

Les Fascias

<https://drbonnie360.com/2017/11/13/pain-fascia/>

Les tissus primaires

Tissu	Rôle
Épithélial	REVÊTEMENT • Couvre la surface du corps • Tapisse les cavités internes • Glandes de l'organisme
Conjonctif	SOUTIEN (os, cartilage, fascia, sang, adipeux) • Soutien le corps, fixe les organes • Protège et isole les organes • Transport (sang)
Musculaire	MOUVEMENT • Produit le mvt
Nerveux	RÉGULATION • Régule les fonctions de l'organisme • Communications internes • Transmission d'IN

Le fascia

- « Membrane fibreuse qui recouvre les muscles, les groupes de muscles, les vaisseaux sanguins et les nerfs liant ces structures comme le ferait une pellicule de cellophane. »₁

Le fascia ou réseau fascial

- Tissus conjonctif (joindre) lâche
- Constitué de fibres de collagène, élastique, de réticuline et une substance fondamentale amorphe
- La substance fondamentale (gel aqueux), qui contient en outre des mucopolysaccharides telles que l'**acide hyaluronique**, la kératine, l'héparine, ...
- Cette substance permet en outre, de fixer l'eau, de permettre la diffusion des métabolites et fait partie d'une barrière du système immunitaire.
- Réseau indivise ou matrice extracellulaire (MEC)
- Les cellules sont les fibroblastes qui produisent le collagène, les éléments fibreux du fascia et l'acide hyaluronique. <https://fasciafrance.fr/actu-fascia-medecine-physique-tenir-compte-de-lomnipresence-fascia/>

Matrice extracellulaire (MEC)

- « Chaque changement de pression sur le MEC, oblige le treillis semi-conducteur à cristal liquide du collagène humide et d'autres protéines à générer des signaux bioélectriques qui reflètent avec précision l'information mécanique d'origine .»₂



Fascia enveloppant les fibres musculaires.
Photo P4 d'Anatomy Trains ₂

ANATOMY[®] TRAINS

Thomas W. Myers

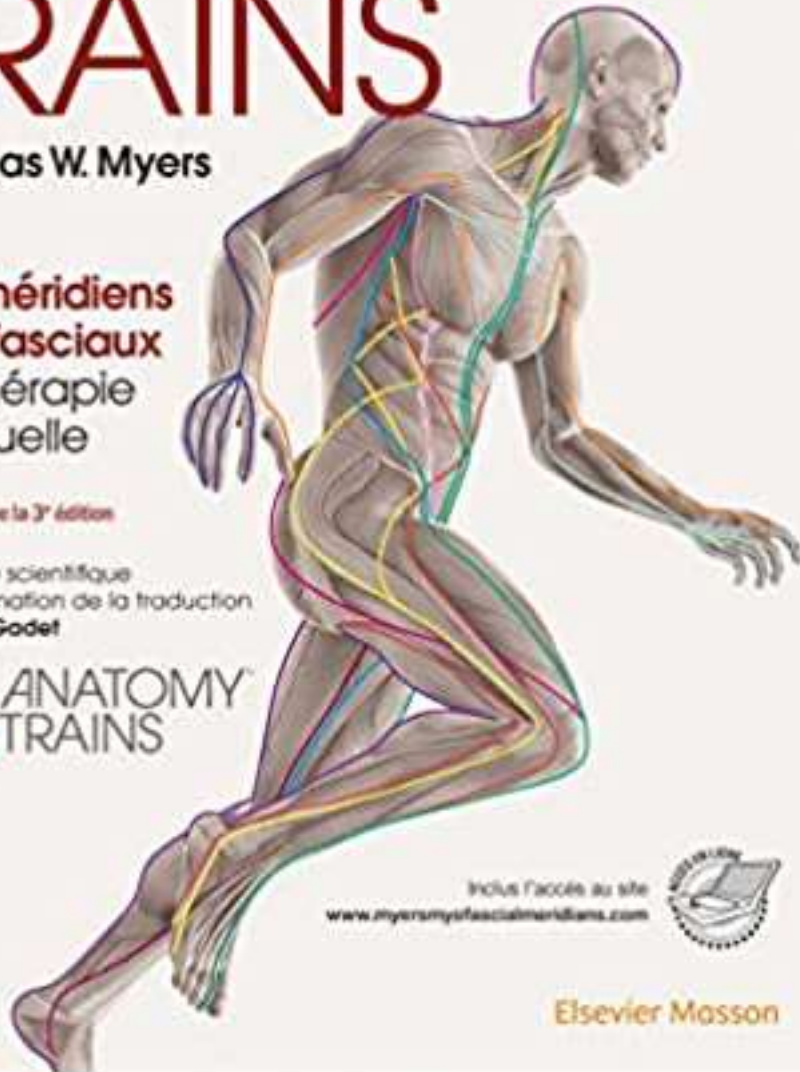
**Les méridiens
myofasciaux
en thérapie
manuelle**

Traduction de la 3^e édition

Relecture scientifique
et coordination de la traduction
Philippe Godel



ELSEVIER



Inclus l'accès au site
www.myofascialmeridians.com



Elsevier Masson

https://www.amazon.ca/?k=anatomy+trains+thomas+myers&rh=n%3A21226308011&mk_fr_CA=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&ref=nb_sb_noss

*2

Via Yoga

Fascias

- **Film: Promenade sous la peau** <https://www.youtube.com/watch?v=8fdkG4xRVMQ>
- **Les fascias sont constitués d'une fine membrane de tissu conjonctif fibreux et malléable qui enveloppe l'ensemble des structures corporelles.**

Fascias et réseau de communication

- **Pour certains chercheurs scientifiques ils représentent maintenant le PRINCIPAL LIEN DE COMMUNICATION ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT**
- **Analogie: le réseau internet de la PENSÉE et la CONSCIENCE avec le corps.**

La forme que prend notre corps est influencée par :

- notre génétique
- l'épigénétique avec les changements environnementaux qui activent et désactivent les gènes (les façons dont nous touchons et interagissons avec le monde)
 - Nos émotions nous exprimons ou pas.
 - Notre alimentation
 - Nos activités physiques
 - Les ondes environnementales
 - Produits chimiques et biologiques de notre environnement

La forme que prend le corps

- a un effet sur notre physiologie et sur notre psychologie.
- Cette observation est soutenue par les enseignements du **YOGA** , du **BOUDDHISME** et du **TAOISME**, qui disent que chaque pensée que nous pensons et chaque émotion que nous ressentons crée un schéma de tension correspondant dans le corps.

La recherche...

- Vérifie les hypothèses, qu'en changeant la forme de notre corps, nous pouvons réellement changer l'état de bien être et la chimie de notre corps. Quand notre chimie corporelle change, nos émotions changent aussi et vice et versa.
- Quand nous prenons une posture ouverte et décontractée, par exemple, cela nous amène à nous sentir plus confiants et moins stressés, (moins de cortisol).
- L'inverse est également vrai. Lorsque nous prenons une posture fermée ou affaissée nous rendant moins confiants et plus stressés, «déconnecté » avec soi-même.
- Le vieillissement prématuré, mal d'être, anxiété et manque de créativité ne sont que quelques problématiques qui peuvent être atténuées voir même enrayés par une connaissance et un travail approfondi sur les fascias.

Le fascia selon le dr Julia Afrifi

Directrice médicale d'un programme de médecine intégrative dans la banlieue de Chicago et pratique la médecine familiale intégrative

Le fascia

- Un organe cristallin
- Une bande de tissus conjonctif qui relie le corps en une seule unité
- Une toile ou un filet autour de tous nos autres tissus
- Partie liquide (sensible à la vibration) et partie solide (fibre sensible à la pression)
- Est de nature quantique
- Communication instantanée (quantique) sur longue distance plus rapidement que la vitesse de la lumière
- Conscience quantique (pensée et émotion agissent de façon quantique)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6281443/>

Fonction des fascias

- Fonction séparation (poumons , cœur, cerveau, cavité abdominale, nerfs, vaisseaux sanguins, nerfs, muscles...) (fibre blanche du pamplemousse)
- Fonction d'unification (de tous les organes du corps, poumons , cœur, cerveau, cavité abdominale, nerfs, vaisseaux sanguins, muscles... en un tout) permet à toutes les parties du corps d'être reliés entre elles (filet autour de tout le corps).



Méninges (fascia du SNC)

- Entourent le SNC, le cerveau et la moelle épinière.
- Pie-mère, Arachnoïde et Dure-mère

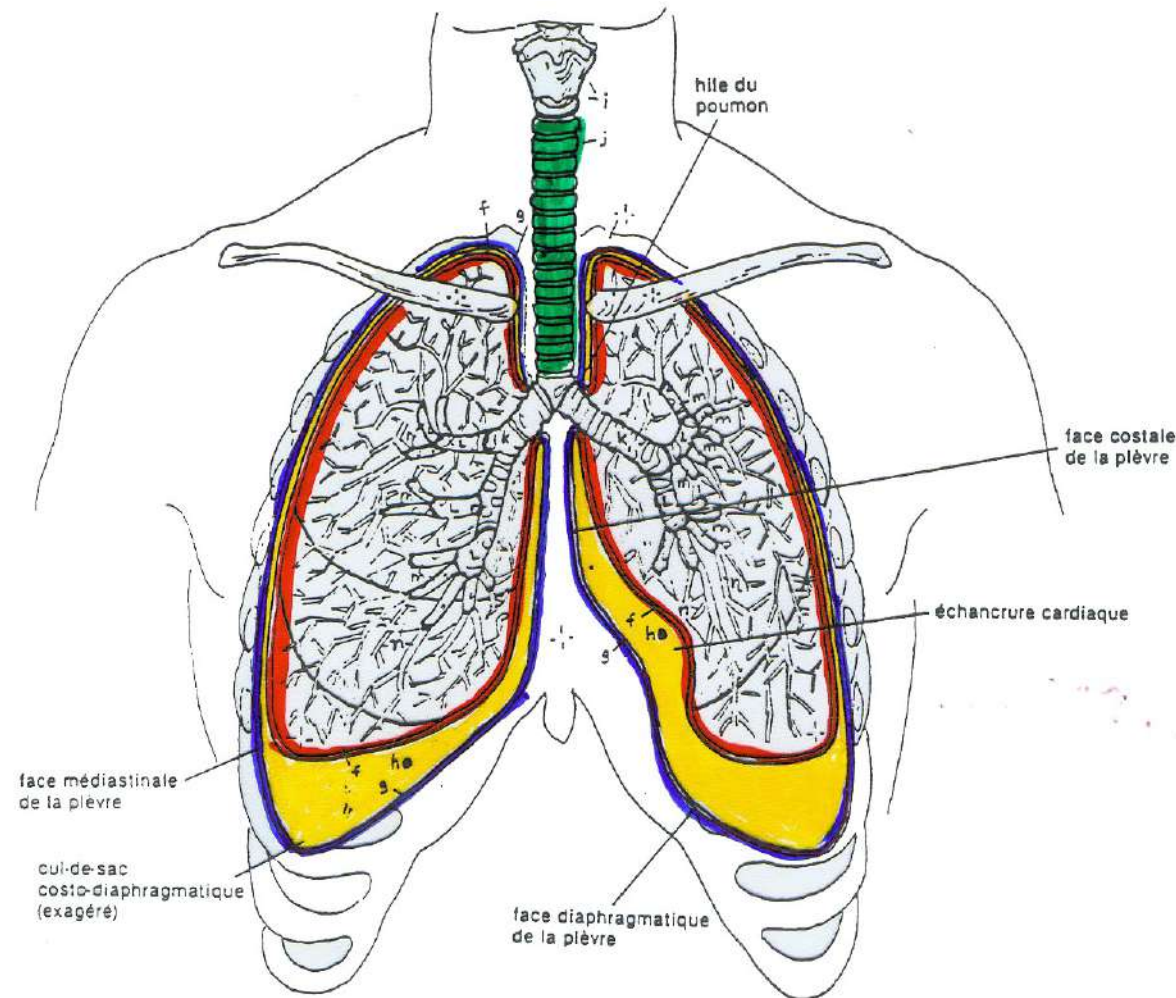
<https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/corps-humain-meninge-15099/>

Péricarde (fascia du cœur)

<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-maladies/2504364-pericardite-aigue-traitement-recommandation-eviter/>

Péricarde normal

La plèvre (fascia des poumons)



Trachée

Plèvre pariétale

Cavité pleurale

Plèvre viscérale

Plèvre

- Tissu de soutien et de protection pour les poumons.
- La plèvre scelle hermétiquement les poumons.
- La plèvre permet aux poumons de suivre les mouvements de la cage thoracique sans friction.
- Chaque poumon est enveloppé séparément par la plèvre.

Plèvre

- Possède 2 feuillets: viscéral et pariétal.
- Entre les 2 feuillets se trouve l'étroite cavité pleurale.
- La cavité pleurale est remplie de liquide pleural qui empêche la friction des poumons lors des mouvements respiratoires.

Plèvre

- La plèvre divise la cavité thoracique en 3 parties: médiastin et les 2 compartiments pleuraux.
- Le feuillet viscéral adhère aux poumons.
- Le feuillet pariétal tapisse la paroi thoracique, la partie externe du diaphragme et latéralement le cœur.

Pleurésie

- Inflammation de la plèvre qui produit soit:
 - Une augmentation du liquide pleural (épanchement pleural) qui gêne la respiration.
 - Une diminution du liquide pleural qui augmente la friction entre les 2 feuillets et occasionne beaucoup de douleur.

À visionner

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKDcNvQ9FQ> : Les alliés cachés de notre organisme

Visionner le film et prenez le temps de bouger vos articulations, pieds, tête, etc... afin de ressentir les effets et prenez des notes.

Vous aurez à écrire en plus de votre résumé du volet-3 les réponses aux questions suivantes.

1. Les fascias sont constitués de_____ et de _____.
2. Quelles sont les conséquences d'un manque d'activité physique sur les fascias?
3. D'après-vous comment le yoga peut-il aider contre le mal de dos? (2 réponses attendues)
4. Quels sont les facteurs qui peuvent induire la contraction des fascias ? (3 réponses attendues)
5. Comment le stress affecte-t-il le fascia? Nommer la substance impliquée.
6. Quelle est l'importance de l'eau dans le tissus conjonctif?
7. Nommez la substance présente au niveau des fascias que nous avons vu aussi au niveau des articulations, et le lien avec la lubrification et les mouvements.

Références

1. Marieb, Elaine N. Katja Hoehn, Anatomie et physiologie humaines 6e, ERPI, 2019
2. Myers, T.W. (2013). Anatomy Trains, traduction 3^e édition. Elsevier Masson SAS, 325p.
3. Kwong, E. H., Findley, T. W ; Fascia-Current knowledge and future directions in physiatry : Narrative review. The Journal of Rehabilitation Research and Development. 2014. Volume 51. n° 6, 875-884

Le fascia

Organe du corps humain qui nous relie, nous unifie, il nous rappelle que chaque partie de notre être est importante, chaque cellule, chaque tissus et chaque organe.

Pratiquons maintenant le OM, 16 fois pour terminer ce vidéo.