

LES FASCIAS / TISSUS CONJONCTIFS

Les fascias sont présents presque partout dans le corps. Les fascias sont des tissus conjonctifs ininterrompus en forme de toile tridimensionnelle qui s'étendent de la tête aux pieds, d'avant en arrière, de l'intérieur vers l'extérieur. Ils ont plusieurs fonctions:

- Aide au maintien de l'intégrité structurelle
- Fournir support et protection
- Absorption des chocs
- Rôle essentiel dans les processus hémodynamique et biochimique
- Fournir des voies de passage aux cellules afin qu'elles communiquent entre elles
- Première ligne de défense contre les agents pathogènes et les infections
- Après une blessure, c'est le fascia qui crée l'environnement nécessaire pour la réparation tissulaire

Il y a trois couches de fascias. Chacune a sa propre fonction distincte et ses propriétés.

Le Fascia Superficiel

Le Fascia Superficiel se trouve juste en-dessous de la peau. Il stocke l'eau et la graisse et fait fonction de canal pour la lymphe, les nerfs et les vaisseaux sanguins. Il a un rôle protecteur-tampon pour amortir et isoler. Le Fascia Superficiel est viscoélastique (comme les oreilles à mémoire de forme Tempur®). Il peut s'étirer pour s'adapter aux dépôts de graisse dus à un gain de poids ou pendant une grossesse. Après la grossesse et la perte de poids, le Fascia Superficiel revient lentement à son niveau de tension original.

Le Fascia Profond

C'est le tissu conjonctif solide qui recouvre et s'infiltré dans les muscles, les os, les nerfs et les vaisseaux sanguins du corps. Alors qu'il n'a pas de vaisseaux sanguins, il est plein de récepteurs qui informent la présence de douleurs. Le Fascia Profond a l'intéressante capacité à se contracter. Lorsque que votre corps se tend avant une chute, est un exemple de contraction de votre Fascia Profond. En cas d'urgence, le fascia rigidifié aide à fournir une assise plus ferme pour que les muscles puissent travailler en développant une puissance additionnelle pour faire face à la situation. Toutefois, le processus de contraction n'est pas encore bien compris. Le Fascia Profond est capable de se relâcher et joue un rôle de soupape de sécurité lorsque des structures internes comme les tendons sont soumis à un stress trop important. Comme beaucoup d'autres parties de notre corps, il arrive qu'occasionnellement le fascia ne joue pas son rôle comme il le devrait. Il reste dans ce cas, contracté et tendu alors qu'il devrait être détendu.

Le Fascia Viscéral

Le Fascia Viscéral est la couche la plus profonde. Il retient essentiellement les organes dans leur cavité

Référence:

Paoletti, Serge (2006). The Fasciae: Anatomy, Dysfunction & Treatment. Seattle, WA: Eastland Press, 151-161. ISBN 0-939616-53-X