

**CHRISTELLE DUFAUR**

Thérapeute en Fasciapulsologie®

*Je chouchoute*  
**MES**  
**FASCIAS**

**Avec 30 postures  
de yoga et de Pilates,  
10 recettes santé,**  
des respirations,  
une routine matinale  
bien-être, etc.



**Votre programme holistique pour prévenir  
douleurs et blocages physiques, apaiser le stress  
et stimuler votre énergie au quotidien !**

**LEDUC** 

# LES FASCIAS, CES ORGANES ESSENTIELS À NOTRE SANTÉ !

Les fascias, telle une toile tendue de la tête aux pieds, sont les tissus qui enveloppent la majorité des structures de notre corps : muscles, os, organes... En cas de traumatismes, de mauvaises positions ou de stress, ils vont avoir tendance à se rétracter. Cette perte de mobilité peut occasionner des douleurs aiguës ou chroniques, des troubles digestifs, de la fatigue... Il est donc très important d'en prendre soin au quotidien.

- ✓ **TOUT SAVOIR SUR LES FASCIAS** : de quoi sont-ils composés ? Pourquoi sont-ils si importants pour notre santé ? Quel est leur lien avec la mémoire cellulaire et nos émotions ?
- ✓ **VOTRE PROGRAMME HOLISTIQUE POUR LES PRÉSERVER AU QUOTIDIEN** : un point sur l'alimentation avec les aliments stars à privilégier, 30 postures de yoga et de Pilates, 10 recettes santé, des exercices de relaxation mentale, etc.
- ✓ **LA FASCIAPULSOLOGIE®** : qu'est-ce que c'est ? Quand consulter et comment se déroule une séance ?
- ✓ **EN BONUS**, un focus sur les femmes enceintes et les animaux.



**CHRISTELLE DUFAUR** s'est formée à l'Institut de Fasciapulsologie® Christian Carini à Paris, elle pratique la Fasciapulsologie® depuis 2013. Elle est membre du Groupement International de Fasciapulsologie® (association des thérapeutes). Elle anime également des conférences sur le thème du bien-être.

**Retrouvez-la sur ses réseaux :**

<https://www.christelle-dufaur.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/ChristelleDufaur/allieefascia>

Instagram : ChristelleDufaur

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2610-8



9 791028 526108

editionsleduc.com  
**LEDUC**



Rayon :  
Santé, bien-être

## 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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Anne-Lise Martin

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Laurence Maillot

Photographie de couverture : Daniel Belliveau

Modèle professeure de yoga : Marie-Josée Rioux

Illustrations intérieures : Nicolas Treve

Autres images intérieures : Adobe Stock ; photographies p. 171,  
177 et 189 Maxime Sichet

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2610-8

CHRISTELLE DUFAUR

*Je chouchoute*  
**MES**  
**FASCIAS**

LEDUC 



# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>7</b>
CHAPITRE 1	
<b>Les fascias, c'est quoi ? .....</b>	<b>13</b>
CHAPITRE 2	
<b>Le rôle des fascias dans le corps .....</b>	<b>25</b>
CHAPITRE 3	
<b>Pourquoi les fascias sont-ils si importants dans le maintien d'une bonne santé ? .....</b>	<b>39</b>
CHAPITRE 4	
<b>Comment prendre soin de ses fascias : mes conseils et astuces .....</b>	<b>51</b>
CHAPITRE 5	
<b>La Fasciapulsologie® : un soin manuel profond pour les fascias, une approche globale.....</b>	<b>171</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>193</b>
<b>Sources .....</b>	<b>195</b>
<b>Remerciements .....</b>	<b>201</b>
<b>Table des matières .....</b>	<b>203</b>



# Introduction

## Un peu de moi

**N**ée à Paris, j'ai grandi en banlieue parisienne. *A priori* rien ne me prédestinait à être fasciapulsologue : mes parents travaillaient tous deux dans des bureaux, j'ai fait des études commerciales tournées vers l'international... Rien, sauf peut-être mon appétence pour la médecine et les soins en tout genre, apparue dès l'enfance.

J'ai été élevée dans une « culture » qui privilégiait l'alimentation variée, la cuisine maison, les produits frais, l'alternance du cru et du cuit, les plats équilibrés. J'ai grandi dans un lieu où l'on aérail souvent les pièces, où l'on avait recours à l'ostéopathie et aux « plantes qui soignent » de temps en temps. Des recettes de grand-mère complétaient la médecine allopathique. Dès mon départ dans la vie, j'ai donc eu cette chance de recevoir une éducation culinaire et sanitaire ouverte à beaucoup de choses différentes.

Après mes études, j'ai voulu réaliser mon rêve de voyages, et je suis partie en Allemagne pour y commencer ma vie active. Un pays que j'avais découvert lors d'un échange scolaire, et qui m'avait conquise par sa liberté d'action, la confiance généralement



accordée aux jeunes et aux personnes en tant qu'individus. Une confiance dans l'humain et ce qu'il est capable de faire.

J'y ai vécu quinze ans. J'ai commencé à travailler pour un grand groupe international, ce qui m'a permis de voyager un peu partout dans le monde. J'ai découvert de nouveaux pays, de nouvelles cultures, une autre approche de la vie, du soin aussi. Car, bien sûr, pendant ma vie en Allemagne, j'ai été malade comme tout un chacun : les rhumes de l'hiver, les virus, la fatigue, le stress, les maux de dos... Ce que j'appelle les « bobos de la vie ».

L'Allemagne m'a ainsi fait découvrir une autre approche du soin : si je consultais un médecin par exemple pour un gros rhume qui ne passait pas, alors qu'en France le professionnel m'aurait vraisemblablement prescrit des antibiotiques, là-bas je repartais avec une ordonnance de « médicaments verts », c'est-à-dire de compléments alimentaires à base de plantes, et sans aucun arrêt de travail. Ce médecin m'expliquait que les « médicaments verts » étaient tout aussi efficaces que des remèdes plus forts, qu'il fallait laisser du temps au corps pour lutter contre la maladie.

À l'époque, j'ai aussi appris qu'en Allemagne, l'arrêt de travail n'était donné que lorsque l'on prenait des antibiotiques. Mon médecin me l'a clairement expliqué : le corps lutte contre une maladie, et l'ajout d'antibiotiques, s'il le soigne, le surcharge aussi puisque le corps doit « traiter » cette substance, en plus du combat qu'il mène déjà contre la maladie. Donc pour une meilleure efficacité du traitement, le corps a besoin de se reposer. C'est pourquoi le repos est indispensable dans ce cas.

Cela a été la découverte d'un autre monde, un monde qui me correspondait plus, mais que je devais apprivoiser. Le début d'un grand cheminement dans ma vie.

## **Ma découverte de la fascia**

Avant mon retour en France, j'ai contracté de gros rhumes à répétition pendant plusieurs mois d'affilée. J'ai donc consulté un ORL, qui, après une radio des sinus ne révélant rien d'anormal, m'a expliqué que mes tensions au niveau du cou (aux trapèzes) étaient tellement fortes qu'elles remontaient jusqu'à la première vertèbre et qu'elles devaient exercer une pression sur l'os nasal et déclencher ces rhumes. J'étais épatée du diagnostic, mais surtout cela me parlait. Ce spécialiste m'a proposé de me soigner avec des séances d'ostéopathie associées à de l'acupuncture, les deux techniques étant complémentaires selon lui. J'ai décidé de suivre ce programme : en trois mois j'étais guérie. J'étais bluffée du résultat et aussi tellement soulagée !

Ce que je ne savais pas encore, c'est que cette ostéopathe pratiquait, comme je l'ai compris plus tard, la fasciathérapie. Je ne ressentais presque aucune pression de ses doigts sur mon corps, elle était extrêmement douce et à l'écoute. Les jours qui suivaient ses soins, j'ai remarqué que des émotions ressortaient. Quand je lui en ai fait part, elle m'a rassurée sur le fait que cela pouvait arriver. À partir de ce moment-là, j'ai commencé à vivre dans mon corps le lien entre mémoire cellulaire et fascias. Ce lien, je l'ai aussi compris lors de ma formation bien des années plus tard.

Puis je suis rentrée en France, et quelques années plus tard survient un autre bobo de la vie : une entorse au genou droit. Comme elle ne guérit pas, j'applique beaucoup de crème anti-inflammatoire. En voulant me soulager, finalement j'empire mon état général et je fais une allergie. Bilan : une jambe qui a doublé de volume de la hanche aux doigts de pieds. Par le biais d'une amie en province, qui m'a conduite chez son acupunctrice

lors d'un séjour chez elle, j'ai obtenu l'adresse d'un thérapeute à Paris, car elle avait aussi suivi la formation de Fasciapulsologie<sup>®</sup>, méthode Carini. À mon insu, cela allait changer ma vie.

Après la première séance à Paris, j'avais l'impression de marcher sur du coton, je me sentais légère et soulagée. Pour moi, c'était incroyable de ressentir autant de bien-être, en une « simple » séance. Cela ne m'était jamais arrivé. À ce moment-là, j'étais en plein bilan de compétences professionnelles. Il en était ressorti que je devais pratiquer un métier en rapport avec la médecine et travailler avec mes mains à 90 %. C'était flagrant. J'étudiai donc des pistes de reconversion. La Fasciapulsologie<sup>®</sup> en était une. Le fasciapulsologue que j'ai consulté était passionné, intarissable sur le sujet, et son enthousiasme, contagieux.

C'était le bon moment pour moi : j'ai pu participer à la journée découverte de l'école de Juin. Là, une autre révélation s'est produite. Moi qui n'étais pas spécialement tactile, je pouvais poser mes mains sur un corps de manière thérapeutique, et commencer à ressentir le mouvement interne de ce corps. En toute logique, je décidai de commencer la formation dans cette école et avec cette méthode qui me correspondait tellement. Une méthode bienveillante, à l'écoute du corps, du patient, d'une grande douceur, respectant le corps et le patient, sans jugement.

## **La Fasciapulsologie<sup>®</sup>**

J'ai effectué ma formation dans les dernières années d'enseignement de Christian Carini, créateur de la Fasciapulsologie<sup>®</sup> en France, envers lequel j'ai beaucoup de gratitude. Sa méthode continue

aujourd'hui à être enseignée au sein de l'école de Fasciapulsologie® méthode Carini, IFCC France, à Paris et à Rennes.

Cette formation m'a apporté un changement de vie à 360 degrés ! Elle m'a ouvert l'esprit sur un autre monde : le pouvoir de soulager une personne, la bienveillance, l'accueil, mes capacités à pratiquer une séance. Puisque, pendant la formation, nous recevons et nous pratiquons ce que nous apprenons avec des binômes, elle m'a aussi permis de me « soigner ». Cela a été le début d'un chemin vers un profond changement et un travail sur moi.

Cette formation m'a également permis d'apprendre à me « déconnecter » de moi-même pendant une séance pour écouter le corps de la personne, à entendre ce qu'elle m'apporte par ses mots/maux, pour la soulager au mieux en m'adaptant à elle. Je me suis ouverte à un autre monde empreint de bienveillance, d'amour de l'humain. J'ai beaucoup appris sur moi-même et j'ai pu confirmer les valeurs qui me sont chères.

## Ce livre

Aujourd'hui, je vis la Fasciapulsologie® comme une thérapie manuelle prodiguée avec un énorme respect pour l'être humain, pour chacun quel qu'il soit, accueillant tout ce qu'il apporte, toute sa personne, sans jugement. C'est un travail profond et adapté à chaque individu, mais aussi fondé sur **une approche plus globale**, prenant en compte l'alimentation, faisant le lien avec le mental, la mémoire cellulaire, la mémoire traumatique, le passé. Enfin, par mes recherches, que ce soit en préparation de conférences, en lectures, pour diverses formations, ou bien par la pratique du sport, j'ai pu faire le lien entre fascias, alimentation,

mouvement ou repos, relaxation et soins thérapeutiques : il s'agit d'un mode de vie en soi.

Ainsi, à partir de mes théories sur les fascias et la manière dont chacun peut en prendre soin, et à l'aide de mon expérience personnelle, je vais tâcher de vous guider dans les prochains chapitres. L'idée est la suivante : vous donner des pistes pour que vous vous sentiez mieux dans votre vie. Et pourquoi pas en commençant par prendre soin de vos fascias ?

Bonne découverte et, surtout, prenez pour vous ce qui vous parle le plus !

## CHAPITRE 1

# Les fascias, c'est quoi ?

### À la recherche de la définition du fascia

« **F**ascia ? hum... hum... La face ? Le visage ? » J'ai souvent obtenu cette réponse lorsque je prononçais le mot. Elle s'accompagnait d'un geste mimant le visage. Et c'est bien normal puisque le lien entre fascia et face nous vient à l'esprit naturellement. Alors, oui, ce lien existe, mais il y a beaucoup plus derrière ce mot, que l'on ne connaît finalement pas. Allons voir ensemble ce qui se cache derrière...

J'ai été très surprise lorsque j'ai recherché la définition sur Internet : plus de 8 millions de résultats ! Selon le dictionnaire *Le Robert*, c'est une « membrane qui enveloppe des groupes de muscles et certains organes dont elle assure le maintien ». Selon Wikipédia : « 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. Les fascias, de par leurs propriétés visco-élastiques notamment, jouent un rôle biomécanique essentiel. Ils sont aussi connus pour être des structures passives de transmission des contraintes générées par l'activité musculaire ou des forces extérieures au corps. Il a été

également montré qu'ils sont capables de se contracter et d'avoir une influence sur la dynamique musculaire. »

Voilà, nous y sommes : nous parlons donc d'une fine couche de tissu qui entoure des organes, muscles et os ! Des membranes élastiques et des structures passives de transmission des forces générées par les muscles ou par ce qui se passe à l'extérieur du corps. Donc les fascias sont des membranes de tissu, plus précisément de tissu conjonctif.

Mais qu'est-ce donc qu'un tissu conjonctif ? Il s'agit d'un tissu de soutien relativement solide et plus ou moins fibreux, dont le rôle consiste à protéger les organes qu'il entoure, selon le site [vulgarismedical.com](http://vulgarismedical.com). Toujours selon ce site : « Le tissu conjonctif est présent partout dans le corps humain : c'est le plus abondant et le plus répandu des tissus, et dans presque tous les organes, à part certains comme le cerveau. » Enfin, les tissus conjonctifs servent également de soutien aux autres tissus du corps, tout en assurant leur nutrition et en participant aux mécanismes de défense immunitaire de l'organisme. Ils sont disséminés à l'intérieur des organes et entre eux.

### **En résumé !**

Le fascia est un tissu conjonctif de soutien. Il est aussi appelé « aponévrose ». Les termes *fascia* et *aponévrose* sont souvent utilisés indifféremment. Ce tissu conjonctif enveloppe les muscles, les os, les organes. Imaginez une toile d'araignée tendue sur le corps de la tête aux pieds ! C'est cela ! Le fascia constitue un tissu solide, fibreux

et élastique. Il sert d'amorti entre les structures du corps. Très sensible au stress, il joue le rôle d'un transmetteur passif d'informations. Il assure une continuité dans le corps. Chez un adulte, les fascias pourraient représenter une vingtaine de kilos !

### Un peu d'histoire !

(Source : Wikipédia)

Le nom *fascia*, en latin, signifie « bandelette ». En 1799, Xavier Bichat publie une première étude anatomique des fascias sous le nom de *membranes*. Dans son introduction, il constate que « les membranes n'ont point été jusqu'ici un objet particulier de recherches pour les anatomistes ».

En 1858, Henry Gray (1827-1861), chirurgien anglais, père de l'anatomie moderne et mondialement connu pour avoir écrit *Gray's Anatomy*, propose la définition suivante du fascia : « une masse de tissu conjonctif assez importante, visible à l'œil nu et dont les fibres sont entrelacées ».

Donc les fascias relient les éléments anatomiques (os, tendons, muscles...) entre eux. Ils sont constitués principalement de **collagène**, ce qui leur donne un aspect gélatineux.

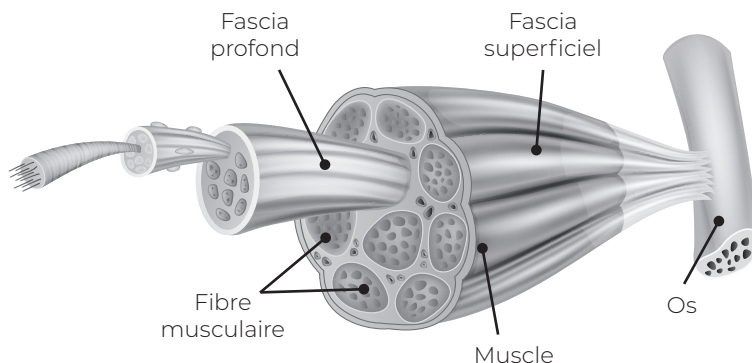


## Comment sont-ils constitués ? Où se trouvent-ils exactement ?

Les informations diffèrent selon les sources. Et plus on recherche, plus on trouve ! Je m'arrêterai ici à trois définitions afin de faciliter la compréhension.

Déjà ces définitions ont un point commun ; elles s'accordent toutes sur le fait que l'on distingue au minimum **deux types de fascias** : les **fascias superficiels** et les **fascias profonds**. Ainsi, ma première source donne cette description : « Les fascias superficiels sont ceux qui se situent juste sous la peau. Les fascias profonds sont ceux qui enveloppent les muscles et les organes, mais qui vont aussi jusqu'à envelopper les fibres musculaires » (site satisform.com).

Je suis sûre que vous avez déjà vu des fascias si vous faites la cuisine... Il vous est déjà arrivé d'enlever la peau sur un blanc de poulet à cru ? Bien souvent, il reste comme une petite pellicule blanche sur le muscle, n'est-ce pas ? Cette membrane blanche que vous avez vue, c'est un fascia. Et donc selon la définition ci-dessus, cette membrane représente un fascia superficiel. Regardez ce schéma pour vous en rendre compte.



La deuxième source ([foodspring.fr](http://foodspring.fr)) distingue les fascias en trois couches : superficielle, profonde et méningée. Donc, ici, les méninges sont une structure fasciale à part entière distincte des autres. Pour rappel, les méninges représentent, selon le *Larousse* : « chacune des trois membranes entourant l'encéphale et la moelle épinière ». Elles se nomment la pie-mère, l'arachnoïde, la dure-mère.

Enfin, la dernière source ([wikipedia.org](http://wikipedia.org)) divise les fascias en quatre couches tissulaires :

- le fascia superficiel (ou tissu sous-cutané) qui constitue la couche profonde de la peau ;
- le fascia profond, une lame fibreuse sur laquelle repose le fascia superficiel et qui sépare les muscles superficiels du tissu sous-cutané ;
- les fascias internes, qui comblent les espaces entre divers organes ;
- les fascias viscéraux, qui correspondent à la tunique externe de certains viscères sur les surfaces recouvertes de membrane séreuse.

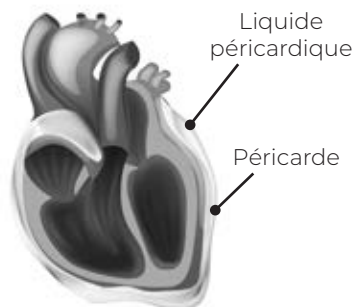
Donc comme vous pouvez le remarquer, les fascias se trouvent vraiment partout dans le corps, en superficie mais aussi en profondeur. Et il est même possible de détailler ces fascias encore plus précisément.

Les fascias servent de matrice, de support au corps humain. On les retrouve dans tout le corps, assurant une certaine **continuité** entre les différents éléments. Ils sont plus ou moins innervés et

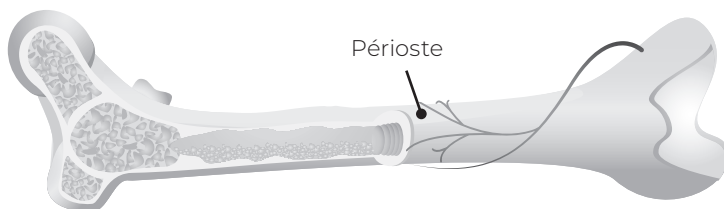
vascularisés selon l'endroit où ils se trouvent et facilitent le passage du liquide lymphatique.

Ces membranes sont donc présentes partout dans notre organisme : les mots « péricarde », « périoste », « péritoine » vous disent quelque chose ? Ces membranes sont aussi appelées « membranes séreuses », car elles correspondent à une fine membrane qui tapisse les cavités (thoracique, abdominale) et l'extérieur des viscères contenus par ces cavités.

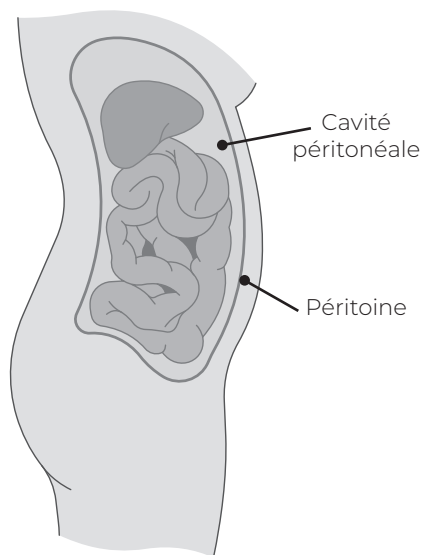
Le péricarde est la membrane qui entoure le cœur et l'origine des gros vaisseaux.



Le périoste est la membrane qui constitue l'enveloppe des os.



Le péritoine est la membrane qui tapisse les parois intérieures de l'abdomen et recouvre les organes qui y sont contenus.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Nos connaissances sur ce que certains appellent un « nouvel organe », nous les devons à des personnes passionnées et savantes, comme le Dr Jean-Claude Guimberteau. Ce dernier a grandement contribué par ses recherches à nous faire connaître les fascias.

Qui est-il ? Le Dr Jean-Claude Guimberteau est chirurgien plasticien, membre de l'Académie nationale de chirurgie, cofondateur et directeur scientifique de l'Institut aquitain de la main, responsable de la cellule Recherche au sein de la Société française de chirurgie plastique, reconstructrice et

esthétique. Il est l'auteur de deux DVD documentaires remarquables, *Promenade sous la peau* et *Le Passage de l'épiderme...*

Le doute, moteur de la science, l'a conduit à explorer de nouveaux champs d'expérience, et à tenter de résoudre **l'énigme du glissement des structures sous la peau**. Après des centaines d'observations, réalisées *in vivo*, le Dr Guimberteau remarque qu'il existe un même et unique système architectural pour la vie et que la continuité tissulaire est totale. C'est ce qu'il démontre lors des conférences qu'il anime, au travers notamment d'incroyables exposés vidéo sur le système multi-micro-vacuolaire.

## De quoi sont-ils composés ?

Pour mieux comprendre ce qu'est un fascia et comment en prendre soin, il est aussi très utile de s'intéresser à sa composition. Par le biais de diverses études, nous savons que les fascias sont notamment composés d'eau, de fibres de collagène, d'acide hyaluronique. Plus précisément, le fascia contient :

- 70 % de collagène de type I, III et IV ;
- 20 % d'élastine ;
- 4 % de lipides et de fibres de réticulines.

Ces tissus peuvent contenir des cellules de graisse qui servent de réserve énergétique, d'isolant thermique et de protection mécanique (cellules mésenchymateuses, cellules à pigments, adipocytes). Ils contiennent également de **nombreuses cellules** chargées de la **défense immunitaire** (mastocytes, lymphocytes, granulocytes et macrophages).

Les filaments qui composent le tissu déterminent des espaces appelés « vacuoles ». L'espace entre ces vacuoles se nomme « **substance fondamentale** ». Elle est constituée de diverses **protéines** dont l'acide hyaluronique, le sulfate de chondroïtine. Cette substance comble les espaces entre les cellules et sert de soutien, en assurant un **rôle de nutrition** et de **lubrification**.

Les fibres composant le squelette du tissu conjonctif, comme les fibres de collagène, appelées également « fibres blanches », sont constituées d'une protéine extrêmement robuste conférant au tissu conjonctif une résistance à la traction (les fibres de collagène seraient plus résistantes que les fibres d'acier de même calibre).

Les fibres élastiques également présentes dans les fascias, appelées quelquefois « fibres jaunes » à cause de leur couleur, et constituées par l'élastine, donnent à la peau son aspect élastique. À diamètre égal, elles sont cinq fois plus élastiques qu'un élastique. Elles permettent aux tissus de s'étirer et de retrouver leur état initial après l'étirement, ce qui leur donne de la souplesse.

Les fibres réticulaires (petites fibres conjonctives constituant un fin réseau) servent de soutien aux endothéliums (tissus qui tapissent les parois internes du cœur et des vaisseaux) et aux épithéliums (tissus qui tapissent la surface externe du corps et la plus grande partie des surfaces internes).

## **L'acide hyaluronique, un des composants des fascias**

L'acide hyaluronique est certes très connu pour des applications esthétiques, mais il est également très important pour les articulations et souvent utilisé comme traitement de l'arthrose. En effet, il aide à protéger les articulations en augmentant la viscosité du liquide synovial et en rendant le cartilage plus élastique. Dans la peau, il comble les espaces intercellulaires et participe à l'hydratation et à la cohésion des tissus. Il possède bien d'autres rôles reconnus par la médecine, comme dans l'inflammation, la cicatrisation, les réactions immunitaires...

En cas de traumatismes, de mauvaise position, de dysfonctionnement ou de stress, les fascias auront tendance à se rétracter et à perdre leur viscoélasticité. Cette perte de mobilité peut entraîner une altération de la vascularisation et des apports liquidiens. Cette altération de la vascularisation peut alors occasionner des douleurs aiguës ou chroniques, des crampes musculaires, des troubles digestifs, des névralgies, des céphalées, de la fatigue... Donc, comme nous pouvons le remarquer, leur composition et leur qualité de composition vont influencer sur leur viscosité, élasticité, résistance.

On peut dire que les fascias constituent finalement « un organe » à part entière dans le corps. Ils sont encore assez peu connus, même si leur rôle est, lui, de plus en plus reconnu et qu'ils apparaissent d'une importance cruciale pour l'équilibre du corps

humain et son bon fonctionnement. Pour vraiment savoir comment en prendre soin, il est également nécessaire de comprendre comment ils s'articulent dans le corps.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Des congrès et des films ont été réalisés sur les fascias. Tout d'abord chaque année, depuis 2015, a lieu le Congrès international de recherche sur les fascias, ou *Fascia Research Congress*, organisé par la Fascia Research Society. Ce congrès s'est tenu dans divers pays du monde, comme aux États-Unis à Washington en 2015. En 2022, il aura lieu au Canada à Montréal. Lors de ce congrès, divers *workshops* sont proposés : avancées de la recherche, partage d'expériences de thérapeutes, échanges entre professionnels, etc. Si vous avez envie d'en savoir plus, n'hésitez pas à visionner le documentaire d'Arte *Les Alliés cachés de notre organisme*, qui explique de manière simple ce que sont et font les fascias.





## CHAPITRE 2

# Le rôle des fascias dans le corps

**A**près avoir donné leur définition et évoqué leur composition, nous allons maintenant nous intéresser au rôle que les fascias jouent dans notre corps. Ils en ont en réalité plusieurs. Cette analyse nous aidera à comprendre pourquoi ils sont si importants dans le fonctionnement du corps et pourquoi il est crucial d'en prendre soin pour aller bien.

## L'unité entre les structures du corps

Je vous propose de zoomer sur le corps humain. Si nous regardons le corps dans sa globalité, de manière très simplifiée nous pouvons dire que nous sommes entre autres composés d'os, de muscles, d'organes, d'un réseau sanguin, d'un réseau lymphatique. Je les nommerai « les structures du corps ».

Ces différentes structures du corps humain, nous les connaissons chacune séparément, et aussi dans le détail, grâce aux découvertes de la médecine, à l'anatomie et à la physiologie, aux différents textes sur le corps humain que l'on peut trouver en librairie spécialisée mais aussi sur Internet. Or nous savons que le corps, si nous l'observons dans sa globalité, c'est-à-dire lorsque nous nous y intéressons en entier de la tête aux pieds, est composé de

telle manière que ses structures fonctionnent ensemble et communiquent les unes avec les autres. Elles glissent également les unes sur les autres.

Quelque chose en plus crée un lien entre ces structures, afin que le corps soit homogène et que ces structures puissent aussi glisser les unes sur les autres. Ce quelque chose en plus, vous l'aurez deviné, ce sont les fascias. En effet, comme nous l'avons évoqué dans le chapitre précédent, les fascias sont une fine membrane de tissu tendue de la tête aux pieds comme un filet protecteur entourant le corps. Ce filet recouvre et entoure plus ou moins profondément la plupart des structures du corps. Comme les fascias sont reliés les uns aux autres par une architecture précise et qu'ils sont mobiles, élastiques, flexibles, ils contribuent à maintenir le corps dans une unité.

Regardons l'illustration suivante : nous voyons les différents muscles de la partie supérieure du dos et des épaules. Le muscle est représenté de couleur foncée, nous voyons aussi des zones blanches. Ces dernières sont les fascias. Nous observons clairement ici que les muscles, les os de la colonne vertébrale et les fascias ne font qu'un ensemble : ils sont finalement reliés.

