

## Le fascia, cette membrane qui pourrait nous faire tenir debout même sans les os !!

Géraldine Laubréaux, fasciathérapeute à Noilhan



Le fascia, cette membrane qui pourrait nous faire tenir debout même sans les os !!

**Dans le paysage varié des techniques de prise en charge du corps humain, une approche gagne en reconnaissance : la fasciathérapie.** Au cœur de cette discipline se trouve un élément souvent méconnu mais essentiel : les fascias.

Les **fascias**, ces tissus conjonctifs enveloppant muscles, organes et os, suscitent un intérêt croissant dans la communauté scientifique. Leur visibilité à l'échographie et leur sensibilité à diverses techniques telles que l'acupuncture et la pression manuelle en font des acteurs clés dans la compréhension de nombreux troubles, notamment les douleurs dorsales.

**Géraldine Laubréaux**, Géraldine diplômée en kinésithérapie, s'est également spécialisée pour devenir fasciathérapeute. Établie à Noilhan depuis 2019, elle nous plonge dans cette fascinante exploration des tissus conjonctifs qui enveloppent et relient tous les organes du corps. Géraldine a fait le choix de se spécialiser dans la fasciathérapie durant quatre années après avoir elle-même expérimenté des douleurs chroniques. Sa rencontre avec un fasciathérapeute a été révélatrice, lui offrant une perspective nouvelle sur le potentiel de guérison du corps.

« Ce fut un réel bouleversement : j'ai ressenti des choses jamais ressenties auparavant », confie-t-elle.

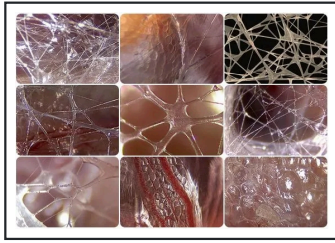
Plutôt que d'imposer des ajustements mécaniques, cette méthode privilégie le toucher et l'écoute du corps pour favoriser son auto-régulation et sa fluidité naturelle. Pour Géraldine, cette approche permet de traiter le corps dans sa globalité, en reconnaissant le rôle crucial du fascia dans la santé et le bien-être.

Après une formation intensive chez TMG Concept, un organisme dédié aux professionnels de la santé et du bien-être, Géraldine a adopté la méthode du Pr Danis Bois, agrégé en psychopédagogie de la perception. Cette approche thérapeutique vise à rétablir l'équilibre du corps en lui permettant de retrouver son mouvement naturel et sa fluidité.

**LJDG: La particularité de la fasciathérapie réside dans son approche non manipulative. Elle se distingue ainsi de l'ostéopathie traditionnelle. Pouvez vous nous en dire plus sur le fascia ?**



- Il faut se le représenter comme une grande toile d'araignée qui recouvre absolument tout. Les vaisseaux sanguins, les muscles, les méninges. Cette membrane est très élastique et tout le temps en mouvement. Elle fait le lien entre tous les éléments de notre corps. Autrefois on l'observait sur des corps non vivants et on pensait que c'était juste un tissu de comblement qui enveloppait les muscles et les organes. Mais lorsque l'on a commencé à les étudier sur les vivants, il y a très peu de temps au final, on s'est rendu compte qu'il avait un rôle bien plus important. Il a une identité propre et les chercheurs vont même en parler comme d'un nouvel organe sensoriel.



### **Le fascia, architecture du corps?**

La fonction principale du fascia est de fournir un soutien structurel en reliant et en séparant les différents composants du corps. Il permet également la transmission de la force musculaire en agissant comme un système de poulies et de leviers, et facilite le mouvement en permettant aux tissus de glisser les uns contre les autres avec peu de friction.

" Il faut bien comprendre que ce n'est pas quelque chose d'énergétique, mais bien de physique et de palpable. Le fascia a une architecture qui permet de tenir le corps. Si on enlevait les os, on pourrait tenir debout rien que par le fascia. De plus, il a une grande composante sensorielle, il envoie énormément d'informations au cerveau. Ce qui nous permet aussi de nous ressentir dans notre propre corps, de recréer un lien qui va être agréable avec notre corps".

### **LJDG: Peut-il aider les personnes atteintes d'un cancer?**

- D'une certaine façon, oui. Mais ce n'est pas un médicament ... Nous ce qu'on va permettre, c'est que ces personnes puissent se ressentir dans leur corps, se le réapproprier et créer un lien agréable avec lui .Le fascia a un rythme et plus on va le faire travailler, plus il va redonner du tonus. C'est plus dans le sens d'**accompagnement** que le fasciathérapeute peut intervenir.

### **Un peu plus d'explication :**

En plus de son rôle dans la structure et le mouvement, le fascia est également **important pour la circulation lymphatique et sanguine**, car il contient de nombreux vaisseaux et capillaires.

Il y a énormément de choses à dire sur ce sujet très complexe, aussi, pour celles et ceux d'entre vous qui seraient en quête d'une approche thérapeutique holistique, la fasciathérapie offre une alternative prometteuse. **Accessible à tous les âges**, elle invite à redécouvrir la connexion profonde entre le corps et l'esprit, favorisant ainsi le bien-être général.

**Un excellent documentaire d'Arte peut être visionné sur ce lien : Les alliés cachés de notre organisme Les fascias ARTE**

**Si vous souhaitez explorer les bienfaits de la fasciathérapie avec Géraldine Laubréaux, vous pouvez la contacter au 07 81 49 85 00.**

Pour Le Journal du Gers, Isabelle Gaignier