Le Club Solutions Santé Nature

VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

NOVEMBRE 2018 • N°2

Une nouvelle (et belle) vie

Ils s'appellent Didier, Carole, Juliette, Béatrice, Nathalie, Jeanne. Leur point commun ? Tous ont réussi à mieux vivre, voire pour certains, à ne plus souffrir, grâce à des solutions douces : la fasciathérapie contre la sciatique, le jeûne contre l'anxiété, la Méthode Bates contre la presbytie, ou une alimentation 100% naturelle, sans produits ultra-transformés, contre la maladie de Crohn. Vous pourrez lire leurs témoignages dans ce deuxième numéro du Club Solutions Santé Nature, illustrant des dossiers complets sur des thérapies pas forcément nouvelles, mais souvent reléguées au second plan malgré leur efficacité sur nombre d'individus. En parlant d'efficacité, Christian Brun, notre expert naturopathe, remet largement en question celle du curcuma pour soi-disant guérir un cancer. « Une arnaque ! », s'indigne-t-il dans nos pages. Enfin, dans un registre plus léger, découvrez comment doper votre mémoire en adoptant des réflexes tout simples, ou encore la recette de la tisane pour combattre les ballonnements envoyée par notre lectrice Charlotte, de Cannes. Nous l'avons essayée, ça marche ! N'hésitez pas à nous envoyer les vôtres ! Bonne santé à tous !

La rédaction du Club Solutions Santé Nature

Sommaire

Enquête : Mal de dos chronique : libérez vos fascias ! 1
Les infos du mois 7
L'interview du mois : Dr B. Aranda 9
La chronique de Christian Brun : "Curcuma, l'arnaque anticancer" 10
Le dossier du mois : La Méthode Bates pour mieux voir sans lunettes 12
La question du mois : Le jeûne, est-ce bien sérieux ? 16
Bien-être : 5 conseils pour doper sa mémoire 18
Un bobo, des plantes : Contre l'arthrose, faites-vous une fleur 19
Ma leçon de réflexo : Je transpire trop 20
Histoire naturelle : Jean Valnet, "Docteur nature" 21
Vos témoignages : Jeanne Deumier : "J'ai soigné ma maladie de Crohn en changeant d'alimentation" 22
Vos trucs bien-être 23
À lire, agenda, abonnement 24

À LA UNE

Mal de dos chronique : libérez vos fascias !

Sorte de toile qui enveloppe et protège l'intérieur de notre corps, les fascias forment une entité anatomique qui intéresse de plus en plus la communauté scientifique. Et si ce "nouvel organe" pouvait soigner les lombalgies chroniques ? Enquête.

SHUTTERSTOCK

Leur rôle est longtemps resté dans l'ombre, ignoré ou négligé par les anatomistes. Mais depuis quelques années, les recherches portant sur les fascias se multiplient, offrant un éclairage nouveau sur ces fascinants tissus, qui font même désormais l'objet d'un congrès mondial tri-annuel, occasion pour les chercheurs du monde entier de partager le fruit de leurs travaux. Les fascias sont considérés aujourd'hui comme un organe à part entière, pesant pas moins de 20 kilos chez l'adulte. Transformant la vision classique du corps humain, ils laissent entrevoir de nouvelles approches thérapeutiques pour soigner des pathologies aussi variées que les douleurs chroniques, les troubles fonctionnels digestifs, les déséquilibres neuro-végétatifs, la fibromyalgie...

suite page 2

Dossier du mois

La Méthode Bates

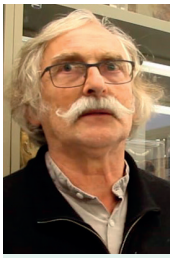
La solution à adopter pour mieux voir sans lunettes

p.12

UNE VASTE TOILE D'ARAIGNÉE QUI ASSURE LA STABILITÉ DU CORPS

En latin, le terme fascia signifie bande, bandelette. En anatomie, il désigne le tissu conjonctif fibreux et élastique qui enveloppe tous nos muscles, nos os, les fibres à l'intérieur de nos os, nos tendons, nos organes, nos vaisseaux et nos nerfs. Ainsi, les poumons, le cœur, le cerveau et les viscères sont recouverts de quatre grands fascias : la plèvre, le péricarde, les méninges et le péritoine. Les fascias qui entourent les muscles sont dits fascias myotensifs, ceux qui soutiennent l'os se nomment le périoste, celui qui entoure la moelle épinière porte le nom de dure-mère.

Autant de structures connues depuis bien longtemps. Mais les recherches actuelles chamboulent la vision classique que l'on en avait jusqu'à présent. Les fascias ne sont plus considérés comme indépendants et juxtaposés les uns à côté des autres. Ils sont désormais envisagés comme une même unité, sorte de vaste toile d'araignée tissée à travers tout l'organisme. Ce réseau continu de tissu conjonctif permettrait ainsi de relier la superficie du corps, juste sous la peau, à sa profondeur, jusqu'au cœur de l'os, des nerfs ou des vaisseaux. La découverte de cette continuité tissulaire révolutionne l'approche de l'anatomie. Chaque élément et sous-élément fonctionneraient ainsi de concert, ce qui assurerait l'adaptabilité, la mobilité et la stabilité du corps. Traditionnellement, on admet que le corps humain est soutenu par le squelette. Dans cette nouvelle vision, ce sont les fascias qui formeraient la matière structurelle, sorte de « colle » par laquelle les organes et les os seraient maintenus comme dans un hamac (principe de tenségrité). En anglais, le tissu conjonctif est d'ailleurs appelé « connective tissue », mettant en relief la fonction de liaison et de soutien des fascias.


Jean-Claude Guimberteau

DOC ARTE - DR

Dans son film *Promenade sous la peau*, le chirurgien français Jean-Claude Guimberteau montre que les fascias sont essentiels dans la reconstruction des tendons lésés.

CE TISSU ÉLASTIQUE ET FLUIDE DOIT ÊTRE ENTRETENU

Au début des années 2000, le chirurgien français Jean-Claude Guimberteau, spécialisé dans la chirurgie des membres supérieurs, est le premier à avoir filmé les fascias in vivo, en introduisant une petite caméra sous la peau de patients anesthésiés. Son film, intitulé « Promenade sous la peau », fait alors le tour du monde. Il montre que les fascias constituent un système de glissement indispensable dans la reconstruction des tendons lésés en cas de blessure de la main. Cette vidéo permet d'objectiver comment les fascias bougent les uns par rapport aux autres et de montrer qu'ils sont eux-mêmes animés d'un mouvement interne très subtil.

À partir de 2003, les recherches du Dr Robert Schleip à l'Institut de physiologie appliquée d'Ulm en Allemagne (1) ont, de leur côté, montré que le tissu fibreux et blanchâtre des fascias est lui-même constitué d'eau et de fibroblastes. Ces cellules produisent du collagène et de la sorte, elles sont en permanence en train de se régénérer et de fabriquer brique par brique du

nouveau fascia. Ainsi, celui-ci reste souple, élastique et bien hydraté afin d'assurer sa fonction de glissement. Mais ces mêmes recherches ont aussi prouvé que la sédentarité et le manque d'exercice physique couplés aux mauvaises postures adoptées dans la vie quotidienne aboutissent à un développement anarchique du collagène. Le tissu conjonctif prolifère, s'épaissit et les fascias se raidissent. Ils perdent alors leur capacité de glissement, se dessèchent, deviennent rugueux et irrités.

UNE NOUVELLE VOIE POUR COMPRENDRE LA LOMBALGIE CHRONIQUE…

Ces découvertes constituent aujourd'hui une nouvelle voie pour expliquer l'origine des maux de dos récurrents. « En cas de lombalgies persistantes, on a pu observer que le fascia thoraco-lombaire, qui relie le crâne au bassin en passant par le thorax et le bas du dos est modifié, plus épais, moins mobile. Il forme une coque entre les couches de tissus, comme s'il était adhérent, collé », explique Christian Courraud, kinésithérapeute spécialiste des fascias et directeur du CERAP(2).

CERAPORG
Christian Courraud

Le Pr Hélène Langevin, de la Harvard Medical School de Boston, concentre depuis une dizaine d'années ses études sur la relation entre ce fascia thoraco-lombaire et le mal de dos. À l'aide de l'échographie, elle a comparé l'état de ce fascia chez des personnes saines et chez des patients souffrant du dos. Ses travaux montrent une altération de la capacité de glissement du fascia sur deux couches superposées. « Chez les patients sains, ce glissement est d'environ 75% quand le dos est en mouvement. Il tombe à 50% chez les personnes malades, note la spécialiste (3). Par ailleurs, nos expériences sur des rats de laboratoire blessés aux lombaires montrent qu'en cas d'étirement et de mobilisation, l'inflammation du fascia se résorbe plus vite. Les fibroblastes doublent de volume et le tissu conjonctif se relâche. La cicatrisation est plus rapide. »

SHUTTERSTOCK
La lombalgie chronique reste encore un mystère qui résiste à 90% des examens… L'origine de la douleur se trouve peut-être dans le tissu conjonctif.

La lombalgie chronique reste aujourd'hui un mystère. Dans 10% des cas, l'examen clinique et radiologique révèle une maladie discale (hernie, etc.), de l'arthrose ou de l'arthrite à l'origine des douleurs. Mais dans 90% des cas, l'examen est parfaitement normal. L'origine de la douleur se trouve peut-être au cœur du tissu conjonctif, ce grand oublié de la médecine.

… ET BIEN D'AUTRES PATHOLOGIES LIÉES AU STRESS

Le fascia se rétracte en cas de sédentarité et de manque de mouvement. Sa sensibilité à toute forme d'agression, physique, psychologique ou biologique, est également désormais bien établie. Richement innervé, il réagit au stress en libérant une molécule appelée substance P (comme Pain, douleur en anglais) qui aggrave le ressenti douloureux et la crispation des tissus. « À travers le fascia s'établit un lien entre le corps et le psychisme », observe Christian Courraud. Ainsi s'expliquerait comment certains

chocs physiques ou psychologiques peuvent rester « inscrits » dans le corps sans que nous en soyons forcément conscients. « Un serrement des fascias s'installe, le corps est pris comme dans un étau, ce qui peut se traduire par de la fatigue, de l'anxiété, une sensation d'estomac noué, de gorge serrée, d'oppression respiratoire, de tension abdominale, de blocage des cervicales, » explique le spécialiste.

TÉMOIGNAGE

Didier, 72 ans

"Grâce à la fasciathérapie, je ne souffre plus de ma sciatique"

«Il y a deux ans, j'ai souffert d'une sciatique très invalidante. Je ne pouvais presque plus marcher ni m'assoir. J'ai consulté plusieurs médecins qui m'ont prescrit des anti-inflammatoires. Ceux-ci faisaient effet ponctuellement mais quand je les arrêtais, la douleur revenait. Mon médecin commençait à me parler de chirurgie, à laquelle j'étais cependant opposé. C'est alors qu'une collègue m'a conseillé la fasciathérapie. A priori, je ne suis pas du tout ouvert aux médecines douces, mais là j'ai tout de même suivi son avis et bien m'en a pris. Au bout de la première séance, j'ai ressenti une nette amélioration et à l'issue de la troisième consultation, la douleur avait complètement disparu. Cela m'a fait tellement de bien que je continue à faire des séances régulières, en prévention et pour augmenter mon bien-être. Avant, je sentais mon corps comme rouillé. Depuis, je retrouve une aisance à la marche, plus de souplesse, un dos plus détendu et moins de douleurs dans toutes les articulations. La thérapie m'a totalement conquis.»

FASCIATHÉRAPIE, OU COMMENT DÉTENDRE NOS FASCIAS EN DOUCEUR

Différentes méthodes visent à détendre les fascias, dans un but thérapeutique. Le rolfing est une technique de massage du tissu conjonctif employée par les kinésithérapeutes. Elle consiste à exercer des pressions profondes et continues afin de le drainer, de le stimuler et de l'assouplir. L'ostéopathie propose également des manipulations spécifiques dites myofasciales, dont le but est de redonner du mouvement aux fascias en levant toutes leurs restrictions de mobilité, les adhérences et les crispations. Le fondateur de l'ostéopathie, le Dr Andrew Taylor Still (1828-1917) faisait déjà de ce tissu « l'endroit » où il faut chercher la cause de la maladie, le lieu où celle-ci s'organise à bas bruit avant de se manifester au grand jour.

Dans les années 1980, le kinésithérapeute et ostéopathe français Danis Bois fonde la fasciathérapie Méthode Danis Bois (MDB). Une technique qui ne comporte aucune manipulation forcée, contrairement à d'autres approches manuelles. « La main du fasciathérapeute se pose sur le corps et va très lentement mobiliser le tissu, de façon douce, presque imperceptible, décrit Christian Courraud. Le mouvement est tellement lent qu'il peut paraître invisible. Contrairement à une pression appuyée ou à un massage, ce contact doux n'impose aucune force extérieure au fascia. Il réveille son potentiel d'élasticité en lui permettant de se dérouler de l'intérieur sans qu'aucune contrainte ne lui soit imposée. »

Danis Bois

Les fasciathérapeutes sont partisans de la lenteur car ils estiment que le

Deux méthodes pour assouplir ses fascias

Le massage myofascial autogène

Cette méthode consiste en une série d'exercices réalisés avec un rouleau de massage tel que le Blackroll. Les sportifs de haut niveau ont ouvert la voie à ce type d'auto-massage qui détendent les muscles et étirent les fascias. Il leur permet d'être plus performants et de récupérer plus vite après l'effort. Pour tout un chacun, cette méthode atténue les maux de dos, les sciatiques, les tensions musculaires. De nombreuses vidéos en ligne permettent de s'entraîner chez soi. Un livre « Entraînement fonctionnel avec Blackroll : entraînez vos fascias autant que vos muscles » vient de paraître aux éditions Amphora.

Le yin yoga

Qualifiée de « yoga pour ralentir » ou de « yoga pour s'intérioriser », cette nouvelle approche s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise. Le but est de travailler en profondeur et détendu, sans aucune contrainte musculaire, les tissus yin du corps : les os, les articulations, les tendons, les ligaments et les fascias. Les postures sont exécutées uniquement en position assise ou allongée et tenues pendant plus de 3 minutes chacune. La détente se fait peu à peu, grâce à la respiration qui s'allonge. À lire : « Yin yoga : lâcher prise, méditation, simplicité » de Cécile Roubaud (Éd. First).

SHUTTERSTOCK - DANIS - BOIS.FR

fascia ne doit pas être brusqué. Le tissu conjonctif réagit à toute forme de stimulation. Lorsqu'on tire ou appuie dessus de façon inappropriée, il peut se recroqueviller, se raidir, s'enrouler sur lui-même et s'immobiliser. Si le toucher est juste, le fascia se rééquilibre et retrouve son mouvement naturel.
Cette thérapie remplace ainsi la manipulation vertébrale en sollicitant le tonus et la régulation des tensions tissulaires. En cas de lombalgie chronique, le fascia thoraco-lombaire serait soit trop tendu, soit trop laxe. Cela provoquerait une trop grande raideur de la colonne vertébrale ou au contraire une instabilité. Dans ce cas, la fasciathérapie MDB cherche à rétablir le tonus fascial adéquat.

DES MOUVEMENTS LENTS ET PROGRESSIFS POUR LIBÉRER LES TISSUS

Le fascia n'est jamais immobile dans le corps. À chaque mouvement, à chaque respiration, à chaque battement de cœur, il bouge. Il est lui-même animé d'une subtile pulsation, que Danis Bois appelle le « mouvement interne ». En posant sa main sur certaines zones du corps (par exemple le bas du dos, le diaphragme, la tête), le thérapeute prend contact avec ce mouvement interne. Celui-ci va le guider du fascia le plus superficiel, sous la peau, vers les fascias les plus profonds du corps. « Plus le mouvement est lent, plus le thérapeute étire le fascia dans ses profondeurs, pour aller jusqu'à l'intérieur de l'os ou de l'organe », poursuit notre expert.
« Lorsque je pose mes mains sur le corps du patient, je sens tout de suite les zones bloquées, commente Isabelle Eschalier, fasciathérapeute. Certains patients se forgent une réelle carapace dont ils ne sont pas forcément conscients. En cours de séance, mes mains vont peu à peu libérer ces tissus. Ils se « ramollissent » et « fondent », comme un bloc de pâte à modeler qui s'assouplit lorsqu'il est pris entre les paumes ».
Lors de la séance, le patient est invité à exprimer ce qu'il ressent et à prendre conscience du mouvement des fascias. Cela permet de développer une écoute intérieure qui donne une meilleure conscience du corps. Après la séance, le thérapeute indique à la personne des exercices simples, lents et progressifs, pour remettre en mouvement ses fascias et les étirer. Ils sont destinés à renforcer la stabilité et la mobilité du corps. La fasciathérapie est donc une approche globale qui demande au patient d'être actif. Ainsi, il peut prolonger dans sa vie quotidienne les bénéfices du traitement en adoptant les bons gestes et la bonne posture.

Les méridiens d'acupuncture seraient-ils cachés dans les fascias ?

À l'aide de l'échographie, le Dr Hélène Langevin a observé ce qui se passe dans le fascia lorsqu'il est stimulé par des aiguilles d'acupuncture.
Les fibroblastes viennent s'enrouler autour de l'aiguille et réagissent en y effectuant une légère traction. Aurait-on ainsi découvert le lieu concret où circule le Qi, l'énergie vitale chère à la médecine chinoise ? Et les méridiens d'acupuncture suivraient-ils le réseau fibrillaire formé par les fascias ? Une certitude : les fascias réagissent à l'acupuncture, ce qui pourrait expliquer l'efficacité de cette approche ancestrale pour soulager certains troubles, dont les douleurs chroniques.

SHUTTERSTOCK

UNE THÉRAPIE EN PLEIN ESSOR, À L'EFFICACITÉ PROUVÉE

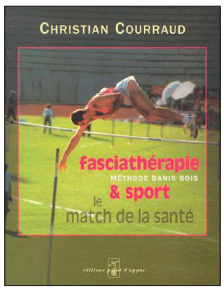
La fasciathérapie est en cours d'évaluation et la liste des publications scientifiques est consultable sur le site du CERAP ou de l'association Fascia France (4). Des études ont déjà montré l'intérêt de cette approche sur la fibromyalgie, l'anxiété,

le stress ou encore la récupération du sportif. « Une nouvelle étude clinique sur les lombalgie chroniques, avec trois groupes de patients (le premier soigné en kinésithérapie seule, le deuxième en fasciathérapie seule et le troisième en kinésithérapie+fasciathérapie afin de pouvoir comparer les résultats) devrait être lancée dans les mois à venir », précise Christian Courraud. Devant l'engouement pour les fascias, ce type d'études devient désormais nécessaire afin que la fasciathérapie puisse s'affirmer comme une thérapie d'avenir.
Le nombre de fasciathérapeutes augmente d'ailleurs peu à peu avec 1000 praticiens formés en France. Mais cette pratique bien accueillie par les patients peine encore à se faire connaître du milieu médical. En France, elle n'est pas reconnue par le Ministère de la santé ou par l'Ordre des kinésithérapeutes, contrairement à d'autres thérapies manuelles plus anciennes comme la chiropraxie ou l'ostéopathie. Les séances ne sont pas remboursées (en moyenne 80€ à Paris, compter 3 séances pour un mal de dos chronique) mais peuvent faire l'objet d'une prise en charge par les mutuelles.
À ce jour, les fasciathérapeutes sont tous des professionnels de santé, kinésithérapeutes, médecins ou ostéopathes formés dans des écoles Fasciathérapie Méthode Danis Bois en France, en Belgique, en Suisse, en Allemagne, au Brésil et au Portugal. Mais devant l'intérêt croissant pour les fascias, l'Association Fascia France songe à ouvrir la formation aux coachs sportifs, naturopathes, acupuncteurs, professeurs de yoga, dans une approche non thérapeutique de bien-être.

Sophie Pensa

À lire

"La fasciathérapie, une nouvelle méthode pour le bien-être" d'Isabelle Eschalier , Éd.Trédaniel



"Fasciathérapie et sport : le match de la santé" de Christian Courraud Éd. Point d'appui

"Le grand livre des fascias" de Christian Courraud , Éd. Leduc.s (sortie prévue en juin 2019

TÉMOIGNAGE

Carole, 49 ans

"Je peux à nouveau marcher sans canne"

" J'ai découvert la fasciathérapie il y a une dizaine d'années. Je sortais d'une maladie grave, qui m'avait immobilisée pendant trois mois. Durant tout ce temps, je suis restée alitée. Lorsque j'ai enfin pu me relever, je ne pouvais plus marcher normalement. J'avais l'impression que mes jambes étaient disloquées, il me fallait plusieurs minutes pour descendre les escaliers et je marchais avec une canne ou un appui. Les médecins ont attribué cela à une fonte des muscles due à l'immobilisation et m'ont prescrit des séances de kiné. Ces séances étaient très douloureuses et me faisaient plus de mal que de bien. Une amie m'a alors conseillé de consulter en fasciathérapie. À mon grand étonnement, la thérapeute ne m'a pas parlé de problème musculaire mais m'a dit : « vos jambes ne sont pas habitées ». Cela m'a paru un peu ésotérique mais en effet, il y avait une complète déconnexion entre le haut de mon corps et le bas, comme si mes jambes n'étaient plus reliées à mon bassin. En deux séances, elle m'a littéralement « redonné » mes jambes et j'ai parfaitement ressenti le processus : comme si un fluide s'était remis à circuler entre le bas et le haut, comme si un courant électrique se rétablissait. J'avais enfin la sensation d'être entière, de la tête aux pieds, avec une «maîtrise» normale de mes jambes. Je continue à consulter car je souffre également d'un déplacement de disque dans les cervicales. En cas de stress ou de fatigue, cela déclenche des douleurs dans le haut du dos, les épaules et le bras. En une à deux séances, mes blocages sont dénoués de façon très douce, non intrusive. Ce contact me rassure, c'est important lorsqu'on a souffert d'une pathologie aussi lourde que la mienne. Des différentes thérapies que j'ai entreprises, la fasciathérapie est la seule qui me semble traiter le problème à son origine (cause) au lieu de ne chercher à soulager que les symptômes (conséquences du problème). "

(1) Robert Schleip, Fascial plasticity - a new neurobiological explanation, part I and part 2, Journal of bodywork and movement therapies, april 2003

(2) CERAP : Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive www.cerap.org

(3) Dans " Fascinants fascias : les alliés secrets de notre organisme" (Arte).

(4) Fascia France est l'association qui regroupe et représente les praticiens en fasciathérapie. Pour trouver un praticien formé à la fasciathérapie MDB : www.fasciafrance.fr

Sources :
Fasciatherapy and Reflexology compared to Hypnosis and Music Therapy in Daily Stress Management. Payrau B, Quere N, Breton E, Payrau C. Int J Ther Massage Bodywork. 2017 Sep 13;10(3):4-13.
Vascular fasciatherapy danis bois method: a study on mechanism concerning the supporting point applied on arteries. Payrau B, Quéré N, Bois D. Int J Ther Massage Bodywork. 2011;4(4):10-9. Epub 2011 Dec 31.
Fasciatherapy combined with pulsology touch induces changes in blood turbulence potentially beneficial for vascular endothelium. Queré N, Noël E, Lieutaud A, d'Alessio P. J Bodyw Mov Ther. 2009 Jul;13(3):239-45. doi: 10.1016/j.jbmt.2008.06.012. Epub 2008 Aug 12.
Étude exploratoire des effets de la fasciathérapie sur la douleur de patients fibromyalgiques. C. Dupuis PT, MSc, CERAP. Mains Libres N° 1 – 2016
La Fasciathérapie Méthode Danis Bois et la récupération physique, mentale et somato-psychique du sportif de haut niveau. Évaluation quantitative et qualitative auprès d'une population de sportifs de haut niveau. P. Rosier (2013). Thèse de doctorat en Sciences Sociales, spécialisation en Psychopédagogie perceptive, Faculté des Sciences sociales et humaines, Université Fernando Pessoa, Porto (Portugal).