

# Seniors Actuels

**ASSOCIATIONS :**  
LES GRANDES CAUSES QUI  
NOUS TIENNENT À CŒUR

**LE CBD,**  
ON NE PARLE QUE DE LUI !

Vous avez dit  
« **THERAPIE QUANTIQUE** » ?

LES INITIATIVES  
INTERGÉNÉRATIONNELLES  
EXPLOSENT !

**NOS ANIMAUX :**  
en les aime, on les protège

SÉQUENCER POUR UNE  
EAU FILTRÉE ET OXYGÉNÉE

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

LA PRÉVENTION AVANT TOUT

*Les artisans à la fête*

*Beauté : comment aimer notre miroir ?*

**TROUSER DÉBARRAS :**  
la dernière révolution  
venue à la planche

**ROBES ET STYLES**  
avec Fashion Curve

Avec **EDMATIC**,  
notre eau coule  
de source

ISSN 1627-3811 - N° 10 - 100 pages - 10,90 €



# Soignez vos articulations, *sinon attention à l'usure!*

Les douleurs articulaires sont liées à des inflammations ou des traumatismes qui peuvent toucher les os, les muscles, les ligaments et les tendons. De nombreux facteurs peuvent être à l'origine de ces douleurs, et tous les âges sont concernés, cependant avec le temps, elles ont tendance à s'accroître...

Par Jessie Pomart

Les douleurs & raideurs articulaires ressenties au niveau des genoux, des poignets, ou cervicales, apparaissent le plus souvent avec l'âge, le surpoids...

Il peut s'agir de douleurs dues à :

- **L'arthrite**, une affection articulaire d'origine inflammatoire qui peut être chronique, c'est-à-dire qui connaît des évolutions sur une longue période et qui peut être causée par une maladie auto-immune qui agresse les cartilages des articulations,
- **L'arthrose**, qui touche généralement davantage les personnes âgées, occasionne aussi des douleurs et des raideurs articulaires, car cette maladie use les cartilages des articulations. La maladie de Parkinson, de par les troubles de la posture qu'elle engendre, peut également provoquer ce type de symptômes,
- **Une chute ou un tout autre traumatisme corporel** peut aussi entraîner des raideurs articulaires dues à l'inflammation des tissus qui entourent les articulations.

## Il existe des solutions pour les soulager !

Si elles sont dues au surpoids (élément qui accroît l'usure des cartilages), il est nécessaire d'adopter rapidement, des mesures « d'hygiène de vie », telles qu'une alimentation saine et équilibrée, une bonne hydratation, ainsi, que la pratique régulière d'une activité physique adaptée.

Mais pas uniquement...

Quelle que soit l'origine, il existe également des thérapies manuelles : la Fasciathérapie par exemple !



Elle est une thérapie douce, très douce, centrée sur LA personne, dans son intégralité.

La Fasciathérapie consiste à détendre peu à peu les fascias (tissus conjonctifs) du corps, qui se rétractent avec le temps, le stress, ou encore divers traumatismes. Grâce à des mobilisations subtiles et précises et des points d'appui adaptés, le fasciathérapeute dénouera les tensions de votre corps, afin que celui-ci retrouve toute sa vitalité, et débloquera en douceur les articulations douloureuses. Installez-vous, fermez les yeux et relaxez-vous!



## Quelles problématiques peuvent être traitées par la Fasciathérapie ?

- Les pathologies musculaires et articulaires traumatiques ou accommodatives : lumbago, cervicalgies, sciaticque, entorse, épaule douloureuse, fibromyalgie, raideurs et douleurs articulaires...
- Les pathologies fonctionnelles : migraines, acouphènes, constipation, troubles digestifs et gynécologiques...
- Les pathologies dites de terrain : allergies, pathologies inflammatoires/terrain infectieux, dépression, fatigue, déséquilibres neurovégétatifs/endocriniens...
- Prévention des troubles du vieillissement : équilibre, mémoire, souplesse et mobilité du corps, pathologies articulaires, viscérales et neurologiques.

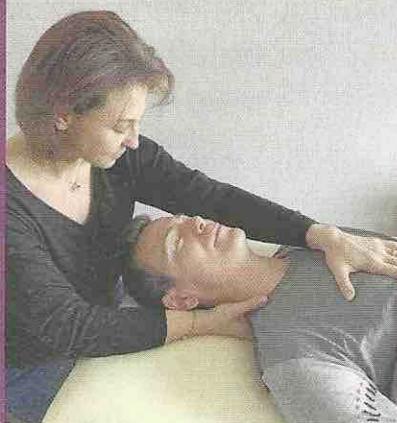
N.B. : N'exerçant pas de manipulation directe, cette thérapie manuelle est indiquée aussi bien pour les bébés, que les femmes enceintes, personnes avec hernies discales, seniors...

L'essayer c'est l'ADOPTER! ■

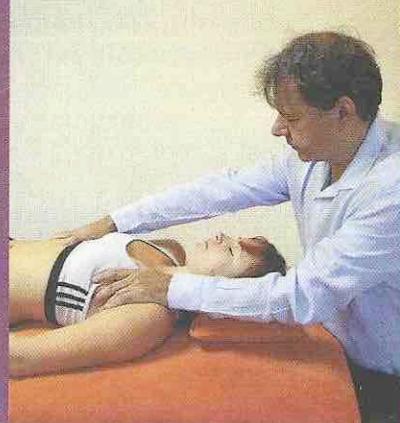
Les praticiens adhérents à FasciaFrance sont des professionnels de la santé qui ont suivi une formation approfondie vous garantissant un soin de qualité.

# FasciaFrance

## « Le fascia, révolution anatomique et chaînon manquant de la thérapie »



Qu'elles soient physiques ou psychiques, les douleurs, chocs, angoisses à répétition que subissent notre corps et notre esprit, tous deux intimement liés, peuvent engendrer à plus ou moins long terme, des troubles musculaires et articulaires du squelette, ou encore des pathologies plus ou moins lourdes. Pour redonner à notre corps et notre esprit l'énergie vitale dont ils ont besoin, il existe une solution : **La Fasciathérapie.**



Selon Anouk SERRE, kinésithérapeute de formation et présidente de l'Association FasciaFrance créée en 1995 : « **Les thérapies des fascias bénéficient aujourd'hui d'un intérêt et d'une reconnaissance internationale croissants.** »

### Qu'est-ce que la Fasciathérapie?

Élaborée dans les années 80 par Danis BOIS, Kinésithérapeute, Ostéopathe et Dr en sciences, elle est une médecine complémentaire, qui agit sur l'état général de la personne, en mobilisant ses ressources et ses capacités, pour :

- **SOULAGER diverses douleurs** aiguës ou chroniques (lombalgies, sciatiques, pathologies musculaires), mais également des affections plus fonctionnelles (migraines, troubles viscéraux...),
- **L'ACCOMPAGNER vers une meilleure qualité de vie** en agissant sur l'état de stress, de fatigue ou encore le sommeil.

**La Fasciathérapie s'intéresse aux fascias**, les fines membranes qui enveloppent et relient toutes les structures du corps (muscles, articulations, ligaments, artères, nerfs, vaisseaux sanguins...). **Les fascias remplissent plusieurs fonctions** : ils favorisent le mouvement, facilitent l'apport sanguin et nutritionnel, jouent un rôle important dans notre immunité, mais également dans la perception du corps.

### À l'initiative de FasciaFrance?

Plusieurs praticiens formateurs passionnés, qui ont souhaité faire connaître cette méthode, fédérer des praticiens, et guider leurs pratiques. Comment ?

- ✓ **En participant à l'évolution et à la reconnaissance des thérapies non conventionnelles** et en promouvant la Fasciathérapie auprès du grand public, des professionnels de santé et des chercheurs,
- ✓ **En organisant et soutenant les actions** qui visent à développer la connaissance du fascia à l'international, et les actions d'évaluation et de recherche sur la Fasciathérapie.

### 2 grandes missions, à destination :

#### Du grand public :

- ✓ Information sur la méthode et ses actualités, les publications et recherches scientifiques,
- ✓ Accès à l'annuaire des praticiens formés & adhérents.

#### Des professionnels :

- ✓ Documentation pour la promulgation de la Fasciathérapie,
- ✓ Informations sur les actualités,
- ✓ Accès au répertoire des ouvrages/articles/publications scientifiques,
- ✓ Accompagnement dans l'exercice professionnel.

### Comment se déroule une séance?

**La Fasciathérapie est une thérapie à la fois manuelle et gestuelle, qui consiste à mobiliser les fascias par des mouvements lents, des pressions douces, profondes et globales.** L'objectif? Détendre les fascias, restaurer leur élasticité et redonner au corps une meilleure mobilité, vitalité, en libérant les blocages ancrés. Elle va également venir stimuler ses capacités d'autoguérison et d'autorégulation, et rendre la personne plus consciente de son corps en améliorant sa perception.



Pour de plus amples informations sur cette médecine complémentaire, et/ou connaître un Fasciathérapeute qui exerce à côté de chez vous, contactez FasciaFrance.

Site : [www.fasciafrance.fr](http://www.fasciafrance.fr)  
Mail : [fasciafrance@gmail.com](mailto:fasciafrance@gmail.com)

Pour mieux comprendre la Fasciathérapie, lisez le livre « **Fascias, le nouvel organe clé de votre santé** », de Christian Courraud.