

VINCENT CUEFF

SUPPRIMEZ RAPIDEMENT
VOS DOULEURS
PAR LA TECHNIQUE DES

POINTS TRIGGER

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Mon bien-être émotionnel avec les fleurs de Bach, Sabrina Romeo-Dussart

Mon grand guide de la ménopause et de l'andropause, Daniel Kieffer

Mon grand guide du nerf vague, Jean-Marie Defossez

Mon grand guide de naturopathie, Christopher Vasey

Du même auteur aux Éditions Jouvence

Petites graines de bonheur

La Lettre à Lila

Soignez par l'énergie

La Magie des rencontres et des découvertes heureuses

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2009 pour la première édition

© Éditions Jouvence, 2024 pour la présente édition revue et corrigée

ISBN: 978-2-88953-869-9

Couverture: Claire Méraud

Maquette intérieure: Anaïs Pascal

Mise en pages et schémas: PCA/CMB

Schémas: PCA/CMB, sauf planches anatomiques p. 23 à 25: Adobe Stock © Patrick

Hermans, illustration anatomique p. 27: © Ian Barratt

Annexe: avec l'aimable autorisation de Suparna Damany & Jack Bellis (extrait de *It's Not Carpal Tunnel Syndrome! RSI Theory & Therapy for Computer Professionals*, First Edition, Philadelphia, 2000)

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

Sommaire

Avertissement.....	13
Introduction.....	15
CHAPITRE 1 ▶ Présentation des points trigger.....	19
Rencontre avec les points trigger.....	21
Le système musculaire.....	23
Qu'est-ce qu'un point trigger?.....	29
Les causes des points trigger.....	33
Le cas particulier de la fibromyalgie, de l'arthrite et de l'arthrose.....	36
Description de la technique.....	37
Pathologies susceptibles d'être causées par les points trigger.....	43
CHAPITRE 2 ▶ Étude détaillée muscle par muscle des points trigger.....	47
Muscles du cou et de la tête.....	49
Muscle sterno-cléido-mastoïdien (<i>sternocleidomastoideus</i>).....	49
Muscles scalènes.....	51
Muscle suboccipital (<i>suboccipitalis</i>).....	53
Muscle splénius du cou (<i>splenius cervicis</i>).....	54
Muscle splénius de la tête (<i>splenius capitis</i>).....	55
Muscles trapèzes (<i>trapezius</i>).....	56
Muscle angulaire de l'omoplate (<i>levator scapulae</i>).....	58
Muscle semi-épineux du cou (<i>semispinalis capitis</i>).....	59
Muscles multifides et rotateurs du cou (<i>multifidi et rotatores</i>).....	60
Muscle masséter (<i>masseter</i>).....	61
Muscle temporal (<i>temporalis</i>).....	62
Muscles ptérygoïdiens (<i>pterygoid</i>).....	63

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

Autres muscles du visage : frontal (<i>frontalis</i>), occipital (<i>occipitalis</i>), orbiculaire de l'œil (<i>orbicularis oculi</i>), zygomatique (<i>zygomaticus</i>), élévateur de la lèvre (<i>levator labii</i>), digastrique (<i>digastricus</i>), buccinateur (<i>buccinator</i>).....	64
Muscles de l'épaule	65
Muscles trapèzes (<i>trapezius</i>).....	65
Muscle sus-épineux (<i>supraspinatus</i>).....	65
Muscle sous-épineux (<i>infraspinatus</i>).....	66
Muscle sous-scapulaire (<i>subscapularis</i>).....	67
Muscle petit rond (<i>teres minor</i>).....	68
Muscle grand rond (<i>teres major</i>).....	69
Muscles deltoïdes (<i>deltoideus</i>).....	70
Muscles du dos	71
Muscles trapèzes (<i>trapezius</i>).....	71
Muscles rhomboïdes (<i>rhomboideus</i>).....	71
Muscle petit dentelé postérieur supérieur (<i>serratus posterior superior</i>).....	72
Muscle grand dorsal (<i>latissimus dorsi</i>).....	73
Muscle petit dentelé postérieur inférieur (<i>serratus posterior inferior</i>).....	74
Muscles sacrospinaux (<i>sacrospinalis</i>).....	75
Muscle carré des lombes (<i>quadratus lumborum</i>).....	76
Muscles de la poitrine et de l'abdomen	77
Muscle sous-clavier (<i>subclavius</i>).....	77
Muscle grand dentelé (<i>serratus anterior</i>).....	78
Muscle grand pectoral (<i>pectoralis major</i>).....	79
Muscle petit pectoral (<i>pectoralis minor</i>).....	80
Muscles abdominaux : grand droit et obliques (<i>abdominii</i>).....	81
Muscle psoas.....	82
Muscles du bras et de la main	84
Muscle triceps (<i>triceps brachii</i>).....	84
Muscle biceps brachial (<i>biceps brachii</i>).....	85
Muscle brachial antérieur (<i>brachialis</i>).....	86

Muscle coraco-brachial (<i>coracobrachialis</i>).....	87
Muscle anconé (<i>anconeus</i>).....	88
Muscle supinateur (<i>supinator</i>).....	89
Muscle brachio-radial (<i>brachioradialis</i>).....	90
Muscles extenseurs (<i>extensors</i>).....	91
Muscles fléchisseurs (<i>flexors</i>).....	92
Muscle rond pronateur (<i>pronator teres</i>).....	93
Muscles opposant du pouce et adducteur du pouce (<i>opponens pollicis et adductor pollicis</i>).....	94
Muscles interosseux (<i>interossei</i>).....	95
Muscles du fessier et de la jambe	96
Muscle tenseur du fascia lata (<i>tensor fascia latae</i>).....	96
Muscle grand fessier (<i>gluteus maximus</i>).....	97
Muscle moyen fessier (<i>gluteus medius</i>).....	98
Muscle petit fessier (<i>gluteus minimus</i>).....	100
Muscle pyramidal ou piriforme (<i>piriformis</i>).....	101
Muscle droit antérieur (<i>rectus femoris</i>).....	102
Muscle vaste interne (<i>vastus medialis</i>).....	103
Muscle vaste externe (<i>vastus lateralis</i>).....	104
Muscle crural (<i>vastus intermedius</i>).....	105
Muscles adducteurs grand et long (<i>adductor magnus et longus</i>)....	106
Muscle pectiné (<i>pectineus</i>).....	107
Muscle couturier (<i>sartorius</i>).....	108
Muscle gracile (<i>gracilis</i>).....	109
Muscles ischio-jambiers : biceps crural (<i>biceps femoris</i>), demi-tendineux (<i>semitendinosus</i>), demi-membraneux (<i>semimembranosus</i>).....	110
Muscle poplité (<i>popliteus</i>).....	111
Muscles jumeaux (<i>gastrocnemius</i>).....	112
Muscle soléaire (<i>soleus</i>).....	113
Muscle tibial antérieur (<i>tibialis anterior</i>).....	114
Muscle tibial postérieur (<i>tibialis posterior</i>).....	115
Muscles péroniers (<i>peroneus</i>).....	116
Muscles longs extenseurs des orteils (<i>extensor longus</i>).....	117
Muscles longs fléchisseurs des orteils (<i>flexor longus</i>).....	118

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

Muscles du dos du pied : court extenseur des orteils (<i>extensor digitorum brevis</i>), court extenseur du gros orteil (<i>extensor hallucis brevis</i>), interosseux plantaires (<i>interossei plantares</i>).....	119
Muscles de la plante du pied : abducteur du gros orteil (<i>abductor hallucis</i>), abducteur propre du 5 ^e orteil (<i>abductor digiti minimi</i>), court fléchisseur plantaire (<i>flexor digitorum brevis</i>), carré plantaire (<i>quadratus plantae</i>), adducteur du gros orteil (<i>adductor hallucis</i>), court fléchisseur du gros orteil (<i>flexor hallucis brevis</i>), court fléchisseur du petit orteil (<i>flexor digiti minimi brevis</i>).....	120
CHAPITRE 3 ▶ Étude par pathologie des points trigger	121
Douleurs cervicales, du cou et céphalées	123
Céphalées.....	125
Douleurs au niveau des sinus.....	127
Douleurs dans les gencives.....	128
Douleurs au niveau de l'oreille.....	128
Douleurs au niveau de l'œil.....	129
Douleurs au niveau de l'articulation temporo-mandibulaire.....	129
Douleurs dans le cou et les cervicales	130
En cas de difficulté pour tourner la tête ou en cas de torticolis.....	131
En cas de difficulté pour pencher la tête sur le côté.....	131
Douleurs de l'épaule, épicondylite (<i>tennis-elbow</i>, <i>golfer's elbow</i>), syndrome du tunnel carpien, douleurs au poignet et à la main	132
Douleurs à l'avant de l'épaule.....	133
Douleurs du côté de l'épaule.....	134
Douleurs à l'arrière de l'épaule.....	134
Douleurs au sommet de l'épaule.....	135
En cas de difficulté pour lever les épaules et les bras en l'air..	135
En cas de difficulté pour atteindre le dos avec la main.....	136
En cas de difficulté pour dormir sur le côté	136
Épicondylite (<i>tennis-elbow</i>).....	136
Épitrôchléite (<i>golfer's elbow</i>).....	137
Syndrome du tunnel carpien.....	138

Douleurs au poignet et dans la main	140
Douleurs dans le pouce	142
Douleurs dorsales	143
Douleurs dans le haut du dos	144
Douleurs dans le milieu du dos	145
Douleurs dans le bas du dos	145
En cas de difficulté pour se pencher en avant	147
En cas de difficulté pour se pencher sur le côté	147
En cas de difficulté pour se tourner dans le lit	147
En cas de difficulté pour se coucher sur le côté	147
Douleurs dans la poitrine et l'abdomen	148
Douleurs dans la poitrine	148
Douleurs de l'abdomen	149
Douleurs du bassin, de la hanche, de la fesse, de la cuisse, du genou, de la jambe, de la cheville, du pied, symptôme de sciatique	150
Douleurs au niveau du bassin et de la hanche	150
Douleurs dans les fesses	151
Douleurs dans la cuisse	152
Douleurs à l'avant du genou	153
Douleurs à l'arrière du genou	153
Douleurs sur le côté externe du genou	154
Douleurs sur le côté interne du genou	154
Douleurs au niveau de la jambe	155
Douleurs à l'avant de la cheville	155
Douleurs à l'arrière de la cheville	156
Douleurs du côté interne de la cheville	156
Douleurs du côté externe de la cheville	157
Douleurs dans le pied	157
Symptôme de sciatique	158
En cas de difficulté pour rester en position assise	159
En cas de difficulté pour rester debout	160
En cas de difficulté pour se relever d'une position assise	160
En cas de difficulté pour descendre un escalier	160

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

En cas de difficulté pour monter un escalier	161
En cas de difficulté pour marcher	161
Conclusion.....	163
Annexe	165
Index des muscles en français/latin.....	167
Bibliographie	171
Ateliers sur les points trigger	173

Avertissement

Cet ouvrage vous propose une méthode naturelle de traitement des douleurs musculo-squelettiques. Il ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un professionnel de santé autorisé qui, seul, pourra établir un diagnostic afin de déterminer la cause de vos symptômes.

Consultez toujours votre médecin en premier lieu.

En aucun cas ni l'auteur ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences éventuelles d'un usage inapproprié des techniques présentées.

Introduction

Si, comme des millions de personnes à travers le monde, vous avez cherché en vain une solution à vos douleurs de dos, à vos maux de tête, à vos problèmes d'épaule, à votre épicondylite¹, à vos douleurs dans les mains ou dans les doigts, à votre sciatique ou encore à votre mal de genou ou de cheville, elle se trouve peut-être dans ces pages.

Vous découvrirez qu'il existe une méthode naturelle et simple, reposant sur des bases scientifiques, et incroyablement efficace pour en finir avec la plupart de ces souffrances : **le traitement des points trigger myofasciaux**.

Cette technique, que beaucoup de professionnels du traitement de la douleur utilisent déjà avec succès, est à présent accessible à tous.

Il est un fait que ceux d'entre nous n'ayant jamais souffert à un moment ou à un autre de leur existence de douleurs récurrentes, tant aiguës que chroniques, sont bien rares. Quel que soit le domaine de la vie concerné – famille, travail, sport ou loisirs –, que l'on soit un enfant, un adulte ou une personne âgée, nous sommes tous susceptibles d'en faire un jour la pénible expérience.

Peut-être souffrez-vous régulièrement de votre dos. Le mal de dos est le mal numéro un de notre époque. Si vous questionnez votre entourage ou les gens dans la rue, vous serez surpris(e) par le nombre de personnes qui vous répondront : « Oui, j'ai mal au dos ». Il est établi que 80 % d'entre nous en seront un jour victimes. Cette affection est, par ailleurs, la première cause d'arrêt de travail.

1. La tendinite la plus fréquente au niveau du coude, autrement appelée *tennis-elbow*.

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

Dans la majorité des cas, ces douleurs se présentent sous la forme d'une lombalgie. Les causes, variées et nombreuses, vont du jardinage du week-end à l'activité sportive mal préparée, du déplacement d'objets lourds aux longues heures passées en voiture sans oublier le manque d'activité ou les nuits prolongées sur un mauvais matelas.

Le stress est également un vecteur de douleurs de plus en plus fréquent. S'il se prolonge trop longtemps, le corps réagit en tirant le signal d'alarme: il crée des tensions qui maintiennent le système musculaire dans un état de déséquilibre, état qui va alors se répercuter au niveau vertébral ou articulaire avec, pour conséquence, des douleurs constantes.

Bien souvent, les médicaments antidouleur ou les injections prescrites par le médecin n'apportent qu'un soulagement provisoire, de même que les séances de kinésithérapie. Une telle situation, si elle se prolonge sur le long terme, va inévitablement affecter de manière négative la vie personnelle, sociale et professionnelle de la personne.

Alors, que faire ?

À l'époque où nous sommes de plus en plus nombreux à rechercher une solution naturelle à nos maux, la technique des points trigger peut être la solution tant espérée pour retrouver une existence sans douleurs invalidantes. La bonne nouvelle est qu'il est très facile de se traiter soi-même une fois que l'on dispose des bonnes informations. Et ça marche !

Le mot *trigger* vient de l'anglais et signifie « déclencheur » ou « gâchette ». Les guérisseurs du passé avaient probablement une connaissance intuitive de ces points, tout comme nos rebouteux actuels, mais on doit le développement de cette méthode au D^r Janet Travell aux États-Unis. Elle passa plus de quarante années de sa vie à découvrir et étudier les effets des points trigger sur les muscles, tendons et ligaments. Son travail a contribué à améliorer la vie de milliers de personnes. Son ouvrage coécrit avec le D^r David G. Simons, *Myofascial Pain and Dysfunction: The Trigger Point Manual (vol. I & II)*² est la référence scientifique en la matière.

2. Baltimore, Lippincott, William and Wilkins, 1991/1998.

Les 2500 pages contenues dans ces deux volumes s'adressent plus particulièrement aux professionnels de la santé. Pour ces deux spécialistes, les points trigger seraient à l'origine de la plupart de nos douleurs physiques.

Que sont ces fameux points ?

Tout d'abord, il convient de les différencier des points d'acupuncture ou d'acupression. Ces derniers sont des points énergétiques immatériels situés à des endroits bien précis du corps. Les points trigger se trouvent, quant à eux, essentiellement sur les fibres musculaires et peuvent être sentis à la palpation comme de petits nodules de taille variable.

Ils sont absents des muscles sains. Quand ils sont présents, ils maintiennent les muscles en tension anormale, ce qui va engendrer un déséquilibre au niveau des articulations, voire coincer des nerfs, d'où l'apparition des douleurs. Ils ont la singularité d'être totalement indolores, sauf si on exerce dessus une pression ferme. Ils deviennent alors très sensibles.

Leur originalité est dans le fait qu'ils réfèrent cette douleur à distance selon des schémas bien définis. Le sens commun nous donne à penser que la cause d'une douleur se situe là où elle se manifeste. Les points trigger nous amènent à reconsidérer cette supposition, et cette particularité nous apporte un éclairage nouveau sur l'échec fréquent des thérapies uniquement localisées sur le symptôme. Si vous souffrez par exemple d'un *tennis-elbow* ou épicondylite, vous trouverez probablement des points trigger sur le triceps et l'avant-bras, qui répondront de manière extrêmement douloureuse à une pression. Si ce sont vos lombaires qui vous handicapent, vous trouverez vraisemblablement des zones très douloureuses en faisant une pression sur vos fessiers, voire sur vos muscles abdominaux et, parfois même, sur vos mollets.

Un traitement quotidien spécifique de ces zones contribue à régler le problème de manière durable, souvent en quelques jours. Cet ouvrage vous explique en détail comment fonctionnent les points trigger et comment vous-même ou votre entourage pouvez bénéficier de cette technique. Elle est accessible à tous, étonnamment simple et gratuite. Comme elle travaille uniquement sur les muscles, sans aucune manipulation

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

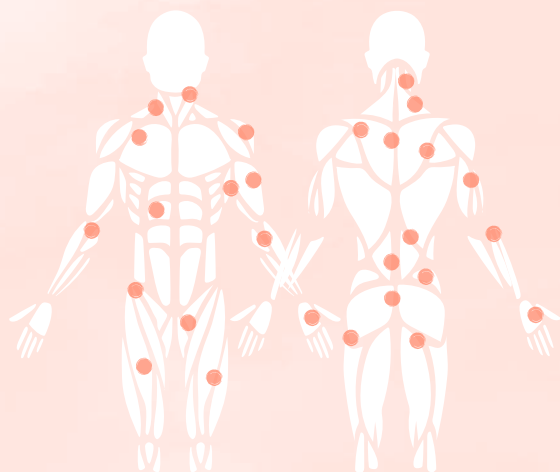
au niveau des os ou des articulations, elle ne présente aucun danger. Certains conseils de bon sens s'appliqueront néanmoins et vous en serez informé(e) dans les pages qui suivent.

Elle se pratique n'importe où, à même la peau ou au travers des vêtements. Vous serez souvent surpris(e) par la rapidité avec laquelle elle agit sur vos douleurs. Vous pouvez également l'utiliser à titre préventif si vous êtes régulièrement sujet (te) à tel ou tel symptôme. Il vous suffit de suivre les instructions de ce manuel pratique. Nous sommes si nombreux à souffrir de douleurs chroniques que la simplicité de cette méthode fait qu'il vaut la peine de l'essayer!

Cet ouvrage met maintenant à la portée du public francophone cette technique étonnante.

Chapitre 1

PRÉSENTATION DES POINTS TRIGGER



Rencontre avec les points trigger

Les résultats obtenus par le traitement des points trigger me surprennent toujours plus chaque jour.

Je souffrais régulièrement de lombalgies sévères, lorsqu'un ami kinésithérapeute habitant au Royaume-Uni m'invita à essayer une technique surprenante d'efficacité qu'il utilisait pour soulager ses patients souffrant de douleurs chroniques. Initialement développée aux États-Unis, il l'appliquait dans son cabinet en plus des méthodes traditionnelles de kinésithérapie.

J'étais curieux d'expérimenter sa méthode. De nombreuses séances de kinésithérapie par le passé incluant massage, stretching et musculation, n'ayant apporté aucune amélioration, j'avais fini par me résigner à vivre avec ces douleurs chroniques. Quelques secondes de palpation sur mes muscles abdominaux, mes hanches et mes muscles fessiers lui ont suffi pour localiser des points répondant de façon très douloureuse à une pression ferme. Je n'avais absolument pas la moindre idée de l'existence de ces points jusqu'à ce qu'il les presse fortement. En quelques minutes le bas de mon dos s'est alors relâché, suivi d'une sensation de légèreté que je n'avais pas ressentie depuis bien longtemps. Le plus stupéfiant fut que mes douleurs lombaires semblaient avoir totalement disparu. Mon ami m'expliqua que ce genre de résultat rapide était fréquent avec la technique des points trigger. Il m'expliqua également comment traiter moi-même ces points afin de soulager tout éventuel retour de mes lombalgies.

Il me sembla alors pour le moins incroyable que nul n'ait jamais mentionné l'existence des points trigger lors de mes séances précédentes. Comment une technique en apparence si simple pouvait-elle se montrer si efficace là où les méthodes traditionnelles avaient échoué ? Comment

Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

quelques minutes de traitement avaient suffi pour régler un problème là où des années de soins divers n'avaient pas su répondre de manière satisfaisante ? La technique me sembla si fascinante que je décidai d'en apprendre plus sur le sujet.

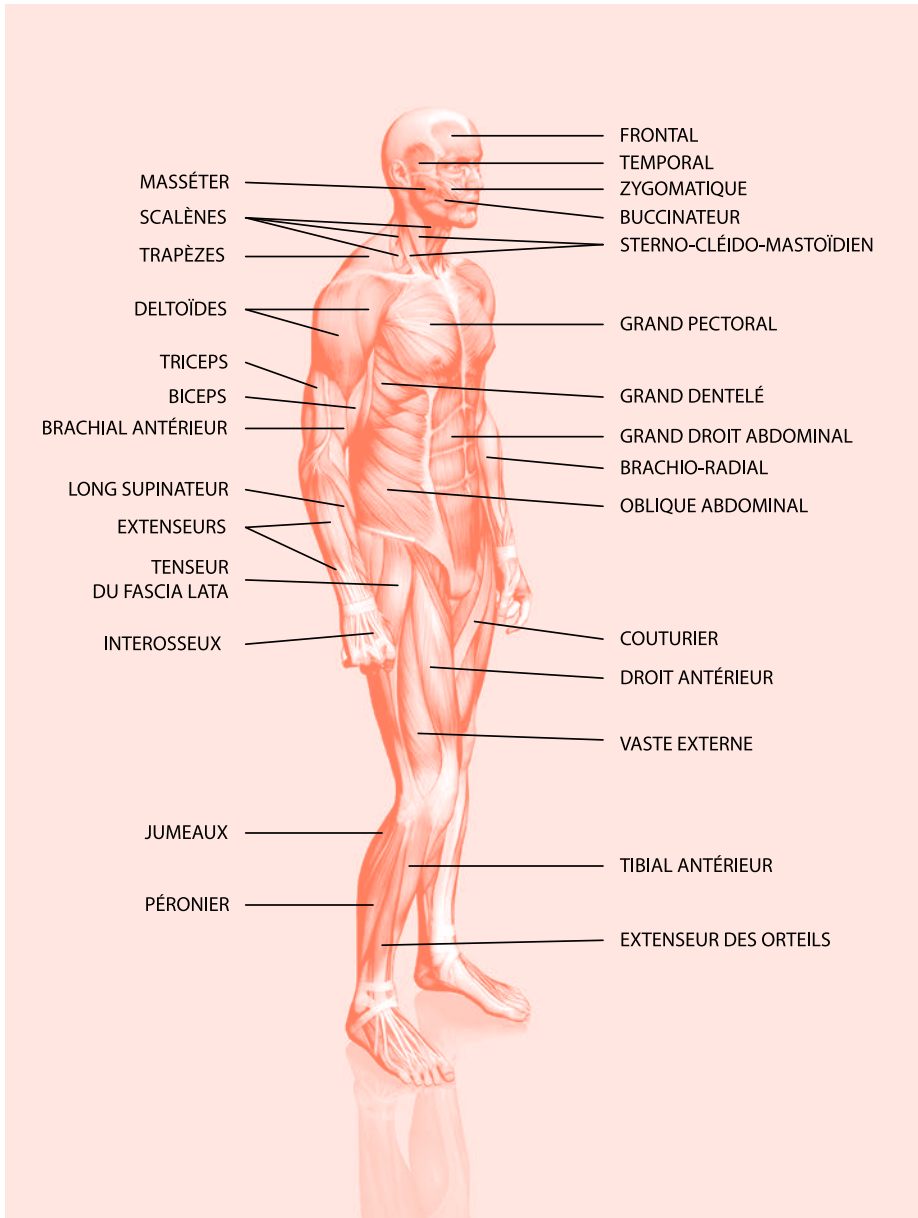
Ma première patiente fut ma mère qui, courageusement, accepta de me laisser expérimenter ma technique nouvellement apprise sur l'une de ses épaules qui la faisait souffrir continuellement depuis des mois. Une dizaine de jours d'autotraitement quotidien ont suffi pour redonner à son articulation une amplitude normale et supprimer toute douleur. Les responsables de ses maux étaient simplement plusieurs points trigger situés sur certains des muscles de son épaule. Elle a également appris à se débarrasser rapidement de ses sciatiques et elle est maintenant devenue une porte-parole enthousiaste de cette méthode auprès de son entourage.

La technique des points trigger est particulièrement appropriée à notre monde moderne. Elle est facile à appliquer à la maison, au bureau, à la salle de sport, n'importe où en fait. Dans mon entourage, certaines personnes sont soumises à un stress professionnel très élevé, ce qui provoque chez elles l'apparition de céphalées chroniques. Elles ont maintenant appris à s'en défaire en quelques minutes. Les maux de tête dus à de fortes tensions musculaires dans le cou et le haut des épaules sont extrêmement fréquents. Ils répondent de façon spectaculaire aux points trigger.

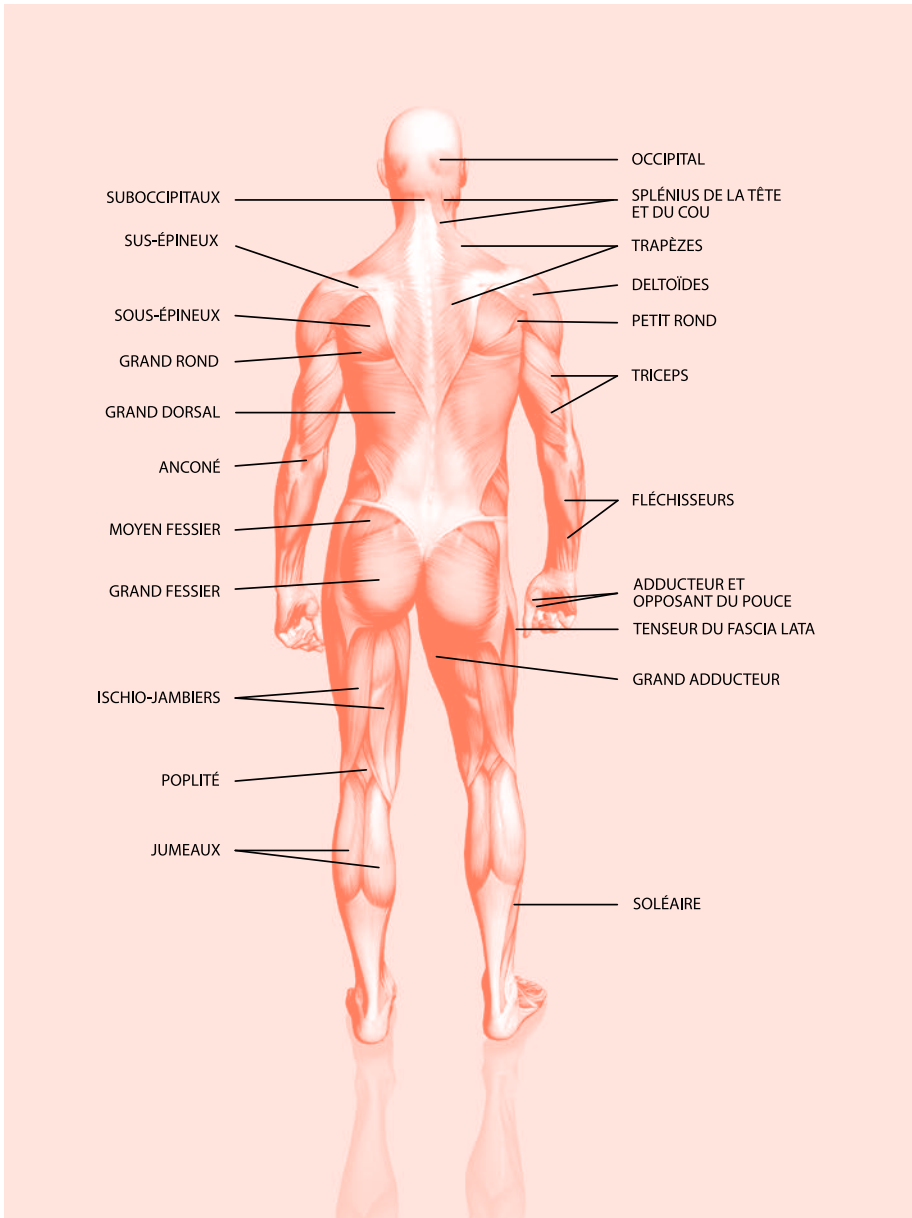
On ressent également une grande satisfaction lorsqu'on est capable de se traiter soi-même. Le fait de pouvoir se débarrasser par soi-même de son mal de coude ou de genou de manière simple, naturelle et rapide, procure un fort sentiment d'accomplissement, tout comme le fait d'aider les autres à en faire de même. C'est aussi le message que nous souhaitons faire passer avec cet ouvrage, en invitant chacun à plus de responsabilité et d'autonomie quant à la gestion de son bien-être et de sa santé.

Le système musculaire

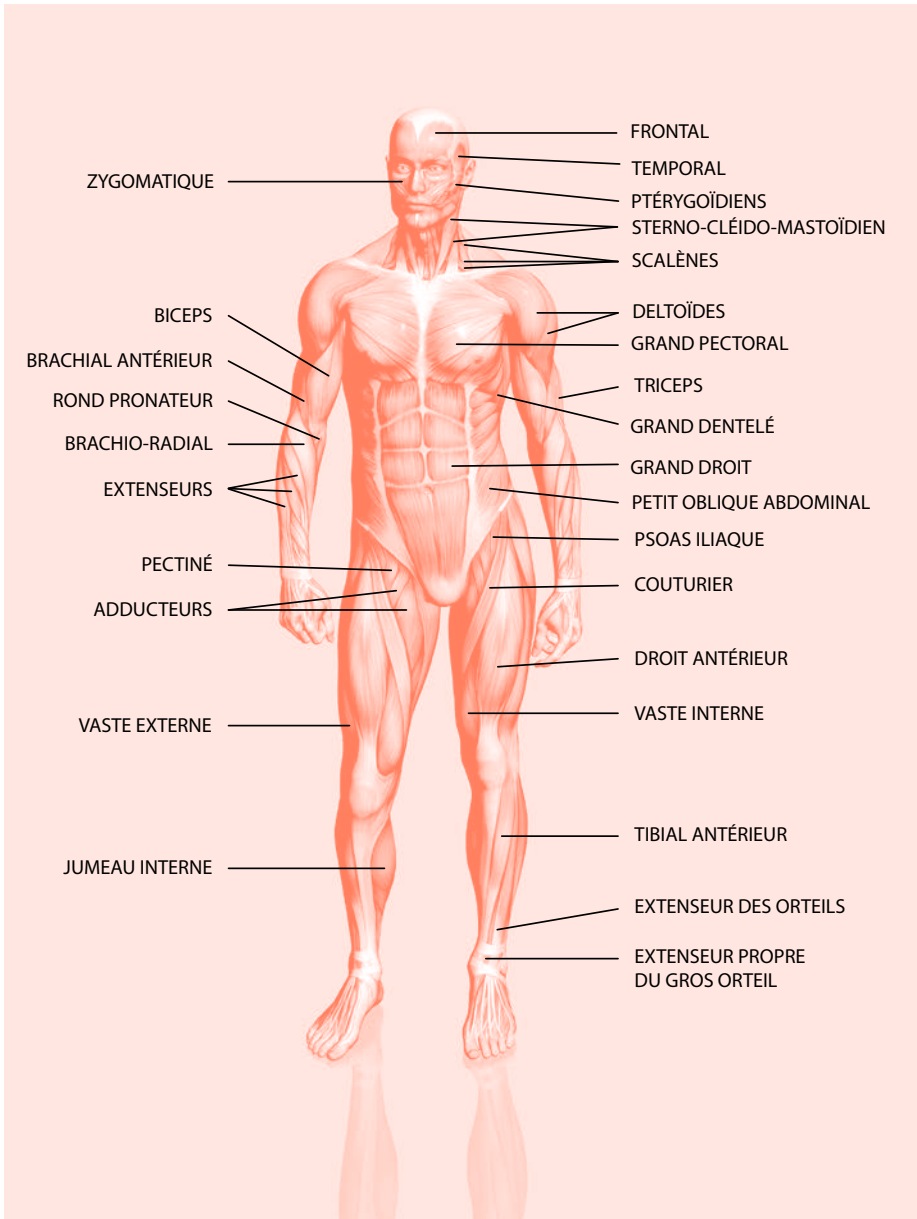
Les muscles striés superficiels principaux :



Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger



Chapitre 1 ► Présentation des points trigger



Supprimez rapidement vos douleurs par la technique des points trigger

Le corps est une machine étonnante et fascinante. Un simple mouvement tel que, par exemple, l'extension d'un orteil est possible grâce à la mobilisation de tout un réseau complexe de nerfs, de muscles, d'os, de tendons et de ligaments.

Les points trigger étudiés ici apparaissant sur les muscles, nous allons commencer par un peu de théorie sur le système musculaire.

Le corps humain comprend plus de 600 muscles qui constituent 40 à 50 % du poids total du corps. Ils jouent un rôle essentiel dans le mouvement. Sans eux, on ne bouge pas ! On distingue deux types de muscles : les muscles striés et les muscles lisses.

- ▶ **Les muscles striés** ou muscles squelettiques sont sous le contrôle du système nerveux central et sont affectés aux mouvements volontaires. Ils unissent les différentes parties du squelette et permettent sa motricité.
- ▶ **Les muscles lisses**, aussi appelés muscles viscéraux, sont sous le contrôle du système nerveux autonome. Ils se contractent de manière involontaire. On les trouve dans les organes internes comme l'estomac, les intestins, les vaisseaux sanguins, etc.
- ▶ **Le myocarde**, muscle cardiaque, est quant à lui un cas particulier, car bien que strié, il est doté d'un système propre de contractions.

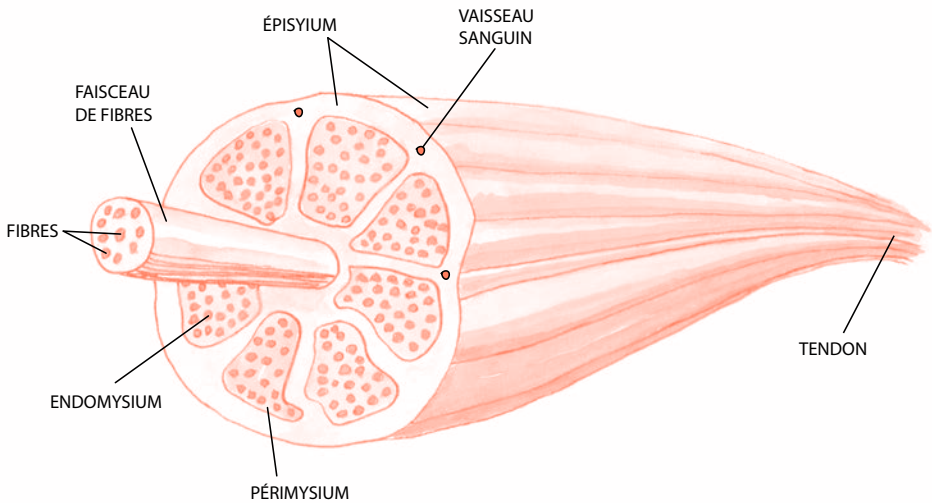
Les muscles qui nous intéressent dans le cadre de cet ouvrage sont les muscles striés, c'est-à-dire ceux qui permettent la mobilité. Ils sont dotés de deux types de fibres.

- ▶ **Les fibres lentes** : elles sont liées à l'endurance et à l'activité aéro-bique. Leur contraction totale s'effectue en moyenne trois fois moins vite que celle des fibres rapides.
- ▶ **Les fibres rapides** : elles produisent plus de puissance sur une courte période. Elles se contractent plus rapidement que les fibres lentes mais elles ont une faible endurance.

Ces fibres musculaires sont constituées de myofibrilles qui renferment des milliers de filaments. Ces derniers sont des protéines de deux types : **actine** et **myosine**. C'est le glissement de ces deux éléments l'un sur l'autre qui permet le phénomène de contraction en raccourcissant la fibre musculaire. La base de l'organisation des myofibrilles est le sarcomère.

Le type de fibres, leur nombre et leur proportion sont déterminés génétiquement et ils ne changeront pas avec l'entraînement. Ainsi, un marathonien né avec une grande proportion de fibres lentes ne deviendra jamais un sprinter de 100 mètres qui, lui, sera né avec une grande proportion de fibres rapides – et inversement.

Les fibres sont liées entre elles et enveloppées par du tissu conjonctif : le **périmysium** et l'**endomysium**. L'épimysium ou fascia est l'enveloppe entourant le muscle et qui lui permet de glisser librement le long des structures adjacentes. Des nerfs et des vaisseaux sanguins sont présents à l'intérieur et le long des tissus conjonctifs.



Coupe d'un muscle