HÉLÈNE ALTHERR-RISCHMANN

FASCIAS LIBÉRÉS, SANTÉ RETROUVÉE

Respiration, massages, activité physique, alimentation...

jouvence EDITIONS

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Un régime bon pour ma santé

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Pratique de la Communication NonViolente, Wayland Myers

La PNL au quotidien, Bernard Raquin

Médecines douces pour animaux, Marie-France Muller

Donner du sens à sa vie, Rosette Poletti

Huiles essentielles : ma pharmacie au quotidien, Dr Pascale Gélis-Imbert

60 pratiques de méditation de pleine conscience, Catherine Pourquier

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, Patrice Ras

Intuition et prise de décision, Catherine Balance

Accepter ce qui est, Rosette Poletti

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107, 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2021
ISBN : 978-2-88953-428-9

Dessin de couverture : Aurélie de La Pontais
Maquette de couverture : Antartik
Couverture : Éditions Jouvence
Mise en pages : SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Aux trois symphonies qui font mon bonheur,
do ré mi fa scia !

Sommaire

Introduction 5

1. Fascia, quèsaco ? 6
2. L'intégrité tissulaire des fascias 17
3. La posture 19
4. Le mouvement 29
5. L'hydratation des fascias 39
6. La respiration 44
7. La lumière 49
8. Le confort 56
9. Le choix des vêtements 62
10. L'hygiène électromagnétique 65
11. L'alimentation 71
12. La mastication 87
13. L'équilibre psychosomatique 91
14. La gestion du stress chronique 102

Conclusion 109
Glossaire 112
Remerciements 115
Quelques sites et vidéos consultés 117

Introduction

Dans mes recherches autour de la santé, je me suis souvent heurtée à des questionnements sans réponse. Je me suis notamment demandé s'il existe un dénominateur commun entre les personnes retrouvant la santé grâce à l'alimentation, ou grâce à l'activité physique, ou encore au retour à la nature, à la relaxation, à l'hygiène électromagnétique, aux thérapies manuelles, aux médecines orientales, etc.

Jusqu'au jour où j'ai découvert le documentaire d'Arte *Les alliés cachés de notre organisme, les fascias*.

J'ai alors constaté le dédain qu'ils ont subi, puis l'engouement récent dont ils font l'objet par une partie du monde médical, paramédical, éducatif et sportif. Les fascias seraient-ils ce lien évoqué ?

Pour mieux les comprendre, il me manquait une synthèse des facteurs qui agissent sur les fascias, des chocs psycho-émotionnels ou physiques aux dérèglements physiologiques relatifs à l'alimentation, la respiration, les pollutions, le stress, etc. J'ai tenté de la faire dans ces lignes.

Chapitre 1

Fascia, quèsaco ?

Les fascias sont un organe à part entière **qui entoure et relie tous les organes du corps**. *Fascia* signifie « faisceau, bande » en latin. Il s'agit d'un tissu tridimensionnel, continu de la tête aux pieds, et de la peau au noyau de chaque cellule, en général fibreux et élastique.

C'est par exemple la fine membrane qui entoure un filet de dinde. Les méninges, la plèvre, le péricarde, le péritoine, le périoste sont des fascias, de même que les tendons, ligaments et cartilages, les capsules des ganglions lymphatiques, etc.

Test pratique

Nora REIM[1] propose l'exercice suivant pour visualiser un fascia : l'avant des pieds sur le rebord d'une marche, descendez les talons sous le niveau de la marche. Sentez-vous le tendon d'Achille se tendre entre l'os du talon et la moitié du mollet ? C'est un fascia !

La seule discipline médicale à reconnaître l'importance de ces tissus est la chirurgie.

De par le monde, les massages agissent intuitivement sur les fascias depuis des millénaires, de même

1. Reim Nora, *Prendre soin de ses fascias,* Éditions Jouvence, 2016.

que les arts martiaux et les médecines traditionnelles, au travers de l'acupuncture, la gymnastique, etc.

Description des fascias

Les fascias ressemblent à une vaste toile d'araignée blanche, parfois translucide, tissée à travers tout le corps. Ils pèsent un tiers du poids du corps adulte !

Les fascias sont formés de tissu conjonctif – « qui conjoint, unit » –, mélange de fibres, de cellules et de molécules baignant dans un gel aqueux appelé « matrice extracellulaire » :

- **fibres** de collagène*, d'élastine*, etc. ;
- **cellules :**
  - fibroblastes*, fabriquant collagène, élastine, nectines*, GAG* (cf. ci-dessous)… ;
  - immunitaires : globules blancs, macrophages ;
  - adipocytes : cellules graisseuses blanches et brunes ;
- **glycosaminoglycanes*** ou GAG : acide hyaluronique, chondroïtine, glucosamine, etc. ;
- **eau.**

Le tout est abondamment traversé par les réseaux vasculaire, lymphatique et nerveux.

---

* Tous les mots suivis d'un astérisque sont définis dans le glossaire p. 112.

Les fascias sont donc **en étroite relation avec tous les autres systèmes** de notre corps.

Ils constituent l'organe le plus doté en **récepteurs sensoriels**, tournés tant vers l'extérieur que vers l'intérieur du corps[2].

Par ailleurs, comme tout organe énergivore, le système myofascial* est **riche en mitochondries***.

La répartition des divers composants s'adapte à la fonction que remplissent les fascias, qui sont donc plus ou moins fibreux, plus ou moins lâches.

Cette proportion dépend également d'hormones sexuelles féminines, d'où une variation structurelle des fascias, d'une part entre hommes et femmes, d'autre part au fil du cycle féminin et des années.

Bon à savoir

Les graisses corporelles étant classées dans le tissu conjonctif, peuvent-elles être considérées comme un fascia ?

Dans la matrice fasciale, les cellules graisseuses peuvent être isolées ou majoritaires : on parle alors de **tissu adipeux**.

...

2. Paoletti Serge, *Les Fascias*, Éditions Sully, 2011.

On distingue :

- le **tissu blanc** sous-cutané et viscéral, le plus abondant chez l'adulte ;
- et le **tissu brun**, abondant chez les animaux hibernants et chez le nouveau-né.

On a redécouvert le tissu brun chez l'adulte en 2009, essentiellement autour des gros vaisseaux du cou, des aisselles, entre les omoplates et sur les clavicules, mais également autour du cœur et de l'aorte, des bronches, des reins, de la rate, du pancréas, du foie et de la colonne vertébrale. Il est toujours situé au cœur de fascias. Ce n'est pas une graisse fluide. Selon les spécialistes et chercheurs Aaron Cypess, Gil Hedley, Brooks Leitner, Julien Louis, Alicia Mayeuf-Louchart et Carla Stecco, le fascia superficiel est totalement connecté au tissu adipeux blanc, ainsi qu'au tissu brun localisé superficiellement, comme celui des épaules. Le fascia profond contient peu de cellules adipeuses.

Les propriétés des fascias découlent de leur structure.

- Ils sont **résistants, flexibles, élastiques, déformables.**
- Ils sont doués de **tenségrité***: ils assurent le maintien dynamique d'un équilibre entre leur tension et la compression osseuse. Sans les fascias, les os s'écrouleraient, à l'image

d'une tente avec ses piquets ou arceaux mais sans ses tendeurs !

- Ils sont **sensibles** à diverses sensations : direction, pression, vibration, température, douleur, etc.
- Ils constituent un **réservoir d'énergie** et d'**eau** (les GAG retenant l'eau comme des éponges).
- Ils représentent un milieu d'**échanges** nutritionnels, hormonaux, nerveux, immunitaires, informationnels (les fascias reçoivent des informations mécaniques transformées en messages chimiques, des informations électriques, et sans doute vibratoires).
- Ils possèdent une **contractilité** qui leur est propre.

Le Dr Jean-Claude Guimberteau a pu filmer *in vivo* les glissements des fascias les uns contre les autres, un livre et un magnifique documentaire en témoignent[3].

Fonctions des fascias

Ils **protègent, soutiennent et séparent** les organes. Ils assurent la **globalité** du corps. Ils participent à la **mobilité**, la **stabilité**, l'**adaptabilité**, la **coordination** et la **résistance** à la **gravité**.

---

3. Guimberteau Jean-Claude, *Promenades sous la peau*, Elsevier Masson, 2004.

Le fascia est **notre plus grand organe sensoriel** : ses récepteurs permettent la sensibilité à ce qui se déroule à l'intérieur de notre corps, ou intéroception ; ainsi que la **proprioception** (perception de la position du corps dans l'espace) et la **nociception** (perception de la douleur).

Les fascias fixent et libèrent l'eau, passant de l'état gélifié à l'état liquide selon les besoins d'**hydratation, de lubrification** et de **minéralisation** des tissus. Ils sont le **réservoir de tous les liquides**, contenus ou non[4]. Ils concourent à l'**activité électrique cellulaire**. Et sont indispensables à la **cicatrisation**.

C'est au cœur de la matrice que s'opèrent tous les **échanges entre sang, lymphe et cellules**, assurant ainsi bon nombre de fonctions physiologiques : nutrition et épuration cellulaires, respiration, digestion, élimination, sommeil, reproduction, immunité, régénération, etc. La présence de fibronectine est corrélée à un vieillissement en bonne santé.

D'autre part, la mobilité des fascias contribue à la **circulation des fluides corporels** que sont le sang et la lymphe.

---

4. Courraud Christian, *Fascias, le nouvel organe-clé de votre santé*, Leduc. S, 2019.