

Mal à la tête : et si c'était la hanche ? Ce réseau de tissus à l'origine de vos troubles

Longtemps perçus comme inutiles, les fascias sont en réalité d'une importance capitale pour le bon fonctionnement de notre organisme. Véritable réseau de tissus sous la peau, ils relient tous nos organes entre eux et sont de plus en plus considérés comme le chaînon manquant permettant d'expliquer l'origine de nombreuses pathologies physiques et mentales.

Annie Casamayou (pour Santé Corps Esprit) : Pouvez-vous nous dire ce qu'est un fascia ?

Christian Courraud : Le fascia est une membrane qui recouvre toutes les parties du corps, il les compartimente et les relie. On a longtemps pensé qu'il servait seulement à remplir les vides et on l'a enlevé des planches d'anatomie et de physiologie parce qu'il empêchait de bien distinguer les organes. Depuis une trentaine d'années, la recherche a fortement progressé et on a pu le visualiser grâce aux images prises *in vivo* par un chirurgien français, le Dr Jean Claude Guimberteau, qui a filmé des séquences d'opérations, dans un documentaire appelé *Promenade sous la peau*¹. On y voit l'organisation du fascia, son architecture, comment il bouge et se déforme pour s'adapter aux contraintes. On sait dorénavant que le fascia contribue à toutes les fonctions vitales : la digestion, la respiration, le mouvement, la circulation, etc.

A.C. : Comment le fascia est-il constitué et quel est son rôle ?

C.C. : Ce tissu est constitué de trois éléments : d'abord de fibres de col-



Christian Courraud est docteur en sciences sociales, directeur et chercheur au CERAP (Centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie perceptive). Masseur-kinésithérapeute DE, il pratique et enseigne la fasciathérapie depuis plus de vingt ans. Auteur de livres et publications, il vient de publier *Fascias* aux Éditions Leduc 2019.

lagène qui peuvent être élastiques ou rigides en fonction des besoins du corps. Il est aussi composé de cellules spécifiques, les fibroblastes, qui fabriquent les fibres et sont chargées de la réparation. Elles sont notamment

responsables du processus de cicatrisation. D'ailleurs certaines cicatrices fibreuses sont le résultat d'une dysfonction de ces cellules. Enfin, le fascia est un tissu très hydraté ; il comporte 60 % d'eau, ses cellules et ses fibres baignent dans une sorte de gelée humide. Ce milieu liquidien constitue un vaste lieu d'échanges dans lequel transitent des éléments vers les cellules, dont des hormones et des cellules immunitaires. Le fascia participe donc à l'homéostasie (capacité de l'organisme à revenir à l'équilibre). C'est pour cela que lorsqu'il est perturbé parce que l'environnement dans lequel les cellules vivent est délétère, cela risque de modifier leur activité, de produire de l'inflammation, etc.

On peut distinguer différents fascias mais ils viennent tous de la même origine. Ce n'est que l'agencement, la proportion de fibres, de liquide et de cellules qui changent en fonction du rôle que doit jouer chaque fascia.

Par exemple, au niveau du muscle, on trouve des fascias qui l'enveloppent, d'autres qui le séparent et compartimentent chaque fibre musculaire. Ensuite le muscle se prolonge

1. https://www.canal-u.tv/video/cerimes/promenades_sous_la_peau.8712

par le tendon, qui lui-même est du fascia agencé avec une proportion importante de fibres de collagène pour pouvoir s'étirer et transmettre la force musculaire. Puis le tendon s'insère sur l'os qui est un fascia densifié, agencé avec beaucoup de fibres rigides. Il faut bien comprendre que c'est toujours le même tissu dont l'agencement est modifié localement selon les besoins.

A.C. : Est-ce pour cette raison que l'on parle de réseau fascial ?

C.C. : En effet, outre le fascia des muscles, des os et des articulations, plus profondément on trouve le fascia qui enveloppe toutes les viscéres et l'intestin, le péritoine, puis celui qui enveloppe les poumons, la plèvre, et celui qui enveloppe le cœur, le péricarde. Il y a également un fascia qui entoure le système nerveux, ce sont les méninges ; un fascia qui entoure les vaisseaux sanguins et lymphatiques et un fascia qui est situé juste sous la peau, le fascia superficiel.

Tous ces fascias sont connectés, ils constituent un seul et même réseau continu et ininterrompu. Chaque partie du corps est ainsi reliée à l'autre et toutes les fonctions de l'organisme se coordonnent. L'organisme fonctionne comme un tout par l'intermédiaire des fascias. On parle de réseau connectif, ou de *fascial network*, une sorte d'autoroute qui relie les organes, les muscles et les cellules, à travers laquelle circulent des informations, beaucoup plus rapidement qu'avec le système nerveux.

Ce réseau permet entre autres de protéger le corps des blessures. Quand on effectue un mouvement, le fascia ne se contente pas de suivre passivement et de se déformer, il perçoit le changement et modifie son agencement pour absorber les contraintes et les distribuer dans l'ensemble du corps.

A.C. : Quelles sont les pathologies que l'on peut mettre directement en lien avec l'état des fascias ?

C.C. : Quand les fascias sont en bonne santé, ils sont mobiles, ils glissent les uns sur les autres, mais s'ils se rigidifient, s'épaississent ou se tendent, la fonction des organes auxquels ils sont associés est altérée.

“ *Le fascia est une membrane qui recouvre et relie toutes les parties du corps.* ”

Comme ils sont partout et interviennent dans de multiples fonctions, ils peuvent être impliqués dans de nombreuses pathologies dont les pathologies du système musculaire-articulaire : lombalgies, contractures, capsulites, entorses, traumatismes, etc. On a notamment observé que les fascias de la région lombaire des patients souffrant du dos sont moins mobiles et plus épais, même chose pour ceux qui ont des douleurs cervicales. Dans les capsulites, ce qu'on appelle les épaules gelées, on constate également des contractures des fascias.

Ces crispations se produisent généralement à la suite d'un traumatisme ou simplement à cause du stress. Quand on subit un choc, le fascia s'adapte et répond en se mettant en tension, mais normalement, il doit se détendre ensuite. Cette fonction de contraction et de détente a été observée et décrite depuis plusieurs années déjà. Danis Bois, le fondateur de la fasciathérapie en France, explique qu'une contraction des fascias peut se transformer en crispation chronique et que c'est un processus déterminant dans l'apparition des contractures musculaires et des

raideurs articulaires souvent associées à de l'inflammation.

Il arrive souvent dans les douleurs du dos que l'on ne puisse pas déterminer l'origine du problème. On ne constate pas de lésion anatomique, ou alors si une lésion est présente (par exemple l'arthrose ou une hernie discale), cela ne justifie pas nécessairement la plainte. De même pour les personnes qui ont été opérées ou qui prennent des traitements et qui ne sont pourtant pas soulagées de leur douleur. Tout cela pourrait venir de l'environnement fascial.

Le fascia est richement innervé et comprend des terminaisons sensibles du système nerveux. Ainsi une crispation du fascia peut envoyer des informations douloureuses au cerveau. Aujourd'hui, il est prouvé que les raideurs, les crispations et/ou les adhérences du fascia peuvent générer des douleurs physiques chroniques ou aiguës. Des chercheurs ont même fait la distinction entre douleur fasciale, douleur cutanée et musculaire. La douleur liée au fascia serait ainsi plus diffuse et plus émotionnelle, donc plus pénible et angoissante à vivre que les autres types de douleur.

A.C. : Quelles sont les autres conséquences d'un fascia perturbé ?

C.C. : Un fascia perturbé peut avoir des conséquences sur les fonctions digestives, car les fascias entourent les organes du système digestif, foie, estomac, intestins. Ils jouent un rôle essentiel pour le mouvement des viscéres et pour la nutrition des organes en favorisant l'apport sanguin, veineux et lymphatique. Une crispation des fascias viscéraux peut donc occasionner des douleurs digestives, un ralentissement du transit et jouer un rôle important dans le syndrome du côlon irritable.

Cependant, cela va plus loin car des tensions viscérales peuvent aussi

interagir avec l'état émotionnel, elles peuvent tout à fait générer de l'anxiété ou un stress. On ressent alors comme une oppression respiratoire ou cardiaque, une boule dans le ventre ou dans la gorge.

Cela s'explique par la présence de récepteurs intéroceptifs au niveau des fascias. L'intéroception, c'est ce que l'on définit comme notre capacité à percevoir l'état interne dans lequel est notre corps ainsi que notre état émotionnel. Ces récepteurs dans les fascias sont essentiels et ils sont à l'origine du sentiment de bien-être.

Quand les fascias vont bien, on se sent bien à la fois dans son corps et dans sa tête. À l'inverse, avec des fascias altérés, non seulement on ne se sent pas bien physiquement mais cela donne également une mauvaise image de soi et on finit par ne pas se sentir très bien non plus dans sa peau. L'esprit finit par se retrouver dans le même état que le corps. Inversement, si je suis dans un état mental de préoccupation, il est probable que progressivement cela atteindra mes fascias et mon corps. Il existe une unité entre le corps et l'esprit et le fascia participe à cette interconnexion.

A.C. : Quel thérapeute peut-on consulter pour traiter et soigner nos fascias ?

C.C. : Les fascias suscitent de plus en plus d'engouement et beaucoup d'approches et de praticiens prétendent les aborder. Certaines thérapies s'y intéressent depuis longtemps comme l'ostéopathie, le *rolfing*, la fasciathérapie, la manipulation fasciale, le *myofascial release*, etc.

Il existe donc aujourd'hui de nombreuses pratiques et des traitements qui seront plus ou moins doux ou au contraire plus ou moins forcés. La fasciathérapie MDB (Méthode Danis Bois) fait partie du champ des approches complémentaires. Ce qui

la caractérise est que les mains du thérapeute cherchent à restaurer la capacité d'autorégulation du corps. Les manœuvres du fasciathérapeute sont douces, lentes, plus ou moins profondes, avec des étirements, des mises en mouvement et des moments d'arrêt, de façon à ce que les fascias retrouvent leur tonus de base, leur élasticité, etc. Le fasciathérapeute travaille en dialogue avec le fascia et il module son action en fonction de la réponse tissulaire. Il est comme un détective : une partie du corps qui est souffrante peut amener vers une autre, puis vers une autre, etc.

Les patients apprécient particulièrement cette sensation que le corps se dénoue tranquillement. Un fasciathérapeute est comme un psychologue du corps ; il écoute silencieusement les doléances du corps, tout comme le psychologue écoute le verbe du patient. Par la détente des fascias, le patient obtient des changements de son état intérieur et il peut sortir de la séance en remarquant qu'il a moins de pensées négatives, en se sentant tout simplement mieux. Et excepté les maladies psychiatriques, il n'existe pas de contre-indication aux séances.

A.C. : Que peut-on faire soi-même pour entretenir ses fascias ?

C.C. : L'alimentation et l'hydratation jouent déjà un rôle important dans l'état des fascias. Une personne qui mange n'importe quoi va polluer ses fascias, il faut donc veiller à avoir une bonne hygiène alimentaire.

Ensuite, le mouvement permet d'entretenir les propriétés d'élasticité des fascias. Il est recommandé de développer la perception que l'on a de son corps. Le fasciathérapeute peut vous expliquer quels sont les étirements à effectuer en conscience, dans la lenteur et dans la globalité. Il vous apprend à sentir l'étirement du fascia en profondeur et son

relâchement. Toutes les pratiques qui développent une conscience du corps et une gestuelle lente, comme le yoga, le tai chi, la gymnastique sensorielle, sont aussi très bénéfiques. Ces disciplines mettent en mouvement les fascias, les étirent, et les mouvements sont fluides. Il est intéressant aussi de stimuler la capacité d'adaptation du fascia, en faisant par exemple de la danse, avec des variétés du rythme, lent, rapide et intermédiaire.

Des perspectives innovantes se développent dont notamment l'entraînement sportif que certains appellent *fascia fitness*. C'est très performant, car lorsqu'on utilise correctement les fascias, on amplifie la force musculaire (25 ou 30 % de la force musculaire sont distribués par les fascias).

Observez par exemple les chevaux. Avant de courir, ils se mettent en élasticité, ils tendent leurs fascias puis relâchent l'élastique, ce qui économise le travail musculaire. C'est l'élasticité du fascia qui entretient l'effort. Ils peuvent ainsi courir vite et longtemps sans se fatiguer parce qu'ils ont développé les capacités contractiles et énergétiques de leurs fascias. C'est comme les coureurs de 100 mètres qui réussissent une performance, en réalité ils sont relâchés. Cette distribution optimale de l'effort musculaire dans tous les muscles procure une sensation de relâchement, de *flow* comme on l'appelle dans le sport.

Trouver un fasciathérapeute : www.faciafrance.fr



Propos
recueillis par

Annie Casamayou
Naturopathe