



## **Vous avez dit Fascias ?**



par Alain Gesbert

*Cet article est extrait de la News Letter EssenCiel (Avril 2005).*



**Les Fascias : des tissus méconnus (du grand public)...**

Les premières descriptions anatomiques ont eu lieu dans les années 1930 en France et dans les années vingt en Allemagne. On reconnaît, généralement, à la biochimiste américaine Ida Rolf d'avoir été la première à en étudier les propriétés.

Les fascias, ainsi que les tendons et les ligaments, font partie de ce qu'on appelle globalement les tissus conjonctifs. Ceux-ci sont constitués en grande partie de collagène, une protéine complexe qui, à l'état sain, possède une consistance gélatineuse. Les fascias qui se retrouvent directement sous la peau sont dits « superficiels ». Lorsqu'ils sont sains, ceux-ci sont lâches et la peau peut glisser aisément de côté, sauf à certains endroits comme les paumes et les voûtes plantaires. Quand on enlève la peau à un lapin, on peut voir un tissu blanc qui enveloppe tous les muscles (et également le cerveau) : c'est le fascia.



On rencontre ensuite les fascias moyens et profonds, plus denses et coriaces ; le diaphragme, par exemple, est un fascia.

En fait, on devrait dire le fascia (et non les fascias) car c'est un immense tissu conjonctif qui met en papillote l'ensemble des organes, les poumons, mais aussi les os. Il y a comme des sortes de couture pour passer d'une zone à une autre.



**Les fascias : des tissus qui peuvent souffrir.**

Les problèmes sont généralement d'ordre chronique et sont en relation avec le stress. Il s'agit de crispations et de durcissements ou, quand les fascias perdent leur viscosité, « d'adhérences » ; dans ce cas, les différents muscles ou parties de muscles n'arrivent plus à glisser aisément les uns sur les autres (une adhérence ressemble à une cicatrice, elle est aussi faite de tissu conjonctif). Ces problèmes surgissent à la suite de stress, de mauvaises habitudes posturales ou de traumatismes (physiques voire psychologiques) ou encore du vieillissement.

Des fascias qui ont perdu leurs propriétés peuvent engendrer divers problèmes comme de la douleur, des spasmes ou des tensions musculaires chroniques, une perturbation du métabolisme du muscle, une gêne articulaire, une mauvaise circulation de la lymphe ou encore un déséquilibre dans les alignements corporels - problèmes qui entraînent eux-mêmes certaines conséquences comme des troubles digestifs, des névralgies, des difficultés respiratoires ou une fatigue générale.



**Le Qi Gong et le Shiatsu (s'il est doux, de type Yin) permettent de « jouer » sur les fascias. Plus les mouvements sont lents et doux et plus on peut aider le tissu conjonctif à s'assouplir.**

