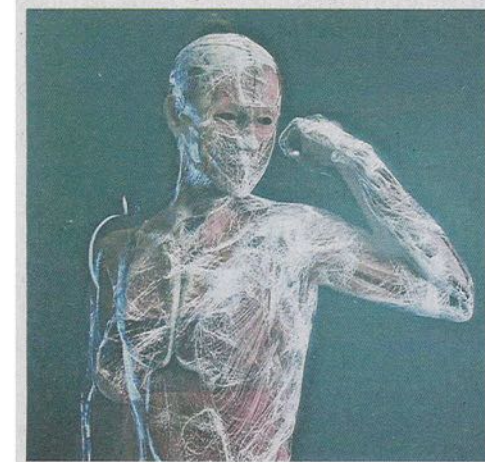


Les fascias, ces méconnus qui suscitent, enfin, un intérêt

Enveloppes Longtemps ignorés, ces tissus conjonctifs rencontrent un nouvel intérêt des scientifiques. Car ils sont riches en éléments de transmission de la douleur et pourraient éclairer de nombreux maux inexplicables.

De quoi on parle



Arte
► **De quoi on parle?**
Les fascias, grands oubliés de la médecine moderne, seraient-ils la clé de ces nombreux maux de dos sans cause précise? C'est ce que suggère un documentaire, récemment diffusé sur la chaîne franco-allemande Arte, «Les fascias, les alliés cachés de notre organisme». Alors que les connaissances sur le rôle et les fonctions de ces tissus, omniprésents dans notre corps, sont limitées, de récentes recherches ont ouvert des pistes prometteuses.

Stéphany Gardier
stephany.gardier@planetesante.ch

Les fascias. Rares sont ceux qui, sans formation médicale ou paramédicale, en ont déjà entendu parler. Et pourtant ces membranes constituées de tissu conjonctif sont présentes sur la totalité de notre corps. Longtemps considérés comme de simples enveloppes, ils n'ont pas attiré l'attention des scientifiques... qui sont peut-être passés à côté d'un élément fondamental du corps humain. C'est du moins ce que soutiennent aujourd'hui certains praticiens (physiothérapeutes, ostéopathes, fasciathérapeutes...) et scientifiques. Omniprésents, de nos oreilles jusqu'au crâne, ces fascias seraient la clé pour expliquer certains dysfonctionnements jusqu'ici mal compris par la médecine. Maux de dos ou douleurs sans cause identifiée, les fascias sont-ils les responsables et/ou la solution?

De simples déchets

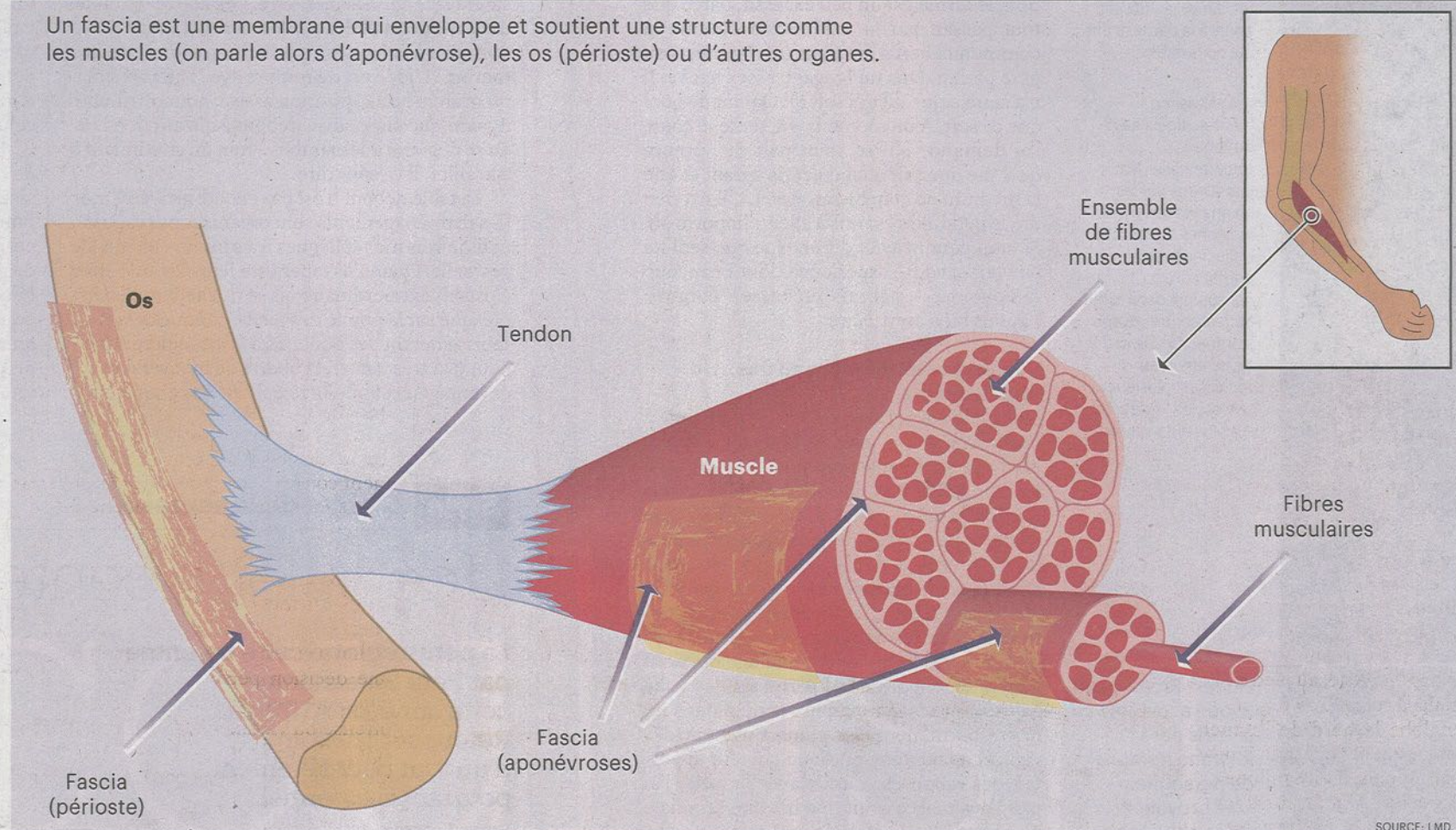
Carla Stecco est professeure d'anatomie à l'Université de Padoue (Italie). Elle est une des rares scientifiques qui travaillent sur les fascias. Pour expliquer ce qu'est le tissu fascial à ses étudiants, elle utilise... un pamplemousse! Les différentes structures qui séparent les quartiers et soutiennent la pulpe du fruit seraient une bonne représentation des fascias qui entourent les muscles humains. «Les fascias forment un organe à part entière, estime la spécialiste. Les ignorer serait comme ignorer les nerfs ou les vaisseaux sanguins!»

La chercheuse italienne, à l'origine d'un atlas réputé des fascias humains, a fondé ses travaux sur les dissections qui lui ont permis de mieux comprendre l'organisation de ces tissus, qui forment un véritable réseau dans l'organisme. Mais pourquoi ses confrères n'ont-ils pas plus étudié ces structures si nombreuses?

«La médecine moderne occidentale continue de très peu considérer ces tissus, confirme Stéphane Genevay, médecin adjoint responsable de la consultation multidisciplinaire du dos des Hôpitaux universi-

Qu'est-ce qu'un fascia?

Un fascia est une membrane qui enveloppe et soutient une structure comme les muscles (on parle alors d'aponévrose), les os (périoste) ou d'autres organes.



taires de Genève. En cours de dissection, les fascias, ce sont toutes les enveloppes qu'il faut nettoyer avant d'accéder enfin à un muscle propre qu'on peut alors étudier.» Luis Filgueira, professeur d'anatomie à l'Université de Fribourg, confirme que les dissections sont rarement l'occasion d'observer et d'étudier les nombreux fascias que recèle notre organisme. Mais il suggère une explication: «En Suisse comme dans beaucoup de pays, il est possible de faire don de son corps à la science. Beaucoup de dissections se font donc sur des cadavres qui ont été au préalable «fixés» avec des produits chimiques. Or ces produits, s'ils permettent de conserver le corps, rigidifient certaines structures, notamment les fascias, dont les différentes couches se collent les unes aux autres.» Et si Carla Stecco a tant appris des dissections menées dans son laboratoire, c'est que l'Italie interdit le don des cadavres: «Les dissections sont certes plus rares, mais elles se font sur des corps «frais», qui n'ont pas été traités, et il est alors possible de découvrir les fascias dans leur état naturel», précise le Pr Filgueira.

Résultats à tempérer

Les fascias auraient de nombreuses fonctions, encore mal connues. Ils produisent notamment du collagène qui, en trop grande quantité, pourrait entraver la mobilité de certains organes et provoquer des douleurs. Les glissements entre les différents fascias seraient aussi réduits quand le corps n'est pas assez actif. De là à voir dans les fascias la cause et/ou une solution à beaucoup de maux, il n'y a qu'un pas, que le documentaire d'Arte franchit parfois. Ainsi, le lien direct qui est suggéré entre le fascia thoraco-lombaire et les maux de dos idiopathiques (dont on ne connaît pas la cause), dérange la plupart des spécialistes interrogés. «On sait déjà que les structures (muscles, nerfs, ligaments...) s'adaptent en fonction de l'activité ou de l'inactivité du corps. Eh bien les fascias font de même:

«Les fascias forment un organe à part entière. Les ignorer serait comme ignorer les nerfs ou les vaisseaux sanguins!»

Carla Stecco, professeure d'anatomie à l'Université de Padoue (It)

rien de vraiment surprenant. Mais il n'y a aucune raison pour que ce fascia soit LA cause de maux de dos a priori d'origines variées», commente Cornelia Caviglia, physiothérapeute chez Medbase à Zurich Wiedikon. Catherine Oberson, physiothérapeute et fasciathérapeute à Genève, rappelle quant à elle: «Les douleurs de dos chroniques pour lesquelles beaucoup de patients consultent ne sont pas associées à une seule et unique cause. Cela ne fait pas de sens d'associer une douleur à un fascia bien précis!» Stéphane Genevay enfonce le clou: «Nous savons aujourd'hui que la majorité des douleurs de dos sont multifactorielles. C'est tentant pour le patient de se dire qu'elles viennent de ce fascia, mais ça semble peu probable.»

Pour autant, les recherches sur le sujet ne sont pas dénuées d'intérêt: «Il a été montré que les fascias sont très riches en nocicepteurs, éléments essentiels pour transmettre la douleur, bien plus que les autres structures du dos comme les muscles ou les disques intervertébraux, relève le Dr Genevay. Cela pourrait donc nous faire progresser dans la compréhension de certaines douleurs, notamment celles qui irradient.» D'autres études suggèrent que les fascias seraient aussi sensibles au stress, expliquant pourquoi

certaines douleurs peuvent être amplifiées en cas de surmenage.

Reste cette question: une «fasciathérapie» a-t-elle un sens? «Beaucoup de manœuvres, même si ce n'est pas de la fasciathérapie, travaillent les fascias, relève Cornelia Caviglia. En pratique il est difficile de ne travailler que l'enveloppe et pas les structures en dessous, comme le muscle.» Stéphane Genevay a une image pour le moins éloquent: «Imaginez un jambon entouré de cellophane: si vous appuyez dessus, touchez-vous le jambon ou le film plastique?» Certains praticiens sont cependant formés à des techniques censées cibler plus précisément les fascias. Plusieurs courants existent, et les principes diffèrent selon les écoles. Mais leur point commun est une prise en charge globale du patient: «Ce n'est pas une douleur mais une personne qui se présente à vous. La plainte physique est une porte d'entrée, un point d'ancrage, illustre Catherine Oberson. Le travail sur les fascias aide les patients à reprendre conscience d'eux-mêmes et à retrouver confiance.» Comme pour toute médecine complémentaire, l'essentiel est de trouver le praticien et la technique qui vous conviennent le mieux, sans oublier de vérifier les références professionnelles de votre thérapeute. ●

Prendre soin de ses fascias

► En magasin ou sur les shops Internet, les rouleaux d'automassage sont devenus incontournables du wellness: prendre soin de ses fascias est tendance! En atteste aussi le nombre de tutoriels consacrés à la pratique sur le Net. Faut-il donc succomber à la mode? «Pourquoi pas? Les auto-massages, tout comme l'application de chaud ou de froid, peuvent être une source de soulagement», estime Cornelia Caviglia, physiothérapeute, responsable de la qualité thérapeutique du groupe Medbase. Et selon la

praticienne, pas besoin d'investir dans des rouleaux: «Les balles en plastique qui rebondissent destinées aux enfants sont parfaites!» Il suffit ensuite de faire rouler pendant quelques minutes la balle entre une surface dure (sol, mur...) et la zone douloureuse, sans trop appuyer. Cornelia Caviglia rappelle que les auto-massages restent cependant réservés aux personnes de moins de 70 ans, sans maladie ni antécédents particuliers. Sinon, mieux vaut demander conseil à son médecin ou à son physio.