

Rebelle-Santé

SEPTEMBRE 2018

N° 208 - 4,20 €

VOTRE MENSUEL DE SANTÉ NATURELLE

**Pas de stress
à la rentrée :
les secrets
naturels...**

**MALADIES
AUTO-IMMUNES**
Les compléments
alimentaires
les plus utiles

MÉMOIRE
Des plantes
pour la booster

**Se remettre
à la terre**
MARCHEZ PIEDS NUS !

FASCIAPULSOLOGIE
Pour chasser
douleurs et stress

OLFACTOTHÉRAPIE
Ces parfums qui soignent

Faites-vous
belle avec
du yaourt

Dans le Petit Journal :

- **L'apiculture aujourd'hui**
- **Les meilleures appli
pour choisir ses cosmétiques**



LA FASCIAPULSOLOGIE

le souffle des tissus internes

Les fascias, ces membranes qui relient les os, les muscles et les organes, sont de plus en plus reconnus pour leur rôle d'unification et d'équilibre de l'organisme. En libérant les tensions qui les affectent, la fasciapulsologie rétablit des mouvements internes indispensables à notre santé et à notre bien-être.

Avec un nom qui semble compliqué, la fasciapulsologie est pourtant une discipline plutôt simple, du moins, en apparence : il s'agit de libérer des tensions internes par le toucher. À y regarder de plus près, c'est une thérapie assez puissante qui vient à bout de nombreux maux.

UNE SÉANCE POUR DÉCOUVRIR

J'ai récemment fait l'expérience d'une séance. Après un petit échange avec la praticienne, Nathalie, notamment sur mes objectifs et sur les contre-indications, comme chez l'ostéopathe, je me retrouve en sous-vêtements sur une table de kiné.

Mais la suite diffère de la kinésithérapie et de l'ostéopathie. La fasciathérapeute, visiblement très calme, se

met en état d'écoute et va explorer les zones du corps en posant les mains à différents endroits, parfois assez distantes l'une de l'autre. Le temps semble important. Une séance dure une heure et demi, et l'on sent très vite que le rythme posé est nécessaire pour que la thérapeute appréhende notre corps, l'écoute avec ses mains. Une fois les mains posées, rien de spécial pour moi en termes de sensation. J'ai l'impression que la thérapeute « attend ». Pourtant, lorsqu'elle a posé ses mains, l'une sur ma jambe gauche et l'autre sur mon thorax, au bout d'un moment, j'ai senti une sorte de mouvement interne sur le flanc. L'impression que quelque chose se remet à bouger ou à circuler. La sensation est nette et particulière, comme si des espaces se créaient et qu'une circulation s'effectuait.

À la fin de la séance, après un tour d'horizon du corps



© J.P. Collin-Hennessy

Vue au microscope, la membrane du fascia est un réseau de fibres

(je n'avais pas de problème particulier à traiter), je me relève lentement. Je me sens à la fois plus léger et plus volumineux. J'ai l'impression d'être plus rempli et que mon corps est plus vibrant, une sensation indéniablement agréable avec une grande détente, même si on se sent un peu cotonneux.

LE RÔLE DES FASCIAS

Le cœur de la fasciapulsologie repose sur la libération des tensions ou des crispations du corps en agissant sur les fascias.

Les fascias sont de fines membranes de tissus conjonctifs présents dans tout notre corps, directement sous la peau, ou plus en profondeur. Chez un adulte, ces membranes pèsent près de 20 kg. Elles enveloppent nos muscles, nos tendons, nos organes. Elles soutiennent nos os. Ignorés et sous-estimés pendant des siècles, les fascias suscitent aujourd'hui un grand intérêt car on s'aperçoit qu'ils jouent un rôle central dans notre santé. Ils sont impliqués en neurologie, dans la perception du corps, la transmission de la force, les tensions, la cicatrisation. Ils servent également de liens de communication entre toutes les parties du corps. Les fascias représentent un système à part entière qui reste encore à explorer.

C'est une évidence pour Christelle Jolivet, directrice de l'école de la MFCC, l'école de fasciapulsologie : « *Pendant longtemps, la médecine les a considérés uniquement comme des tissus conjonctifs, sans trop savoir à quoi ils servaient, alors que ce sont des tissus constitutifs. Ils n'ont pas de points d'attache, mais font véritablement une fusion avec les os, les muscles, les organes...* » D'où le postulat de la discipline qui veut que si un fascia est tendu, tous les éléments qu'il relie le sont aussi. Elle va donc s'efforcer d'éliminer les adhérences, les crispations, les tensions sur les fascias, redonnant plus de liberté de mouvement et de détente aux éléments qui leur sont associés.

« *C'est un contact à la fois subtil et profond, précise la formatrice. Lorsqu'on sent que ça lâche, on va plus loin. En détendant les fascias, les muscles ou les organes se détendent et reprennent de l'espace.* »

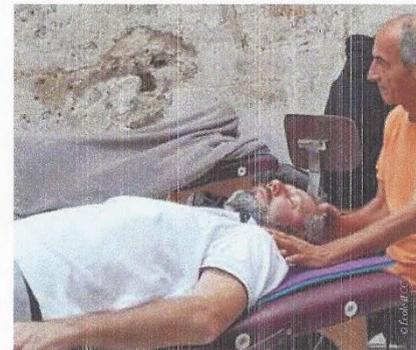
UNE PRATIQUE ASSEZ RÉCENTE

La discipline a été créée au début des années 1980 par Christian Carini, un kinésithérapeute aveugle qui a développé un sens du toucher extrêmement fin. Dans ses séances de kinésithérapie, il soulageait beaucoup de douleurs. On lui a fait remarquer qu'il ne faisait pas de la kiné, mais qu'il intervenait sur les fascias... Au départ, il a simplement baptisé la discipline Fasciathérapie. Puis, en 1998, après une scission au sein de l'école, il a renommé la discipline "Fasciapulsologie". Ce qui explique qu'il existe aujourd'hui deux courants avec des noms différents sur la pratique des fascias.

Pour Christelle Jolivet, qui a repris l'école fondée par Christian Carini, la différence n'est pas anodine : « *Ce qui change entre les deux techniques, c'est la qualité du toucher. En fasciapulsologie, on n'y va pas en force. Il n'y a pas d'intention, pas d'induction, on est à l'écoute du corps. Et puis, la séance est plus longue, elle dure une heure et demie.* »

LA PULSOLOGIE

Si le nom de cette discipline est un peu compliqué, il se veut aussi parlant. En fasciapulsologie, l'action de détente ou de reconexion est confirmée lorsque le praticien ressent la pulsation cardiaque du patient de façon identique dans ses deux mains. Il ressent aussi ce que les fasciapulsologues nomment le mouvement de lemniscate, appelé dans d'autres disciplines le MRP, mouvement de respiration primaire du corps.



© Jolivet

Ces deux ressentis indiquent au thérapeute que les tensions sont libérées et qu'une circulation fluide est revenue dans la zone.

L'ASPECT ÉMOTIONNEL

Lors de ces libérations, des émotions peuvent aussi surgir. Christelle Jolivet prépare ses élèves à ce travail : « *Lorsqu'on libère une tension qui a pour origine un stress émotionnel, l'émotion remonte à la surface. On laisse sortir l'émotion et on peut livrer une interprétation des signes du corps. Cela donne une direction, mais si c'est trop difficile à gérer pour la personne, on va l'orienter vers un psychologue ou un autre thérapeute qui travaille sur les aspects psycho-émotionnels.* »

LES INDICATIONS

On vient voir un fasciapulsologue pour des douleurs articulaires, post-traumatiques, ou post-opératoires, des fibromyalgies, le mal de dos, des céphalées, des migraines, mais aussi pour des troubles organiques notamment liés au transit ou encore en cas de problèmes de stress ou d'angoisse.

On peut aussi faire une séance pour entretenir sa santé et maintenir ou retrouver un état de bien-être, et éviter que de nouvelles tensions s'installent. À l'instar des praticiens de médecine chinoise qui, à l'origine, préféraient voir leurs patients en bonne santé régulièrement pour agir de façon préventive, plutôt que curative.

Christophe Guyon

LES CONTRE-INDICATIONS DE LA FASCIAPULSOLOGIE

- Femmes enceintes lors du premier trimestre
- Personnes portant un pacemaker
- Personnes sous traitement fluidifiant ou anticoagulant
- Personnes hyper ou hypotendues
- Antécédent de phlébite

PLUS D'INFOS

LIRE

Les mains du cœur, Christian Carini, Éditions Robert Laffont - 21 €.

VISITER LES SITES

- www.fasciapulsologie.com
(école française de fasciapulsologie)
- www.fasciapulsologie.org
(groupement international de fasciapulsologie)

3 QUESTIONS À NATHALIE TORTEVOIS, FASCIAPULSOLOGUE



© École IFCC

C. G. : Comment êtes-vous venue à la fasciapulsologie ?

Nathalie Tortevois : J'étais attirée par les disciplines de soin par le toucher. J'ai testé une première méthode de toucher en rapport avec les méridiens de médecine chinoise. Mais les ateliers n'étaient pas assez dans le ressenti pour moi. Puis, on m'a offert le livre *Les mains du cœur* de Christian Carini et j'ai fait une séance avec lui. Pendant la séance, je sentais mon corps qui répondait. Clairement, c'était ce que je voulais faire, alors je me suis formée...

Quelles sont les problématiques que vous traitez le plus ?

Je traite beaucoup le mal de dos et les problèmes de transit intestinal. Il y a aussi la remise en place de cicatrices dans les tissus profonds. La cicatrice reste identique en surface, mais on libère les adhérences sur les couches internes. C'est donc très efficace en post-accouchement, mais aussi en préparation d'accouchement. On va détendre et permettre une bonne ouverture du bassin à l'accouchement (à partir du 3^e mois). Cela permet aussi de détendre les organes pour leur redonner de la souplesse, le bébé sera aussi plus à l'aise. Puis, après l'accouchement, on remet tout en place.

Qu'est-ce qui vous plaît dans cette pratique ?

Chaque personne est une histoire à part entière et, à chaque événement qu'elle traverse, elle écrit un nouveau chapitre. Dans le corps, on va aller éclairer les chapitres un peu plus sombres. On apporte de la détente dans les tissus, mais aussi de la lumière dans le corps. Quand je vois les visages qui s'éclairent et les gens qui repartent plus légers, j'ai gagné ma journée. Et c'est toujours le cas.