

Accueil (<https://www.alternativesante.fr/>) > Remèdes (<https://www.alternativesante.fr/remedes-2>) > Fasciathérapie : relancer les processus d'autorégulation

Fasciathérapie : relancer les processus d'autorégulation

Isabelle Fontaine rédigé le 25 janvier 2018 à 11h27

Article paru dans le journal n° 54

La fasciathérapie aide à remettre le corps dans son mouvement intérieur naturel en décrispant les fascias, ces membranes reliant tout l'organisme, notamment les muscles, les organes et les articulations. Cette méthode manuelle permet de soulager les troubles musculo-squelettiques et d'atténuer les effets du stress.

Longtemps classée parmi les pratiques suspectées de **dérives sectaires** par la **MIVILUDES**, la **fasciathérapie** vient, en décembre dernier et après plusieurs années de **combat judiciaire**, d'être **réhabilitée** et retirée du guide *Santé et dérives sectaires* édité par la mission interministérielle. Une victoire pour l'**association Fascia France**, qui estime que la méthode retrouve ainsi « *la place qu'elle mérite parmi les approches non conventionnelles* ».

Développée dans les années **1980** par **Danis Bois**, kinésithérapeute et ostéopathe français qui a fondé et dirigé le **laboratoire de recherche en psychopédagogie perceptive CERAP**, affilié à l'université Fernando Pessoa (Portugal), la fasciathérapie est aujourd'hui pratiquée par quelque **400 praticiens en France**. Cette **méthode manuelle, non invasive et indolore**, vise, par des séries de **pressions douces et lentes exercées sur le corps** à travers les vêtements, à **décrisper et « réguler » les fascias**. Omniprésentes dans l'organisme, ces **membranes** plus ou moins fines unissent, enveloppent et compartimentent les structures du corps : **organes, os, nerfs, veines, artères et muscles**.

Parmi les fascias les plus connus figurent la **dure-mère** qui **entoure le cerveau**, le **péricarde** pour le **cœur** ou encore la **plèvre** pour les **poumons**. « *Ces tissus conjonctifs faits de collagène gardent la trace des chocs, qu'ils soient physiques ou émotionnels. Ils comportent des capteurs proprioceptifs (sensibles à la position des différentes parties du corps) et intéroceptifs qui informent sur les états internes de la personne* », explique **Nadine Quéré**, praticienne à Gentilly, formatrice en fasciathérapie depuis une trentaine d'années.

« *Les fascias rassemblent tout le corps, jusqu'au cœur des cellules et du cytosquelette, via des protéines transmembranaires. Ils fonctionnent comme un réseau de communication. Lorsqu'on imprime un mouvement lent sur un fascia, avec une pression ajustée à la demande non verbale exprimée par le corps du patient, cela peut aller jusqu'à solliciter l'ADN cellulaire* », poursuit la praticienne.

Tonus et harmonie

L'objectif de la fasciathérapie est ainsi, en **libérant les fascias immobilisés par des chocs**, de **soulager les articulations et même les os, qui peuvent aussi se crispier et engranger des tensions**.

« *Nous cherchons à remettre le corps dans son mouvement intérieur naturel, afin de lui permettre de retrouver son tonus, son harmonie, et ce à partir des informations qu'il nous donne. La fasciathérapie permet en quelque sorte de relancer les ressources naturelles d'autorégulation* », ajoute Nadine Quéré. Notion clé de la fasciathérapie, le « **mouvement intérieur** » du corps implique que les fascias bougent de manière subtile et fine en permanence à l'intérieur de l'organisme. Un **mouvement « oscillatoire »** surprenant que **Jean-Claude Guimberteau**, chirurgien plasticien spécialisé en micro-chirurgie, a mis en évidence lors d'opérations grâce à des micro-caméras. Pour lui, les fascias forment « *le lien globalisant de notre structure vivante* ».

Les fascias intéressent de près la **communauté scientifique**, mais **peu de publications** ont pu mettre en évidence le mode d'action de la fasciathérapie. Trois **études cliniques** publiées ont toutefois montré un **impact des gestes de fasciathérapie sur la circulation sanguine, dans le sens d'une régulation physiologique du flux**. Une autre publication montre un **impact sur la réduction du stress**.

De manière empirique, la méthode se révèle **efficace** (sans exclure l'intervention de l'effet placebo), en particulier sur les **troubles musculo-squelettiques** : **mal de dos, cervicalgie, sciatique, entorse, épaules douloureuses...** Les **sportifs** et les **danseurs professionnels** ont d'ailleurs fréquemment recours à la fasciathérapie. Elle est aussi intéressante pour **soulager la fatigue ou le mal de tête...** « *Certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Lors d'une séance, elles peuvent vivre des remontées émotionnelles, ou bien des souvenirs se manifestent* », souligne Nadine Quéré. **Trois séances** sont en moyenne nécessaires pour prendre en charge **un trouble**, avec une diminution des douleurs assez rapide. Des séances régulières mensuelles d'entretien sont ensuite proposées.

Pratiquée après trois ans de **formation** incluant des **notions poussées d'anatomie**, principalement par des **kinésithérapeutes** et **ostéopathes**, la fasciathérapie implique une **totale attention** de la part du praticien, lequel, à travers un **toucher doux et profond** ainsi qu'une **écoute intuitive**, perçoit de manière étonnante les troubles rencontrés par la personne. **Méthode complémentaire**, la fasciathérapie se révèle cependant **précieuse pour remettre le corps et la vie émotionnelle au diapason**.

Ces informations ne se substituent pas à une consultation médicale.