

## VOYAGE

Que serait notre corps sans les fascias? Une masse informe... Longtemps ignorées, ces membranes élastiques internes passionnent de plus en plus médecins et chercheurs. Réactives et sensibles, elles jouent en effet un rôle essentiel dans notre santé.



est à Boston, en octobre 2007, que se tint le premier congrès international pour la recherche sur les fascias. Il fut suivi d'un deuxième à Amsterdam en 2009, et un troisième est prévu en mars 2012 à Vancouver. Pour quelle raison plus de six cents personnes, scientifiques et thérapeutes de vingt-huit pays du monde, se réunissent-elles afin de discuter avec passion de ces membranes élastiques, nommées aussi aponévroses, qui enveloppent les structures anatomiques du corps? Pour Thomas Findley, codirecteur de recherche au centre médical d'Orange dans le New Jersey (États-Unis), à l'origine de ces congrès,

il s'agit de mettre en relation des chercheurs et des praticiens dont c'est le pôle d'intérêt,

mais qui n'ont pas encore échangé leurs découvertes ou leurs connaissances empiriques. En effet, les praticiens souhaitent comprendre les mécanismes physiologiques qui sous-tendent leurs thérapies, tandis que les chercheurs veulent trouver un champ d'application à leurs découvertes.

Mais quel intérêt si particulier peuvent présenter les fascias? En médecine officielle, ils ont longtemps été ignorés ou négligés, et le sont encore par beaucoup de médecins. Pourtant, comme le montrent les résultats de la recherche biologique et l'expérience, ils sont loin d'être de simples enveloppes. Ce réseau arachnéen, reliant les différentes parties du corps humain (os, articulations, viscères, glandes endocrines,



# à la découverte des fascias



## Précisions terminologiques

**Choc infectieux:** dommage ou perturbation physiologiques provoqués par une infection microbienne ou ses toxines.

**Collagène:** protéine du tissu de soutien qui occupe les espaces entre les organes.

**Muscles lisses:** tissus constitués de fibres musculaires non striées, c'est-à-dire qui se contractent lentement et involontairement. Ils sont sous le contrôle du système nerveux autonome.

**Myélinisé:** qui comporte de la myéline, substance complexe qui forme un manchon autour de certaines fibres nerveuses.

**Myofibroblaste:** cellule présentant, entre autres, des propriétés de contractibilité.

**Système nerveux autonome (SNA):** partie du système nerveux périphérique (extérieur à l'encéphale et à la moelle épinière), qui fonctionne en grande partie de manière involontaire.

**Viscères:** organes contenus dans les cavités crânienne, thoracique et abdominale.

vaisseaux, nerfs), joue un rôle déterminant dans l'état de santé physique et psychique. Il fait donc l'objet de thérapies spécifiques et, comme nous le verrons, peut être aussi le moyen d'accès, pour tout un chacun, à la compréhension du lien entre le corps et le psychisme, mais aussi à leur autorégulation.

### Un savoir ancestral

L'importance des fascias n'a pas été ignorée de tout temps et en tout lieu, le hatha yoga, le tai-chi, le qi gong, entre autres, sont des pratiques anciennes qui interviennent de manière harmonieuse et réfléchie spécifiquement sur eux.

Quant aux méthodes traditionnelles se faisant à leur niveau par le truchement d'un praticien, citons à titre d'exemple le massage coréen qui aide à dénouer leurs tensions. L'acupuncture pourrait même être concernée. En effet, le département de neurologie de l'université McGill, au Canada, étudie la possibilité d'un rôle des aponévroses dans son efficacité par effet de signal mécanique.

De surcroît, ces membranes sont dotées de nombreuses perforations (150 environ, par exemple, pour chaque jambe) qui laissent passer une triade: veine, artère et nerf, et qui correspondraient à 82 % aux points d'acupuncture, selon le professeur allemand Hartmut Heine.



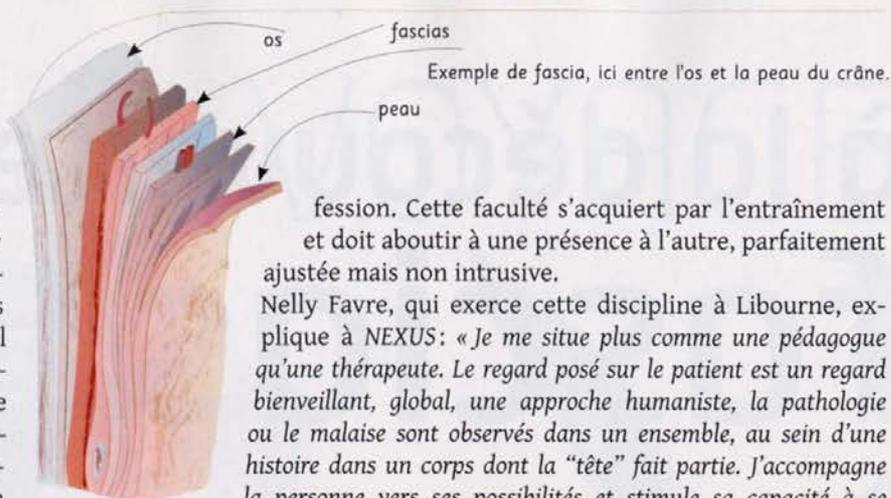
Andrew Taylor Still, premier médecin occidental à avoir mis en évidence le rôle des fascias.

L'ostéopathie, le rolfing®, la fasciapulsologie et la fasciathérapie, de leur côté, sont les principales conceptions de soins modernes fondées sur la manipulation des fascias. Andrew Taylor Still (1828-1917), le précurseur de l'ostéopathie, fut le premier médecin occidental à mettre en évidence leur importance pour notre santé, à partir de ses recherches sur les médecines traditionnelles asiatiques.

### Une discipline reconnue

Parallèlement à l'ostéopathie, qui est admise en France en tant que médecine douce, avec 4000 ostéopathes recensés, les kinésithérapeutes et quelques médecins accordent un intérêt nouveau particulier à la fasciathérapie, une discipline de santé universitaire reconnue et validée scientifiquement. En témoignent les nombreux articles publiés à ce sujet dans la presse spécialisée, ainsi que le symposium prévu à Paris, en novembre 2010, ayant pour objectif d'informer les kinésithérapeutes sur ses possibilités thérapeutiques et sur les récentes découvertes physiologiques en rapport.

Cette méthode, mise au point il y a une vingtaine d'années par le kinésithérapeute et ostéopathe français Danis Bois, actuellement professeur à l'université Fernando-Pessoa (Portugal), est une thérapie manuelle et corporelle novatrice. L'un de ses principes essentiels tient en ce que le thérapeute sollicite, par un toucher doux, ce qui est nommé



« le mouvement sensoriel » du corps, afin d'harmoniser les tensions et de restaurer la physiologie profonde, induisant une autorégulation du corps selon ses propres lois physiologiques. Découvert par Danis Bois, il consiste en deux vagues d'expansion-rétraction des fascias par minute, et se distingue du mouvement interne utilisé par les ostéopathes qui consiste en une force vitale animant les organes ou les articulations, à un rythme de huit à quatorze cycles par minute.

### Une thérapie centrée sur la personne

La fasciathérapie a des champs d'application multiples, curatifs et préventifs, qui sont principalement : le stress, les problèmes articulaires et musculaires, certains troubles digestifs et gynécologiques ou de la sphère ORL, les migraines, des allergies, la dépression nerveuse, la fatigue ou des psychopathologies. La méthode a aussi la particularité d'être centrée sur la personne, dans un modèle global qui ne s'adresse pas seulement à la maladie, mais qui rend le patient acteur de sa santé. Dans le système médical officiel, où les patients font remarquer qu'ils n'ont presque jamais de droit d'opinion et qu'ils sont souvent mal informés, bien au contraire de ce que prévoit le code de la santé publique, ce dernier concept peut être très inspirant pour ceux qui souhaitent garder un sentiment de liberté et veulent participer à leur guérison.

### Une relation d'aide et d'éducation

Dans ce cadre, outre les fasciathérapeutes, titre réservé aux kinésithérapeutes ou aux médecins, il existe des somato-psychopédagogues, qui ont suivi la même formation de fasciathérapie mais dont l'approche est essentiellement une relation d'aide et d'éducation. Leur méthode a également été fondée par Danis Bois. Il apparaît que l'empathie, ou la faculté de se mettre à la place de l'autre et de percevoir ce qu'il ressent, est une qualité indispensable dans cette pro-

fession. Cette faculté s'acquiert par l'entraînement et doit aboutir à une présence à l'autre, parfaitement ajustée mais non intrusive.

Nelly Favre, qui exerce cette discipline à Libourne, explique à NEXUS : « Je me situe plus comme une pédagogue qu'une thérapeute. Le regard posé sur le patient est un regard bienveillant, global, une approche humaniste, la pathologie ou le malaise sont observés dans un ensemble, au sein d'une histoire dans un corps dont la "tête" fait partie. J'accompagne la personne vers ses possibilités et stimule sa capacité à se transformer, en partant de là où elle en est, et en valorisant son potentiel qui s'exprime par son mouvement interne. » Elle parle aussi d'invitation au voyage : « La main du pédagogue capte et révèle le mouvement lent, ce qui permet à la personne de prendre conscience d'une animation interne, qui va la renseigner sur elle-même. Dans un premier temps, elle ressent des informations plus générales : de la chaleur, une détente, une lenteur qui se déroule, des couleurs, des images, un changement d'état... tout cela au sein du corps. Au fur et à mesure du voyage, la rencontre avec les tissus et l'anatomie se précisera. »

Concernant la relation au patient, « la rencontre se fait dans le lieu du mouvement, c'est-à-dire que je m'appuie sur mon expérience sensorielle, j'incarne une posture d'écoute globale qui me renseigne sur l'état de la personne et rentre en résonance avec son histoire, qui est véhiculée par le mouvement interne que je perçois. »

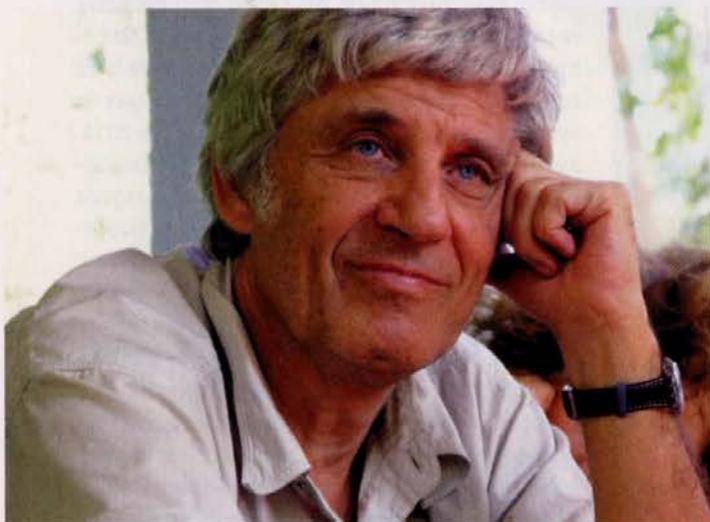
### Conscience corporelle

Ève Berger, chercheuse et enseignante en somato-psychopédagogie, précise dans ses ouvrages que « se transformer » dans ce domaine ne signifie pas changer de personnalité, mais modifier le rapport que l'on entretient avec les événements, les choses et les êtres. La notion de rapport inclut ici celle de relation sensorielle ou affective, mais aussi la perception depuis la matière corporelle, c'est-à-dire le ressenti en soi de la relation : la conscience corporelle. Ce ressenti dépend largement des représentations subjectives, construites à partir d'un ensemble d'éléments de l'histoire personnelle de chacun. L'appropriation de nouvelles sensa-

tions qui naissent au contact du mouvement interne peut enclencher un changement et un enrichissement progressif de ces représentations. Ce cheminement se fait de manière ordonnée, de la perception vers la pensée, et en règle générale nécessite d'être accompagné. L'introspection commence toutefois par une prise de conscience que l'on peut déjà enclencher soi-même.

Partons donc à l'exploration du corps par le biais des fascias et, tout d'abord, découvrons le rôle qu'ils ont par l'observation du vécu, en y associant les informations que nous offre la recherche.

**L'un des principes essentiels de la fasciathérapie réside dans la sollicitation, par un toucher doux, de ce qui est nommé « le mouvement sensoriel » du corps.**



Danis Bois, fondateur de la fasciathérapie.

## La fasciathérapie chez soi avec le bain dérivatif

Parmi les pratiques ancestrales mettant en jeu les fascias, citons le bain dérivatif qui est connu depuis des millénaires en Chine, et qui a été repris par Louis Kuhne, thérapeute fondateur, en 1883, d'un établissement spécialisé à Leipzig en Allemagne. Cette technique de santé consiste à rafraîchir les deux plis inguinaux et le périnée, tout en les frictionnant doucement, le reste du corps étant soigneusement gardé au chaud.

L'objectif est d'amplifier les ondes de contraction des fascias et de l'intestin. Diverses fonctions physiologiques seraient ainsi stimulées, en particulier la détoxification de l'organisme, et l'élimination des « mauvaises » graisses. Cette pratique a été remise au goût du jour, en particulier par France Guillain, diététicienne. Elle fait un parallèle entre le bain dérivatif et le processus naturel qui se produit par transpiration pour une personne vivant nue. L'efficacité de la méthode a été constatée de manière empirique par diverses personnes qui l'utilisent ou par des médecins.

Son champ d'application recoupe celui de la fasciathérapie.

### Nœud à l'estomac

En premier lieu, on peut constater soi-même que le fascia est un tissu dont la souplesse peut être entretenue et même récupérée. Les adeptes de yogas, par exemple, sont à même de percevoir la détente sur les fascias qu'induisent les postures, et la répercussion que celle-ci a sur l'amélioration de l'équilibre musculo-squelettique, le fonctionnement des viscères, mais aussi le bien-être psychique. Qui n'a pas perçu, également, la propriété de contractibilité de ces membranes: sensation de constriction à la gorge dans l'angoisse, de serrement autour du cœur dans les peines affectives, ou nœud à l'estomac, et qui peuvent se répercuter dans d'autres parties du corps?

En ce qui concerne la corrélation avec les découvertes récentes (publication de 2006), R. Schleip, W. Klingler et F. Lehmann-Horn du département de physiologie appliquée de l'université d'Ulm (Allemagne), particulièrement engagés dans la recherche sur les fascias, ont démontré récemment qu'ils ont la capacité de se contracter comme le font les muscles lisses de par la présence, dans leur structure principalement faite de collagène, de myofibroblastes, et que la densité de ceux-ci augmente avec l'activité physique. Cette découverte apporte de grands changements dans la connaissance, car la médecine enseignait auparavant que les aponévroses ne s'adaptent pas aux mouvements du corps que passivement par effet mécanique, alors qu'en fait, elles peuvent se contracter et se détendre de manière autonome pour réguler les tensions musculaires. Cette propriété apparaît aussi sous l'effet du stress: qu'il soit physique, comme dans le cas d'un choc infectieux, ou psychologique, comme pour le chagrin ou un traumatisme.

### Crispation due au stress

La sensibilité au stress est souvent mentionnée comme une fragilité spécifique de cette structure, mais on peut se demander s'il ne s'agit pas plutôt d'une fonction protectrice, qui deviendrait pathologique par dépassement de la capacité de récupération. Pour l'instant rien de clair n'a été formulé à ce sujet. Il s'ensuit, quand

même, une perturbation biologique induite par la crispation anormale de ces membranes sur les organes qu'elles entourent. Cet effet est parfois difficile à identifier directement, en dehors de la constatation de dysfonctionnements ou de douleurs plus ou moins vives. Toutefois, le praticien expérimenté en fasciathérapie a développé une capacité à percevoir non seulement le mouvement interne, mais aussi la consistance des tissus (os inclus), le déplacement des fluides et l'état des viscères. Comme nous l'a expliqué Nelly Favre, il peut en quelques séances aider le patient, ou la personne souhaitant développer la connaissance d'elle-même, à développer ces perceptions.

### Une seconde peau

Concentrés sur nos sensations internes, nous pouvons constater, dans un premier temps, que nous formons une globalité, dont nous pouvons identifier la forme et les mouvements involontaires ou volontaires. Les fascias sont comme une seconde peau très sensible qui permet d'appréhender notre position dans l'espace, de conserver notre équilibre, de bouger, et d'agir de manière adéquate. Cette faculté sensorielle est la proprioception. En ce qui concerne la recherche, les résultats de ces quelques dernières années sur l'innervation, en particulier ceux du professeur J. Staubesand (université de Freiburg, Allemagne), ou de l'équipe de Priscilla Barker (université de Melbourne, Australie), montrent que les aponévroses comportent de nombreuses fibres nerveuses et divers types de récepteurs. Les nerfs myélinisés sont certainement sensoriels, tandis que ceux dépourvus de myéline seraient essentiellement moteurs, ils dépendent du système nerveux autonome (SNA). Le tonus des fascias est donc influencé et régulé par ce système et, à l'inverse, l'état des fascias agit sur lui. Une intervention au niveau des fascias revient donc à intervenir sur le système nerveux autonome. Un fait important à noter également est que les récepteurs sensoriels incluent des récepteurs de la douleur, ce qui jette un nouvel éclairage sur des maladies



**Des études récentes ont montré que les fascias ont la capacité de se contracter comme le font les muscles lisses.**

## À l'écoute de l'intelligence du corps

Luce explique sa première rencontre avec le mouvement interne :  
*« Avant la première séance avec le somato-psychopédagogue, j'avais lu divers ouvrages sur la fasciathérapie mais je ne pouvais pas imaginer ce que j'allais découvrir. J'étais en confiance, donc très vite j'ai pu sentir le mouvement dont on parle, une sorte de glissement lent, riche et vivant. À certains endroits il était bloqué et l'encouragement manuel doux de la pédagogue l'amenait à se réveiller. Ce qui m'a le plus surpris, c'est qu'à ces moments-là mon corps parlait, ce n'est pas juste une image, c'était incroyable ! Comme si une petite créature avait été laissée là sans soins, sans être écoutée. J'ai compris ce que veut dire l'intelligence du corps : il me restituait tout ce qu'il avait accumulé de souffrance pendant des années, me faisait ses demandes et réclamait mon attention. Depuis, mon corps n'est plus une machine biologique que j'habite ou que j'utilise, il est une partie intégrante de ma personne. »*

comme la fibromyalgie ou les séquelles de maladies infectieuses. Cette innervation importante explique, en outre, la possibilité de percevoir des sensations internes.

Ensuite, il nous est possible, dans cette exploration, de ressentir notre circulation sanguine ; certaines personnes entraînées disent même percevoir le mouvement du liquide céphalo-rachidien.

### Équilibre du mouvement

Enfin, nous pouvons aussi avoir conscience du mouvement lent des fascias : c'est un mouvement d'ouverture des segments du corps, puis de fermeture, qui se fait dans les trois directions de l'espace en même temps. Parfois il est hésitant, il peut être figé à certains endroits, ou même désaccordé lorsque, par exemple, les membranes d'un bras sont en rotation externe alors que le reste du corps est en rotation interne. Il est possible de se rendre compte qu'il assure la cohésion du corps, en faisant un lien entre ses divers constituants.

La somato-psychopédagogie, ou la fasciathérapie, explique que ce mouvement assure la malléabilité des tissus et que plus il est équilibré, plus la vitalité, la quiétude et la faculté

**Nous pouvons avoir conscience du mouvement lent des fascias : c'est un mouvement d'ouverture des segments du corps, puis de fermeture, qui se fait dans les trois directions de l'espace en même temps.**

d'adaptation sont grandes. À l'inverse, un déséquilibre de ce mouvement entraîne des souffrances et une plus grande vulnérabilité physique et psychique. Le rôle du praticien sera dans ce cas d'initier un accordage, ou de relancer l'autorégulation du mouvement.

Nelly Favre explique que le mouvement interne porte en lui, dans sa lenteur spécifique, une « loi » d'évolution ; si le praticien accompagne et respecte ce rythme, il permet au patient, avec son accord et dans la limite de ses possibilités du moment, de s'ouvrir à d'autres amplitudes. Cela demande une rigueur, un engagement, de la curiosité et une grande confiance à laisser vivre la relation qui s'installe entre le pédagogue et la personne.

### Corps « sensible »

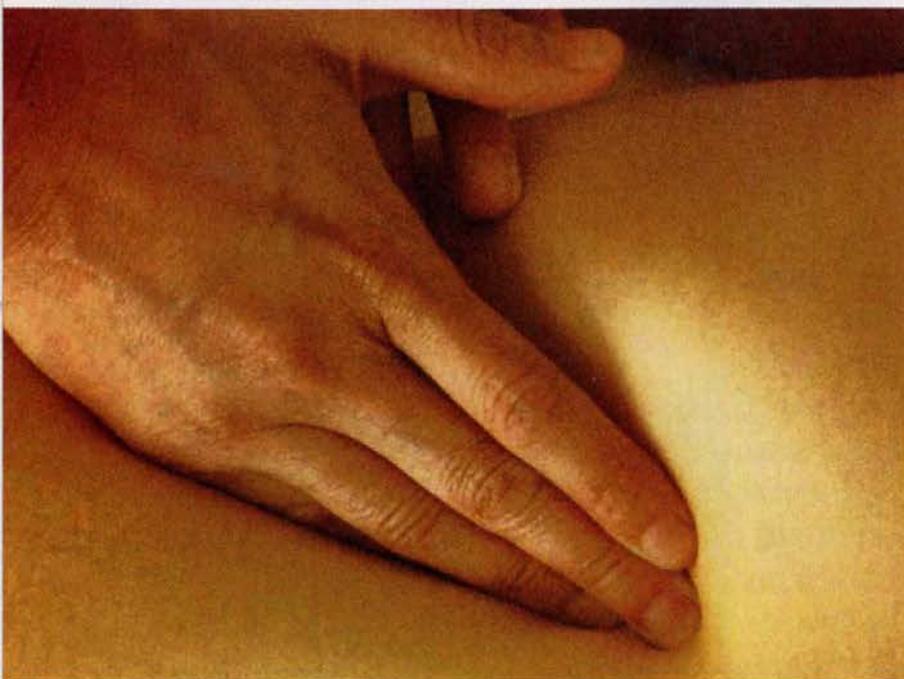
Des sensations impossibles à partager par des mots sont découvertes dans cette exploration : ce que veut dire l'intelligence du corps ou tout le potentiel que recèle la vitalité du mouvement interne, par exemple. Dans le cadre d'une maladie, le fasciathérapeute ou le somato-psychopédagogue peuvent être consultés isolément, mais ils peuvent aussi, dans certains cas, accompagner un patient auprès d'une équipe médicale, ou chirurgicale, lui permettant de garder la conscience et la « propriété » de son corps et de relancer ses capacités de guérison.

Outre son rôle dans notre santé, les fascias ont également, de par les propriétés que nous venons d'exposer, un rôle essentiel dans l'image de soi et dans la relation au monde ou à autrui.

À ce sujet, Danis Bois, dans sa thèse de doctorat, qualifie le corps de « sensible » : l'ancrage perceptif et le moyen de relation avec le monde. Il fait remarquer pourtant que l'évolution sociale « valorise un corps plastique, mince et musclé... soumis à de fortes contraintes d'image... majoritairement un corps social, source de déni, lieu de tabou ou expression d'une appartenance ». Toutefois, de manière paradoxale, ajoute-t-il, l'homme occidental a la volonté de ne pas ressentir son corps, de l'oublier. « Il peut être en quelque sorte présent-absent à sa vie. »

### Précieux corps humain

Parallèlement, en matière de religion, certaines interprétations conduisent à considérer le corps comme un « objet » à négliger, voire à mortifier,



**Des sensations impossibles à partager par des mots sont découvertes dans cette exploration.**

ou à annihiler mentalement. Cela va à l'encontre des recommandations des initiateurs des grandes religions du monde qui nous parlent de « précieux corps humain » ou de transfiguration du corps... Ce sont plutôt les tendances négatives de l'esprit, qui s'expriment par le corps, que l'on encourage à dominer. La psychothérapie montre d'ailleurs que vouloir dissocier le corps et l'esprit, que ce soit sous l'influence

sociale ou religieuse, peut être un exercice dangereux menant à la névrose. Cela se comprend d'autant plus si l'on considère que « l'esprit est immanent à la matière... et qu'elle n'existe pas en dehors de lui » (voir l'article « Matière et esprit », NEXUS n° 64).

L'exploration du corps, l'expérience thérapeutique et les découvertes scientifiques récentes montrent donc l'importance de la prise en compte de l'état des fascias et de leur mouvement interne pour la santé physique et psychique, tout autant que leur implication dans le sentiment d'incarnation, car ils jouent un rôle prédominant dans la constitution du « corps sensible ». ●



#### Sites choisis

- École supérieure de fasciathérapie : [www.fasciatherapie.com](http://www.fasciatherapie.com)  
 - Groupement international de fasciapulsologie : [www.fasciapulsologie.org](http://www.fasciapulsologie.org)  
 - Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive : [www.cerap.org](http://www.cerap.org)  
 - Association nationale des kinés-fasciathérapeutes :

[www.ankf.fr](http://www.ankf.fr)  
 - France Guillain : [www.bainsderivatifs.fr](http://www.bainsderivatifs.fr)

En anglais :  
 - Fascia Research Project : [www.fasciaresearch.de](http://www.fasciaresearch.de)  
 - Fascia Research : [www.fasciaresearch.com](http://www.fasciaresearch.com)  
 - Fascia Research Congress : [www.fasciacongress.org](http://www.fasciacongress.org)  
 - <http://fascia.wikispaces.com>  
 Research+Articles

#### Bibliographie choisie

Ève Berger, *La Somato-psychopédagogie*, éditions Point d'Appui, 2007.  
 Danis Bois, *Le Corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, thèse de doctorat, université de Séville, 2007 - Téléchargeable sur le site : [www.cerap.org](http://www.cerap.org).  
 Isabelle Eschalié, *La Fasciathérapie*, Le Cherche Midi, 2005  
 France Guillain, *Les Bains dérivatifs*, Éditions Jouvence, 1994.

ALTERNATURE

Depuis plus de 15 ans, des produits qui ont du sens... Nos nouveaux aliments végétariens ne sont plus réservés aux chats et chiens ! **Cherchons revendeurs !**



**Végétarien?  
Allergique aux  
produits  
laitiers?**

Découvrez notre  
nouvelle gamme  
d'alternatives  
à la viande  
et au fromage  
**100 %  
végétales!**  
(vegan)

**VEGUSTO**

100% pflanzlich, végétal, plant-based

Alternature 6, rue des Hêtres 68220 Hagenthal le Haut  
[www.alternature.com](http://www.alternature.com) et [www.vegusto.fr](http://www.vegusto.fr)

(publicité)