias, nettoyant, grâce à son passage doux, régulier et répété, les tensions que nous accumulons tous. Il entretient ainsi une belle vitalité dans tout notre corps. Tel le ressac des petites vagues de l'océan qui viennent mourir sur le sable et qui, malgré leur apparente douceur, finissent par raser votre beau château de sable, ce mécanisme respiratoire primaire nettoie vos tensions accumulées.

Les différentes médecines énergétiques communément acceptées (acupuncture, médecine des chakras, magnétisme) s'accordent sur le fait que la santé dépend de la bonne circulation de cette énergie subtile et qu'un blocage, un trop-plein ou une insuffisance seront responsables de maladie.

Une fois que l'on a compris que cette machine a besoin d'un bon système de communication nerveuse, vasculaire et énergétique pour bien fonctionner, il est aisé d'imaginer que tout ce qui perturbera ce beau système d'information mettra en difficulté le fonctionnement du véhicule, ou tout du moins d'une partie.

Voyons à présent ce qui fera obstacle à la libre circulation de ce qui fait la vitalité du corps.

Pour cela, laissez-moi vous expliquer le rôle d'une structure très importante dans notre corps qui s'appelle le « **fascia** ». Le fascia est fait de tissu conjonctif, c'est-à-dire un tissu très résistant et peu élastique. Vous savez, c'est la chose blanche que vous mâchouillez sans succès quand vous mangez une viande de moyenne qualité. Vous dites, à tort, que vous êtes tombé sur un « nerf ». Eh bien c'est du fascia. Il entoure nos muscles (on l'appelle alors aponévrose), les sépare, les relie aux os en s'épaississant (il devient un tendon), solidarise les articulations (il devient un ligament) et sert aussi de cloison de séparation entre les viscères, les organes. Il y en a un que vous connaissez toutes, le péritoine, et qui, s'il est infecté lors d'une appendicite, présentera la fameuse péritonite.

En fait, il y en a partout et l'image que je trouve la plus parlante est celle de l'orange : si vous observez une orange coupée en deux, vous verrez qu'il y a l'écorce comme un épais fascia, puis il y a une autre peau qui adhère aux quartiers d'orange, comme un fascia plus fin, puis la peau très fine qui entoure et sépare les quartiers, et il y a même une sorte de cordon central qui passe au milieu de l'orange. Toutes ces peaux protègent le fruit, le cloisonnent et servent aussi de moyen de cohésion au fruit.

Eh bien les fascias sont dans notre corps un splendide réseau de tissu conjonctif qui assure une cohésion interne à notre corps en reliant les structures entre elles. De plus, ces grandes cloisons intérieures servent de guides aux nerfs qui cheminent dans tout notre corps et de portevaisseaux pour notre circulation sanguine. Les fascias participent donc