

NOTRE  
EXPERT

**CHRISTIAN COURRAUD**  
kinésithérapeute,  
formateur en  
fasciathérapie,  
docteur en  
sciences sociales  
et directeur  
du Centre  
de recherche  
et d'étude  
appliquée en  
psychopédagogie  
perceptive  
(Cerap.org).  
Auteur de  
« Fascias, le  
nouvel organe-clé  
de votre santé »,  
éd. Leduc.  
Formateur à TMG  
Concept.



# FASCIATHÉRAPIE

## Mieux dans son corps, mieux dans sa tête

MIGRAINES, LOMBALGIES CHRONIQUES, FATIGUE INEXPLIQUÉE... ET SI C'ÉTAIT VOS FASCIAS ? AUJOURD'HUI, LA FASCIATHÉRAPIE PEUT SOULAGER BIEN DES MAUX. DÉCOUVERTE DE CETTE THÉRAPIE MANUELLE QUI MOBILISE LES CAPACITÉS D'AUTOGUÉRISON DU CORPS.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**C**rée il y a une quarantaine d'années par Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe français, la fasciathérapie est une thérapie manuelle douce et non médicamenteuse qui agit sur les fascias. Son objectif ? *« Rétablir leur élasticité et leur équilibre pour leur redonner leur mobilité et permettre à la personne de se sentir mieux tant sur les plans physique que psychologique »*, explique Christian Courraud, kinésithérapeute et formateur

en fasciathérapie, précisant que cette approche ne remplace en aucun cas un traitement médical. Si, dans les années 1980, les fascias sont encore ignorés de la médecine (on ne sait pas trop à quoi ça sert, si ce n'est à créer du lien entre toutes les parties du corps), il faudra attendre les années 2000 pour que la science s'intéresse à ce tissu conjonctif de soutien et reconnaisse qu'il joue un rôle dans la transmission d'informations pour le praticien.

Le fasciathérapeute travaille les yeux fermés pendant toute la séance, ce qui lui permet d'être à l'écoute du corps de son patient. Il lui propose de faire de même afin de ressentir les bienfaits des manœuvres.

### Les fascias : un réseau d'informations

Ces membranes très fines, ressemblant à de la crépine de paupiette, forment un tissu conjonctif qui enveloppe et relie nos muscles, nos organes, nos os, nos artères... Un réseau complexe qui relie le sommet du crâne aux orteils. « À la manière d'une toile d'araignée, cette membrane unit toutes les parties du corps humain pour en assurer le fonctionnement coordonné. Et comme ces tissus sont interconnectés, on comprend que si l'un des éléments de cette toile est perturbé, cela aura des incidences sur d'autres parties de notre organisme situées à distance, créant ainsi des troubles de certaines de nos fonctions (digestives, musculaires, etc.). Par exemple, une crispation des fascias de l'abdomen peut avoir une répercussion sur le mouvement des lombaires », détaille notre expert. La plupart du temps, nous ne ressentons pas les fascias, car tout va bien. Ils assurent en silence le bon fonctionnement de notre organisme et nous font nous sentir bien dans nos mouvements et notre corps. Mais, sous l'effet du stress, d'une simple mauvaise position, d'un traumatisme physique, psychique ou émotionnel, ils se contractent, se crispent, provoquant des douleurs : maux de tête, musculaires et articulaires, troubles digestifs, fatigue inexplicable, ou bien une sensation diffuse de mal-être. « Les fascias sont tellement enchevêtrés dans toutes les parties de notre corps qu'il est difficile, parfois, de savoir d'où vient la plainte. C'est donc notre travail, à nous fasciathérapeutes, de décoder et dénouer les grippages de cette membrane par un toucher spécifique afin de permettre au corps de mobiliser ses ressources et ses capacités pour faire face à la pathologie et repartir sur le chemin de la santé », indique le praticien.

### Les bienfaits de la fasciathérapie

On s'adresse au fasciathérapeute pour une douleur ou une gêne fonctionnelle que souvent la médecine ne parvient ni à expliquer ni à traiter. La situation la plus représentative de cette problématique est la douleur chronique comme la fibromyalgie ou l'endométriose. D'autres études sur le site du Cerap (Centre de recherche et d'étude appliquée en psychopédagogie perceptive) montrent son action sur le stress vasculaire ou sur l'anxiété. Un essai clinique visant à évaluer l'efficacité de la fasciathérapie sur la prise en charge de la lombalgie commune est également en cours. « Mais on vient nous voir aussi pour soulager un torticolis, des problèmes digestifs, parfois des migraines ou des problèmes circulatoires. En tant que thérapie de bien-être, elle fait beaucoup de bien aux personnes stressées, car en relâchant les fascias, on détend simultanément le corps et l'esprit. Enfin, la fasciathérapie peut aussi et tout simplement être un moyen de prendre soin de soi et de sa santé. C'est d'ailleurs une méthode intéressante dans l'accompagnement de la grossesse et les soins aux nouveau-nés. Mais elle n'a pas vocation à guérir l'arthrose, la sclérose en plaques ou encore le cancer, même si elle peut atténuer les effets secondaires de certains traitements », explique Christian Courraud.

### Dans l'intimité d'une séance

« Notre travail consiste à rendre mobile ce qui est immobile, c'est-à-dire à dénouer les fascias pour les assouplir, soulager les tensions et apaiser les zones douloureuses. Nous nous entretenons dans un premier temps avec le patient pour comprendre ce qui l'amène, connaître son parcours médical et les différents examens médicaux réalisés. Nous lui expliquons notre manière de travailler et lui précisons que nous fermons les yeux pendant la séance, pour être plus à l'écoute de ce qui se passe dans son corps », développe l'expert. Le patient reste habillé et s'allonge sur une table de massage. Il peut aussi, à la demande du praticien, être assis, si ce dernier travaille sur la colonne vertébrale, par exemple. Chacune des séances commence par un bilan tissulaire réalisé avec les mains pour évaluer la vitalité du patient, les zones de tension et de crispation et les changements tissulaires. Des manœuvres lentes et très douces sont ensuite effectuées afin d'étirer les fascias sur les zones douloureuses et tendues et libérer des tensions profondes. « Nous enchaînons avec des points d'appui pour mobiliser les forces vitales de l'organisme et déclencher une réaction tonique et un réajustement global de l'élasticité des fascias. Mais nous ne nous focalisons pas seulement sur ces endroits crispés, car une douleur locale peut

## LA SÉANCE EN PRATIQUE

**Durée :** de 30 minutes à 1 heure, selon le type de traitement réalisé et la réponse du corps.

**Fréquence :** pour une douleur ou un problème aigu tel qu'une entorse, un lumbago, 1 à 3 séances. Pour la fatigue, 2 à 3 séances. Dans le cadre d'une maladie chronique, envisagez une séance tous les 15 jours ou tous les mois, selon les besoins et éventuels traitements médicaux.

**Tarifs et remboursements :** de 50 € à 80 € la séance.

La fasciathérapie en tant que pratique non conventionnelle n'est pas reconnue par le ministère de la Santé, les séances ne peuvent donc pas bénéficier d'une prise en charge, mais certaines mutuelles en proposent une. **Où trouver un thérapeute :** la majorité des praticiens exerçant la fasciathérapie en France sont des professionnels de santé (kinésithérapeutes, médecins ou ostéopathes). Annuaire sur [FasciaFrance.fr](http://FasciaFrance.fr)



Cette technique est basée sur un toucher doux qui suit le mouvement lent des fascias

*entraîner des répercussions à distance. Prenons, par exemple, un patient qui a subi un choc au cou. Nous allons travailler les fascias du cou, mais si, au cours du traitement de la région cervicale, nous sentons apparaître des tensions en direction du bassin ou de l'abdomen, nous allons traiter également ces zones », poursuit le kinésithérapeute. L'idée est en effet de reconnecter entre eux les fascias pour qu'ils retrouvent mobilité, souplesse et tonicité. À la fin de la séance, le patient doit se sentir globalement apaisé. « Si une personne arrive très fatiguée ou stressée, nous réalisons un traitement général sur tout le corps pour réguler les tensions fasciales et relancer la vitalité. Ce qui est intéressant, c'est d'observer*

*sa détente tant sur le plan physique que psychique. Il arrive au patient de nous dire qu'il a l'impression que son thorax a pris du volume ou qu'il se sent plus léger, libéré d'un poids... Je pense qu'il a moins mal, pas simplement parce que son corps est détendu physiquement, mais parce qu'émotionnellement, il est aussi mieux. On sait d'ailleurs combien la douleur dépend de notre état mental ! »*

#### **Les fascias, ça s'entretient !**

En fin de séance, le praticien vous proposera quelques exercices de gymnastique sensorielle, à reproduire chez vous afin de faire perdurer les bienfaits du soin et compléter la fasciathérapie. Le but de cette

## **Exercice pour assouplir et étirer les fascias de la colonne vertébrale**

Cet exercice simple, répété 3 fois de façon lente, vous permettra de redonner souplesse, mobilité et tonicité à vos fascias du dos.

• **Assis**, de préférence sur un tabouret, commencez à bouger lentement et de façon la plus relâchée possible votre colonne vertébrale vers le haut et l'avant, afin de vous retrouver dans une position d'extension.

• **Maintenez cette posture**, le temps de sentir vos fascias se détendre, se relâcher et se retonifier.  
 • **Puis faites le mouvement inverse** : bougez lentement votre colonne vertébrale vers le bas et vers l'arrière, pour obtenir un enroulement de votre dos. Maintenez également cette posture pour obtenir un effet similaire, et répétez ces deux mouvements 3 fois en allant

un peu plus loin à chaque mouvement. Vous pouvez associer la respiration à la fin de chaque mouvement pour augmenter l'effet relaxant et d'étirement. Vous constaterez progressivement une amélioration de l'amplitude de vos mouvements, une détente de votre dos et de votre état psychique et une meilleure conscience de votre colonne vertébrale.

## Fasciathérapie et endométriose

Une enquête réalisée auprès de praticiens en fasciathérapie prenant en charge des patientes souffrant d'endométriose a révélé qu'en 8 à 9 séances, l'efficacité de la fasciathérapie était satisfaisante pour

73 % des thérapeutes, notamment pour son efficacité sur la douleur (42 % d'entre eux).  
Source : « Endométriose, douleur et fasciathérapie : enquête auprès de 127 praticiens », Fascia France, avril 2020.

gymnastique est de ressentir pleinement son corps et le mouvement en train de se dérouler. Ici, on ne cherche en rien la performance musculaire, on reste connecté à ses sensations pour prendre conscience de son geste et travailler la qualité du mouvement. C'est pourquoi ces exercices sont réalisés très lentement et sans tension, car la lenteur donne le temps de ressentir chaque détail du mouvement.

« Plus on bouge lentement, plus le mouvement utilise les fascias, plus l'effort est mieux réparti dans tout le corps et plus le mouvement devient naturel, explique le thérapeute. Par exemple, si vous avez mal au dos, on va vous apprendre à bouger chaque partie de votre colonne vertébrale. On va vous montrer comment l'enrouler avec un minimum d'effort musculaire, tout en reculant le bassin. La lenteur vous protège aussi, car si vous avez mal pendant l'effort, vous pourrez vous arrêter instantanément pour réajuster l'action. » D'autres pratiques comme le Pilates ou le yoga, les massages, la respiration abdominale ou la méditation en pleine conscience peuvent être aussi bénéfiques pour les fascias. Ces exercices simples et doux peuvent être pratiqués par tous plusieurs fois par jour, en fonction des besoins ou, tout simplement, pour le plaisir de bouger. ■



Le thérapeute peut s'immobiliser un moment sur un point d'appui pour allonger le fascia, avant de se déplacer vers une autre zone.

Pour éviter  
les gênes du  
quotidien...  
l'idéal c'est...



# ARTROBIOL<sup>®</sup> PLUS



## CONFORT ARTICULAIRE SOUPLESSE & MOBILITÉ

Formule concentrée - Actions renforcées

- ▶ Glucosamine + Chondroïtine + Minéraux
- ▶ Complexe de Plantes (Harpagophytum, Boswellia, Curcuma)

En pharmacie, parapharmacie  
et sur [www.ineldeasantnaturelle.com](http://www.ineldeasantnaturelle.com)

**INELDEA**  
Santé Naturelle

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)