

Septembre 2023

Prenez soin de vos **FASCIAS**, le plus grand organe de votre corps

Quand vous allez chez le médecin, il ne vous demande jamais « comment vont vos fascias? ». Et c'est bien dommage... Mais cela ne fait que peu de temps que l'on a commencé à s'intéresser à ces membranes qui nous couvrent de la tête aux pieds. Les fascias sont en réalité ce qui structure notre corps car ils relient nos os, muscles et viscères. On les retrouve à tous les niveaux de notre organisme, un peu comme ces filaments blancs des oranges entre la peau et les quartiers qui permettent de faire tenir l'ensemble. Organisés en réseau, les fascias sont très sensibles et peuvent être à l'origine d'un certain nombre de troubles de santé. Et qui de mieux placé qu'une Fasciapulsologue pour vous expliquer de A à Z comment rééquilibrer votre mode de vie afin de prendre soin du plus grand organe de votre corps? Je vous laisse donc entre les mains de Christelle qui vous donnera, j'espère autant qu'à moi, l'envie de chouchouter vos précieux fascias.

Sophie

éditrice de Mes Protocoles santé

CHRISTELLE DUFAUR

« J'ai toujours été de nature ouverte et curieuse. Après des études de commerce international, mon envie de découvrir le monde m'a poussée à vivre en Allemagne, où j'ai commencé ma carrière professionnelle dans une grande entreprise. L'Allemagne, par sa manière d'aborder les soins, orientés vers le naturel, avec une grande écoute du corps, m'a conféré une approche différente du mot « soigner » : des soins naturels, des plantes, des compléments alimentaires et une alimentation saine. Mes nombreux voyages à travers le monde ont confirmé cette approche du corps si importante à mes yeux : écouter mon corps, les signes qu'il nous donne, lui laisser du temps, se laisser du temps à soi-même, le lien corps et esprit, communiquer...

J'ai découvert l'impact des fascias auprès d'une ostéopathe qui a réussi à me libérer de gros rhumes que je contractais à répétition. Quelques années plus tard, j'ai à nouveau été soignée d'une entorse au genou grâce à la Fasciapulosologie®. Cela a été pour moi une révélation qui m'a poussée à réorienter ma vie professionnelle et à me former à l'Institut de Fasciapulsologie Méthode Carini® à Paris. Je pratique la Fasciapulsologie® depuis 2013 et je suis membre du Groupement International de Fasciapulsologie® (association des thérapeutes).

Ce qui me plaît dans la Fasciapulsologie® est ce travail profond et adapté à chaque individu tout en s'inscrivant dans une approche globale. Je vous transmets donc ce mode de vie dans les pages de Mes Protocoles Santé en espérant vous donner envie de prendre soin de vos fascias qui sont si précieux. Bonne lecture ! »



Prenez soin de vos fascias, le plus grand organe de votre corps

Nous parlons beaucoup des fascias depuis quelques années car leur découverte a transformé notre vision du corps humain. Ces fibres qui enveloppent nos muscles et viscères permettent entre autres de maintenir notre posture et l'unicité de notre organisme. Les fascias possèdent de multiples fonctions au sein du corps humain : soutien, protection, communication, nutrition et défense. Vous ne vous rendez évidemment pas compte mais vos fascias, comme vos muscles, vos os ou votre peau, peuvent s'abîmer et se dérégler. Cela entraîne alors des problèmes de santé comme des troubles de la digestion, du sommeil, ou des douleurs chroniques... Voici comment prendre soin du plus grand organe de votre corps et l'aider à remplir son rôle de maintien de la cohésion interne de l'organisme.

Une toile d'araignée qui nous enveloppe de la tête aux pieds

Bien que le terme « fascia » ressemble à celui de « face », il est loin de se réduire au visage. Les fascias sont en réalité le plus grand organe du corps : ils se trouvent partout comme une toile d'araignée tendue de la tête aux pieds. Encore assez peu connu, leur rôle dans le corps humain est pourtant crucial pour son équilibre et son bon fonctionnement.

Un tissu gélatineux qui lie les structures du corps

De façon globale et simplifiée, le corps est composé de différentes structures : os, muscles, organes, réseau sanguin et réseau lymphatique¹. Ces structures fonctionnent ensemble et communiquent : elles « glissent » les unes sur les autres. **Les fascias créent le lien entre les structures du corps.** Mobiles, élastiques et flexibles, ils sont reliés les uns aux autres par une architecture précise. Ils contribuent donc au maintien du corps dans son unité.

Ces membranes fibro-élastiques qui recouvrent, enveloppent et protègent nos organes, nos muscles et nos os, sont constituées de **tissu conjonctif**. Il s'agit d'un tissu de soutien relativement solide et plus ou moins fibreux très riche en fibres de **collagène**

ce qui lui donne un aspect gélatineux. Les propriétés viscoélastiques des fascias leur permettent de jouer un rôle biomécanique essentiel. Capables de se contracter, ils transmettent les contraintes générées par l'activité musculaire ou les forces extérieures au corps.

Les fascias fonctionnent un peu comme les amortisseurs des voitures. Lorsque nous nous mettons en mouvement, par exemple, lorsque nous marchons, tout notre corps bouge : nous sollicitons nos muscles, et nos os, tandis que le sang et la lymphe circulent de manière différente avec ce mouvement comparé à une position de repos. Dans ce mouvement de marche, **les fascias servent d'amorti** entre les structures

du corps qui communiquent entre elles et qui vont recevoir des chocs et des pressions : par exemple, la pression due au poids du corps sur les pieds lors de la position debout, le choc de la dureté du sol répercutée sur le corps et le squelette lors de la marche, etc.

Les fascias relient les éléments anatomiques (os, tendons, muscles...) entre eux. Ils servent de matrice, de support au corps humain en assurant une certaine continuité entre ses différents éléments.

VOUS AVEZ DÉJÀ VU DES FASCIAS... EN CUISINE !

S'il vous est déjà arrivé d'enlever la peau sur un blanc de poulet à cru, vous avez dû voir qu'il restait comme une petite pellicule blanche sur le muscle. Cette membrane blanche est un fascia.

1. La lymphe est un liquide blanchâtre contenant des globules blancs qui joue un rôle important dans le système immunitaire et qui évacue les déchets.

Comme une couche de peau... sous la peau

Pour mieux comprendre ce qu'est un fascia et comment en prendre soin, il est utile de s'intéresser à sa composition. Par le biais de diverses études, nous savons que les fascias sont notamment composés d'eau, de fibres de **collagène** et d'**acide hyaluronique**. Ils peuvent contenir des cellules de graisse qui servent de réserve énergétique, d'isolant thermique et de protection mécanique. Les fascias contiennent également de nombreuses cellules chargées de la **défense immunitaire (mastocytes, lymphocytes, granulocytes et macrophages)**. On retrouve aussi diverses **protéines** dont le sulfate de chondroïtine. Cette substance comble les espaces entre les cellules et sert de soutien avec un rôle de nutrition et de lubrification.

En cas de traumatismes, de mauvaise position, de dysfonctionnement ou de stress, les fascias vont avoir tendance à **se rétracter** et à **perdre leur viscoélasticité**. Cette perte de mobilité peut entraîner une modification de la vascularisation et des apports liquidiens. Cette altération de la vascularisation peut alors occasionner des douleurs aiguës ou chroniques, des crampes musculaires, des troubles digestifs, des névralgies, des céphalées, de la fatigue... La qualité de la composition des fascias influe donc sur leur viscosité, élasticité, résistance.²

On distingue au minimum deux types de fascias: les fascias superficiels et les fascias profonds. Les premiers sont ceux qui se situent juste sous la peau. Les fascias profonds sont ceux qui enveloppent les muscles et les organes, mais qui vont aussi jusqu'à envelopper les fibres musculaires. Il existe également un troisième fascia: le **fascia méningé** car les méninges² sont une structure fasciale à part entière.

DES FIBRES PLUS RÉSISTANTES QUE L'ACIER

Les fibres blanches composant le tissu conjonctif, comme les fibres de collagène, sont constituées d'une protéine extrêmement robuste conférant au tissu conjonctif une résistance à la traction: les fibres de collagène seraient **plus résistantes que les fibres d'acier** de même calibre !

Les fibres élastiques également présentes dans les fascias appelés quelquefois fibres jaunes à cause de leur couleur, et constituées par l'élastine, donnent à la peau son aspect élastique. À diamètre égal elles sont **5 fois plus élastiques qu'un élastique**. Elle permet aux tissus de s'étirer et de retrouver leur état initial après l'étirement ce qui leur donne de la souplesse.



2. Méninge: chacune des trois membranes entourant l'encéphale et la moelle épinière (Larousse)

Responsables communication

En plus de sa fonction de maintien et de protection, le fascia se comporte également comme un **organe de communication** transmettant des informations à travers l'ensemble du système corporel en relation avec le système nerveux central et périphérique.

En effet, les fascias et particulièrement ceux se trouvant sous la peau, sont reliés à des terminaisons nerveuses et des vaisseaux sanguins pour réagir à des informations venant de l'extérieur: il fait chaud, il fait froid, une pression est exercée, il y a un mouvement, un toucher, etc. Ces informations vont être transmises et le corps va réagir pour s'adapter: par exemple s'il fait chaud, le phénomène de transpiration sera déclenché afin de réguler la température du corps. Les fascias transmettent donc, par l'intermédiaire des terminaisons nerveuses, l'information qu'ils reçoivent au système nerveux autonome. Celui-ci est chargé de l'innervation du milieu intérieur de l'organisme et peut donc engendrer la réponse adaptée: accélération du rythme cardiaque, vasodilatation, ouverture des bronches... Les informations que le corps reçoit sont donc transmises, par le biais des fascias, du système nerveux autonome jusqu'aux organes concernés afin que le corps puisse réagir.

Notre sixième sens émotionnel

Beaucoup de recherches ont été réalisées sur le sujet de la mémoire cellulaire et depuis fort longtemps. Les cellules de notre corps emmagasinent quantité d'information dont elles se souviennent toute notre vie car ces informations sont gravées en elles. Par information, j'entends ici tout ce qui concerne le verbal, le non verbal, ce qui touche notre corps physiquement, notre mental, les sensations ressenties qu'elles soient positives ou négatives, les expériences vécues, etc.

Tout ce que nous avons vécu ou ressenti depuis notre conception, de la vie intra-utérine en passant par la naissance, la petite enfance, la vie adulte jusqu'à l'instant présent reste gravé dans nos cellules. Cela passe par des événements positifs et négatifs, des ressentis, des odeurs, de la nourriture, des chocs physiques et émotion-

nels, des états de stress, etc. Nous avons plus ou moins conscience de ces informations mémorisées par nos cellules. Elles sont si nombreuses que nous ne nous souvenons pas de toutes.

Les fascias ne font pas exception à la mémoire cellulaire. Pour certaines personnes, comme le Dr Robert Schleip³, c'est même **l'organe le plus sensoriel**. Les organes sensoriels sont les organes qui offrent un sens, qui servent de capteurs d'information: les yeux qui captent les images, le nez qui capte les odeurs... Les fascias seraient donc des capteurs sensoriels, au même titre que les yeux, le nez ou les oreilles, mais, surtout, ce sont des organes qui ont gardé en mémoire des traumatismes anciens.

Pour d'autres personnes comme le Dr Andreas Schilder ayant créé l'IASP⁴, le fascia est la seule structure à solliciter la part émotionnelle de la douleur. Les fascias sont donc également reliés aux **émotions**. Lorsque vous êtes angoissé ou apeuré, vos muscles se tendent et se durcissent et vos fascias se contractent également. Cela se vérifie aisément avec l'exemple de la digestion: lorsque vous n'allez pas très bien parce que vous êtes stressé, angoissé et que vous dormez mal car vous « cogitez », votre digestion s'en trouve perturbée. L'intestin est directement relié au cerveau par le nerf vague du point de vue anatomique mais il est aussi entouré par une membrane séreuse appelée **péritoine** qui entoure aussi les viscères. Cette membrane séreuse, lisse, brillante et translucide n'est autre qu'un fascia !

Les fascias, de par leur composition et leur déploiement dans tout l'organisme, sont donc de véritables coordinateurs de notre bonne santé. Mais on comprend aussi rapidement les implications de leur dérèglement. S'ils reçoivent un stress assez fort, de quelque origine que ce soit, ils vont **se rétracter et enserrer** ce qu'ils entourent. La circulation sanguine et lymphatique en est alors perturbée car l'endroit enserré n'est plus « libre » de ses mouvements (comme une balle en mousse serrée dans la main se déforme sous la pression). C'est lorsque les fascias compressent ainsi les structures que les douleurs peuvent arriver (douleurs musculaires, lombalgies, troubles digestifs, troubles du sommeil...).

3. Chercheur dans le domaine des fascias, une des personnes motrices de la Fascia Research Society, professeur de Rolfing (technique de massage à mi-chemin entre le yoga et l'ostéopathie dont le but est de remettre le corps dans son axe central en remodelant la posture et en réduisant le mouvement).

4. International Association for the Study of Pain (association internationale pour la recherche sur la douleur)

Ces mauvaises habitudes qui abîment les fascias

La qualité des fascias est importante pour une bonne santé mais de nombreux facteurs peuvent l'altérer. Voici un petit questionnaire pour vous situer et avoir une orientation générale sur la bonne santé de vos fascias.

Test : évaluez l'état de vos fascias

	Oui	Non
Rythme de vie		
J'ai une vie calme et posée		
J'ai plutôt une vie à 100 à l'heure		
Entre les deux, j'alterne des phases calmes et plus rapides		
Taux de stress		
Je suis stressé		
Je suis angoissé		
J'arrive à prendre du recul par rapport aux événements de ma vie		
Je rumine/ressasse ce qu'il m'arrive		
Sommeil		
Je dors suffisamment pour moi		
Je me lève fatigué		
Je me couche avant 22h		
Je dors profondément		
J'ai du mal à m'endormir		
Je me réveille la nuit		
J'ai des insomnies		
Alimentation		
Je mange varié, un peu de tout		
Je mange 5 fruits et légumes par jour		
Je mange plutôt des plats en sauce, cuisine traditionnelle		

	Oui	Non
Je mange rapidement/sur le pouce		
Je mange des plats tout prêts		
Je cuisine frais tous les jours		
Je choisis mes aliments pour ce qu'ils m'apportent au niveau nutritionnel		
Hydratation		
Je bois plus de 3 cafés par jour		
Je bois au moins 1 litre d'eau par jour		
Je bois de l'alcool tous les jours/régulièrement		
Je bois des jus tous les jours		
Je consomme des boissons gazeuses régulièrement		
Environnement		
Je vis en ville		
Je vis à la campagne/mer/montagne		
Je vis en maison		
Je vais régulièrement en forêt/dans un parc/à la mer		
Je vis à proximité d'usines/de complexes industriels		
Sédentarité		
Je fais du sport 2 à 3 fois par semaine		
Je marche plutôt que de prendre les transports		
Je prends les escaliers plutôt que l'ascenseur		
Je ne fais pas de sport		

Résultats

Si vous avez une majorité de bleu foncé : vos fascias sont vraisemblablement en mauvais état à cause de votre mode de vie et ils risquent un vieillissement prématuré. Lisez bien les conseils qui suivent pour en prendre soin.

Si vous avez une majorité de bleu clair : vous avez un mode de vie relativement sain et vos fascias ne sont pas affectés. Veillez à garder ces bonnes habitudes et à appliquer les conseils que nous vous proposons pour maintenir vos fascias en bonne santé.

Bien sûr, il s'agit d'adapter les réponses à votre vie et nous ne parlons pas ici de maladies diagnostiquées ou prise de médicaments réguliers qui peuvent aussi avoir un effet éventuel sur les fascias. Si c'est le cas, votre médecin pourra répondre à vos questions et vous guider.

Vous aurez compris par vos réponses que plus :

- vous êtes stressé,
- dormez mal,
- mangez rapidement et des plats tout préparés,
- êtes déshydraté,
- vivez dans un environnement très pollué comme une grande ville,
- et êtes très sédentaire,

plus vous aurez de chances d'avoir des douleurs liées à des fascias en mauvais état par rapport à une personne étant très active, dormant bien, se nourrissant convenablement, etc.

La bonne santé des fascias est liée à la bonne santé en général : la sédentarité, la pollution, le tabagisme, l'alcool, une exposition trop forte et répétée au soleil sont par exemple des facteurs d'accélération du **vieillessement des cellules** et donc des fascias.

L'acidité : un ennemi sournois de vos fascias

À côté des facteurs d'accélération du vieillissement cellulaire, un **terrain acide** modifie aussi la composition des fascias et peut engendrer des douleurs.

L'ACIDITÉ, UNE HISTOIRE D'HYDROGÈNE

L'acidité d'un élément correspond à sa capacité à libérer de l'hydrogène sous forme d'ions H^+ au contact d'un milieu liquide. Plus il y a d'ions H^+ dans un milieu, plus celui-ci sera acide et nous parlons alors d'acidification.

Il est possible de mesurer l'acidité d'une solution grâce à son pH, c'est-à-dire à son potentiel hydrogène, en utilisant une échelle graduée de 0 à 14. Sur cette échelle, 7 correspond à un liquide neutre, il n'est ni acide ni alcalin (ou basique). En dessous de 7, nous sommes dans un milieu acide, et plus nous nous approchons de 0, plus l'acidité est importante. Au-dessus de 7, plus nous sommes près de 14, plus le milieu est alcalin. Un organisme en bonne santé a un pH sanguin autour de 7,4. Lorsque le pH sanguin est inférieur à 7,37, on parle d'**acidose**.

Vous pouvez mesurer le niveau d'acidification de votre corps via l'utilisation de **bandelettes de papier pH** trempées dans l'urine plusieurs fois par jour pendant une durée d'une semaine à dix jours afin d'obtenir une moyenne fiable.

De nos jours, nous sommes très souvent en déséquilibre acido-basique. Notre métabolisme est dépassé par un excès d'acides qui a plusieurs explications :

- une production excessive d'acides par nos cellules lors de leur fonctionnement ;

- une ingestion importante d'aliments acidifiants ;
- une élimination insuffisante des acides par les émonctoires (peau, poumon, foie, intestins, reins).

Le corps peut ajuster lui-même son pH pour se maintenir à l'équilibre (**homéostasie**). Mais si la quantité d'acide est trop importante, l'équilibre est rompu et l'excès d'acide dans le corps a des répercussions. Pour essayer de maintenir l'équilibre, notre organisme puise dans nos réserves de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux (notamment le calcium et le zinc) pour essayer de tamponner l'acidité du corps et le rendre plus alcalin. À plus ou moins long terme, l'acidification de l'organisme peut entraîner sa **déminéralisation**.

Cet excès d'acidité se propage dans le corps par le biais des fascias qui sont organisés en réseau et communiquent entre eux. L'acidité engendre des douleurs dans le corps (tendinite), une perturbation de la digestion, du sommeil et de la vitalité (manque d'énergie, fatigue). La Fasciapulsologie (cf. p.13) soulage très bien ces douleurs.

4 SIGNES QUE VOUS ÊTES EN EXCÈS D'ACIDITÉ

1. **Fatigue** importante due à la diminution de production d'énergie
2. **Inconfort digestif** avec des formes variées : transit irrégulier, incommodités au niveau de l'estomac ou de l'œsophage...
3. **Désagréments articulaires**
4. **Gêne musculaire** après un effort physique (ou pas) qui apparaît la nuit comme la journée

4 piliers pour prendre soin de vos fascias en rééquilibrant votre mode de vie

Prendre soin de ses fascias est en fait un véritable **style de vie**. En effet, l'alimentation, l'hydratation, l'alternance du repos et du mouvement, un mental positif, une prise de recul sur des éléments qui peuvent engendrer du stress... bref un équilibre de tous ces éléments sont garants d'une bonne santé et plus particulièrement d'une bonne santé des fascias.

Évacuez le stress grâce à ces 3 techniques

1. La respiration profonde

Les fascias ont besoin d'être oxygénés comme le reste du corps. Cela permet aux vaisseaux sanguins et lymphatiques qui les composent de bien apporter l'oxygène et les nutriments tout en éliminant le dioxyde de carbone et les déchets (via la lymphe).

L'oxygénation est meilleure lorsque vous pratiquez une respiration profonde c'est-à-dire **abdominale**. Respirer par le ventre sollicite davantage les poumons, permet au sang de mieux circuler et au cerveau d'être mieux irrigué et oxygéné. Quand le cerveau est mieux irrigué, les toxines et les tensions accumulées par l'organisme s'éliminent plus facilement.

Tout cet apport en oxygène dans le corps a de nombreuses répercussions positives :

- Meilleure respiration ;
- Réduction du stress et de ses effets négatifs ;
- Diminution de l'anxiété, l'irritabilité, la mauvaise humeur et la déprime ;
- Amélioration de la qualité du sommeil et réduction du temps d'endormissement ;
- Meilleure digestion ;
- Soulagement des tensions et douleurs...

2. La méditation de pleine conscience

Selon de nombreuses études, la méditation a un effet protecteur sur le cœur, favorise le sommeil et renforce le système immunitaire. Les fascias, constitués en réseau dans tout le corps, profitent de ces bienfaits grâce à leur proximité avec les parties du corps touchées par la relaxation. Cela peut les aider à conserver leur souplesse et élasticité. À l'inverse, lorsque l'on est stressé, les fascias se raidissent autour des organes ce qui perturbe leur fonctionnement. Grâce à la méditation, les fascias s'assouplissent.

La méditation est une pratique mentale qui consiste à **focaliser son attention sur le présent**. Il en existe différents types qui ont chacun des effets bénéfiques sur le stress ou le sommeil. La **méditation de pleine conscience** est la plus connue et c'est celle que je préconise pour débuter. Elle consiste à porter attention à ce qui se passe, à l'instant où cela se passe et rien d'autre. Il s'agit d'être pleinement en contact avec l'instant présent plutôt que de revivre le passé ou d'anticiper le futur. La méditation de pleine conscience tire ses origines du bouddhisme mais elle est pratiquée et enseignée de façon laïque depuis plusieurs dizaines d'années en Amérique du Nord et en Europe.



RESPIRATION THORACIQUE OU ABDOMINALE ?

Placez vos mains de chaque côté de vos côtes. Prenez une grande et lente inspiration par le nez, expirez doucement et longuement par la bouche. Vous sentez comment vos mains s'écartent à l'inspiration et se rapprochent à l'expiration ? Vous pratiquez une **respiration thoracique**.

Découvrez la respiration abdominale

1. Asseyez-vous le dos bien droit, ou allongez-vous.
2. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre entre le nombril et la zone juste en dessous des côtes.
3. Prenez une grande inspiration par le nez en gonflant votre ventre. La main au niveau du ventre va monter avec celui-ci en suivant le mouvement, celle qui se trouve sur votre poitrine ne va presque pas bouger.
4. Expirez par la bouche tout doucement en faisant sortir le maximum d'air et en serrant le ventre, ce qui contracte vos abdominaux. La main posée sur le ventre va bouger puisqu'elle suit le mouvement, celle sur la poitrine va rester presque immobile.



VOTRE SÉANCE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE⁵

1. Mettez-vous dans une posture confortable : assis sur chaise, au sol ou bien couché.
2. Centrez votre attention sur votre respiration et laissez-la survenir naturellement, sans tenter de l'altérer. Cherchez la partie du corps où la sensation de la respiration est la plus facile à percevoir (ex : à l'entrée des narines, au niveau de la poitrine, de la cage thoracique, du ventre) et gardez votre attention sur cette partie.
3. Si vous êtes distrait par une pensée, une émotion ou une sensation physique (ex : « Il faut ajouter des carottes à la liste de courses »), observez simplement ce qui est là, puis ramenez votre attention à la respiration, consciemment et sans jugement. La pratique de la méditation n'a pas pour but de vider l'esprit de toute pensée. L'objectif est de ramener l'attention à l'instant présent, autant de fois que nécessaire et de prendre conscience de ce qui nous habite.
4. Méditez ainsi en vous concentrant sur votre respiration pendant 5 minutes au début puis allongez progressivement la durée de la séance.
5. À la fin de la méditation, étirez-vous, bâillez et félicitez-vous d'avoir pris le temps de pratiquer.

N.B. : il vaut mieux pratiquer régulièrement même pour de courtes périodes que faire de longues séances occasionnellement. Si vous avez du mal au début, vous pouvez commencer à méditer avec des séances guidées.

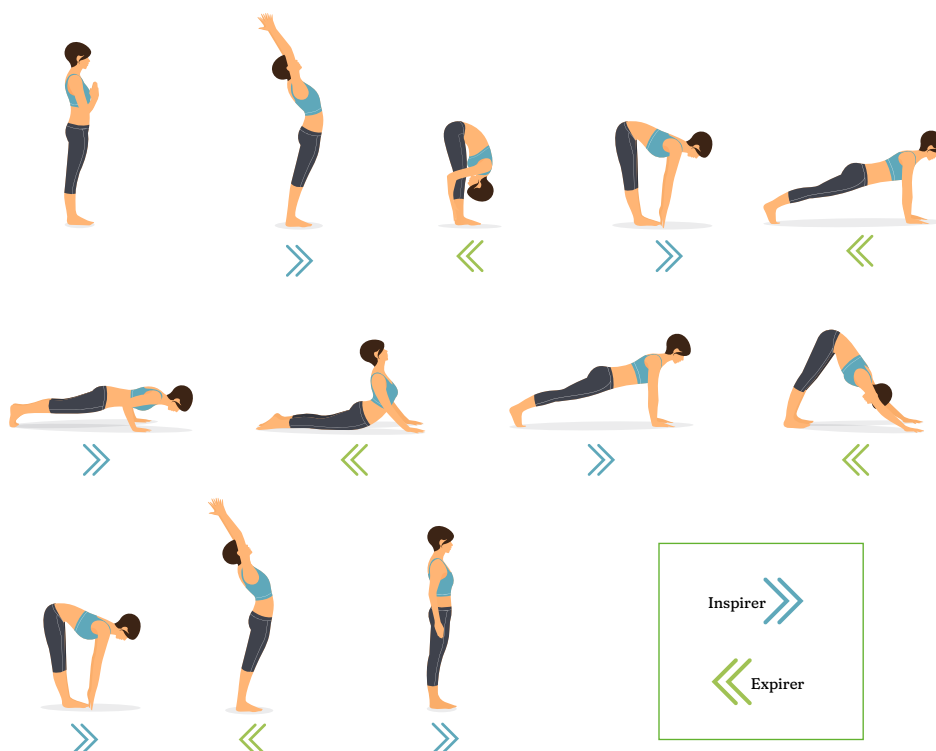
3. L'exercice physique et le yoga en douceur

L'exercice physique, en plus de vous apporter de la détente et de vous aider à évacuer le stress, est excellent pour la santé de vos fascias. Il permet d'entretenir leurs facultés contractiles, élastiques et de glissement. Les exercices de yoga, de Pilates, de renforcement ou de stretching permettent d'aérer les fibres et d'assouplir vos fascias pour leur redonner toute la mobilité nécessaire.

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Il propose des exercices de souplesse et de renforcement musculaire. Le yoga conjugue beaucoup de techniques bénéfiques pour les fascias : respiration, diversité de mouvements et de postures ou exercices qui permettent de travailler sur différents fascias, renforcement du corps, apaisement mental...

Il existe différentes sortes de yoga, tout particulièrement pour les fascias, il s'agira de privilégier les **versions les plus douces** pour ne pas les stresser et les contracter. Vous pouvez débuter par un bon exercice : les **salutations au soleil**.



5. Université Laval : <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/meditation-pleine-conscience>

Le **Yin Yoga** est une forme de yoga qui s'attarde sur le tissu conjonctif. En restant plusieurs minutes dans chaque pose, vous laissez le temps à vos tendons, ligaments, articulations et fascias de bénéficier en profondeur de la détente ainsi procurée.



La position de l'enfant maintenue pendant quelques minutes permet un relâchement des tensions des fascias dorsaux.



La position du point de croix étire la voûte plantaire et permet un relâchement en profondeur de votre corps.

Le Miracle Morning: la routine qui réunit les 3 techniques antistress

Le Miracle Morning est une méthode de développement personnel inventée par Hal Elrod, conférencier et auteur du livre du même nom⁶. Il s'agit d'une routine bien-être qui commence tôt le matin. Elle comprend méditation, affirmations positives, visualisation, exercices, lecture et écriture. Chaque exercice possède une

durée de quatre à vingt minutes, l'objectif étant de la pratiquer une heure par jour chaque matin très tôt avant de commencer sa journée.

Cependant, cette routine peut aussi très bien être adaptée à sa journée et fractionnée si besoin. Elle a été, à mon avis, très intelligemment conçue, selon un ordre d'exercices précis. Elle fait des millions d'adeptes par le monde et j'en suis une !



LA MÉTHODE MIRACLE MORNING RÉSUMÉE

Le Miracle Morning permet de modifier ses habitudes en trente jours pour gagner en sérénité dans tous les domaines de sa vie. Pour y parvenir, Hal Elrod a défini six modules baptisés les SAVERS à réaliser dans cet ordre :

- **S comme silence** (5 à 10 minutes) : méditation, yoga, respiration, sophrologie...
- **À comme affirmation** (5 minutes) : se répéter des affirmations positives pour booster sa confiance en soi, en fonction de ses objectifs.
- **V comme visualisation** (5 minutes) : visualiser les objectifs que l'on aimerait atteindre comme si c'était déjà fait.
- **E comme exercices physiques** (20 minutes) : natation, vélo, marche, corde à sauter... À chacun de trouver l'activité physique qui lui correspond le mieux.
- **R comme reading** (« lecture », 10 minutes) : il est important de s'accorder du temps pour lire, notamment des livres de développement personnel.
- **S comme scribing** (« écriture », 10 minutes) : le principe est de tenir un journal intime en laissant aller son flot de pensées.

Dormez suffisamment et bien

Qui n'a pas envie de se lever le matin rempli d'énergie et avec une volonté de déplacer des montagnes ? Avoir un sommeil réparateur est essentiel à notre bonne santé physique et morale. Lorsque l'on dort, le corps se met en pause et se régénère et les fascias en profitent aussi.

La base d'un bon sommeil est la tranquillité de notre corps et de notre cerveau car ce dernier est vraiment actif pendant la nuit, donc autant l'alléger avant de dormir. Voici quelques astuces pour bien dormir :

- Prenez votre dîner à distance du coucher
- Mangez un dîner léger
- Bannissez la lumière bleue 1 à 2h avant le coucher
- Privilégiez une literie confortable
- Aérez votre chambre avant d'aller vous coucher
- Privilégiez une chambre fraîche (entre 16 et 18°)
- Pratiquez la respiration abdominale, méditez, lisez...

⁶. Hal Elrod, *Miracle Morning*, ed. Pocket, 2017.

LA LUMIÈRE BLEUE: LE FLÉAU DU SIÈCLE POUR NOTRE ENDORMISSEMENT

La lumière bleue est une lumière qui perturbe le cycle du sommeil et que l'on trouve presque partout. Sécrétée naturellement et à très faible intensité par le soleil, la lumière bleue est surtout émise par les dispositifs à LED. Elle représente environ un tiers de la lumière visible que l'on reçoit. Elle est présente dans :

- les écrans (smartphones, ordinateurs, tablettes, télévisions...);
- les éclairages domestiques (ampoules LED, lampes...);
- les éclairages publics;
- les feux des véhicules;
- les enseignes lumineuses.

Au départ, la lumière bleue est utilisée par le cerveau pour nous synchroniser sur l'environnement. Quand la nuit tombe, la quantité de lumière bleue diminue et notre corps régule nos hormones pour nous préparer au sommeil. Toutefois, avec l'omniprésence des écrans émettant de la lumière bleue de jour comme de nuit, notre horloge interne est désynchronisée et cela a notamment des effets sur le sommeil et le métabolisme. Notre corps sécrète moins de **mélatonine** (l'hormone du sommeil) et nous avons donc moins envie de dormir. C'est pour cela qu'il est très important d'éviter les écrans avant d'aller se coucher. Privilégiez la lecture ou la méditation comme dernière activité avant le sommeil.

Hydratez-vous suffisamment

Nos cellules baignent dans l'eau et sont irriguées par celle-ci. Elle assure la répartition des nutriments, de l'oxygène ou des messagers chimiques que sont les hormones, ainsi que l'élimination des déchets du métabolisme.

Elle participe également à la régulation de la température du corps, grâce à la transpiration, à la perspiration (l'évaporation continue d'eau par les pores de la peau) et à l'émission de vapeur d'eau par la respiration.

L'eau représente 60 à 65% du poids total d'un adulte. De la tête aux pieds, nous sommes d'abord constitués d'eau: celle-ci représente 83% de notre sang, entre 70 et 75% de nos organes et 22% de notre squelette. La proportion d'eau que l'on trouve dans le corps humain varie avec l'âge.

Les fascias sont principalement composés d'eau qui leur apporte résistance, élasticité, plasticité et viscosité. Ils baignent dans un liquide visqueux qui permet un glissement des structures du corps entre elles. C'est l'eau qui rend les fascias malléables et déformables, leur permettant d'épouser les structures du corps. L'eau permet également d'apporter aux fascias les nutriments dont ils ont besoin et d'en évacuer les déchets. L'hydratation est donc essentielle pour préserver et entretenir la qualité du fascia.

S'il est difficile de boire de l'eau pour vous car vous n'en aimez pas le goût, vous pouvez la parfumer avec du jus de citron frais, boire des infusions, car elles ne contiennent en général ni théine ni caféine, ou encore du thé, de préférence sans théine. À vous de trouver ce qui

BUVEZ AVANT D'AVOIR SOIF !

Une perte de 2% de la quantité d'eau contenue dans le corps déclenche la soif, le premier niveau d'alerte. Une perte de 10% engendre des hallucinations et 15% entraîne la mort. La soif est un indicateur tardif de la déshydratation, en particulier chez les personnes âgées. Il faut boire avant d'avoir soif – surtout durant de fortes chaleurs et lors de la pratique d'un sport. De manière générale, mieux vaut trop boire que pas assez. Si vos urines sont foncées, il est probable que vous ne buviez pas suffisamment.

vous convient. Faites toutefois attention aux jus ou aux boissons « toutes prêtes » du commerce qui, très fréquemment, contiennent beaucoup de sucre. Prenez cette bonne habitude de lire les étiquettes et d'y repérer les termes comme « fructose », « saccharose », « glucose »... Les édulcorants de type aspartame ne sont pas recommandés non plus.

Voici mon astuce pour boire votre litre et demi d'eau journalier si une bouteille de 1,5l vous paraît énorme: prenez une bouteille de 0,5 litre que vous remplirez 3 fois au cours de la journée !

Ces 4 piliers (évacuation du stress, sommeil, alimentation et hydratation) de rééquilibrage de votre mode de vie sont donc essentiels pour votre bien-être en général et pour la santé de vos fascias. Mais vous pouvez aller encore plus loin avec des thérapies manuelles qui peuvent soulager les maux liés aux fascias abîmés.

Adoptez une alimentation saine et variée

Les fascias n'échappent pas à la règle d'une bonne alimentation. Avez-vous déjà eu le fameux « coup de barre » après le déjeuner ? Essayez de vous souvenir de ce que vous avez mangé. Pizza ? Hamburger/frites ? Des plats en sauce ? Sûrement une nourriture assez « lourde » à digérer, accompagnée d'une boisson telle qu'un soda, etc. On parle de **calories vides**. Votre corps doit puiser dans son énergie de réserve justement pour digérer ces aliments-là. Cela veut dire que les réserves que l'on possède en énergie baissent ce qui a une influence sur le fonctionnement du corps tout entier... et donc les fascias.

L'alimentation participe à la conservation de la qualité du fascia. Grâce à une alimentation saine et variée le fascia peut fonctionner correctement et faire son « travail » de manière optimale dans le corps (glissement, fonction nourricière, etc.).

Les fascias ont donc besoin des macronutriments et des micronutriments essentiels à une bonne alimentation saine⁷ :

- les **protéines** qui font partie de la composition des fascias (collagène et élastine) et qui permettent donc de les produire, les renouveler et les cicatriser ;
- les **glucides** qui stockent le glucose et permettent donc de produire de l'énergie ;
- les **lipides** qui permettent aux fascias de conserver leur hydratation et leur souplesse ;
- les **vitamines A, B5, C et oligoéléments** (zinc et cuivre) qui jouent un rôle dans la synthèse du collagène et la cicatrisation.

Manger en conscience est donc une solution ! Cela signifie choisir la composition de ses repas pour qu'ils apportent de l'énergie et non pas qu'ils en consomment lors de la digestion. Pour cela, mangez léger le soir, prenez un petit-déjeuner plus copieux le lendemain matin, consommez des aliments plus faciles à digérer pour le déjeuner et évitez les calories vides.

Un petit-déjeuner équilibré contient :

- **Une boisson** : jus de légumes, potage, café, thé, maté, etc.
- **Des céréales** : pain bis, complet, intégral, biscuits complètes, etc.
- **Des matières grasses** : beurre (10 à 20g), huile végétale (1 à 2 cuillères à café) avocat, olive, etc.
- **Des protéines** : elles peuvent être **animales** (1 ou 2 œufs, 50 à 100 g de viande ou de poisson, soit 1 belle tranche de jambon blanc, 1 à 2 tranches de saumon fumé, de filet de hareng...), du fromage à raison d'une portion de 30 g ou un laitage (yaourt, fromage blanc...), **ou végétales** : fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, à raison d'une ou deux poignées), légumineuses (soja, tofu, fèves...), céréales complètes



PETIT DÉJEUNER COMPLET POUR UNE PERSONNE

- **Préparez un jus de légumes frais avec un extracteur⁸** : 1 tronçon de 10 cm de concombre bio avec peau préalablement lavée, 1 pomme bio avec peau lavée, 1 kiwi épluché, une poignée de mâche ou de pousses d'épinard fraîches lavées, 1 petit morceau de gingembre frais épluché (environ 1 cm). Après avoir passé le tout à l'extracteur de jus, ajoutez le jus d'un demi-citron bio. Le jus est de couleur verte, complètement naturelle : c'est la chlorophylle des ingrédients qui ressort et donne cette couleur. Consommez-le en premier pour que votre corps qui est à jeun après la nuit en profite pleinement.
- **Option salade** : dans une assiette, placez 2 grosses cuillères à soupe de quinoa cuit froid, un demi-avocat en tranches, les cerneaux de 4 noix de Grenoble, un filet d'huile d'olive et de jus de citron bio.
- **Option pain** : pain complet (avec ou sans gluten) avec du houmous frais, de la tapenade ou de l'avocat
- **Option sucrée** : mélangez des flocons d'avoine, des cerneaux de noix, quelques amandes, des fruits frais coupés de saison, vous arrosez d'un lait ou d'un yaourt végétal ou pas
- **Une infusion chaude** : thé vert/blanc/rooibos (privilégiez des boissons sans caféine)

7. <https://fascimentation.wordpress.com/les-besoins-en-nutriments/>

8. Recette inspirée du livre d'Estérelle Payany, *Extracteur de jus*, ed. La Plage, 2014.

Détendez et étirez vos fascias grâce à des thérapies manuelles

Comme les muscles, les fascias ont besoin d'une stimulation manuelle pour être bien décontractés. Voici comment le faire vous-même ou avec l'aide d'un professionnel.

Les (auto) massages pour détendre en profondeur les fascias

Les fascias tirent beaucoup de bienfaits des massages (ou modelages) qui, grâce à la pression exercée, stimulent la circulation sanguine et réhydratent les fibres pour leur redonner leur élasticité. Il existe toute sorte de massages (ayurvédique, californien, suédois, thaïlandais...) qui stimulent différemment le corps.

Il faut choisir celui correspond à votre sensibilité : plus ou moins soutenu, long...

Vous pouvez aussi avoir recours à l'**auto-massage** en utilisant des accessoires simples comme une balle de tennis ou un rouleau de massage.

À VOUS DE JOUER : AUTOMASSAGE DE VOS FASCIAS EN PRATIQUE

- **Type d'accessoire** : balle de massage, de tennis, rouleau de massage⁹
- **Fonctionnement** : placez l'accessoire choisi entre la zone à masser et une surface dure (le sol ou un mur) et faites « rouler » votre corps au-dessus. Il faut que vous sentiez une pression assez forte pour que celle-ci soit efficace mais sans que cette pression soit trop importante (sur une échelle de 1 à 10, essayez d'être à 5-6).
- **Temps du massage** : 3 à 5 minutes
- **Zones à masser** : cela va dépendre de vos douleurs puisque nous avons des fascias dans tout le corps. Pour les lombalgies et la digestion, massez-vous le bas du dos et le ventre... Pensez aussi à la voûte plantaire qui permet de relâcher tout le corps.
- **Attention** : ne massez pas sur l'os ou l'articulation mais autour et plutôt sur les muscles.



La Fasciapulsologie Méthode Carini® pour une approche globale du bien-être

La Fasciapulsologie® est une thérapie manuelle très douce qui repose sur le toucher et la capacité qu'ont les mains à ressentir les micros mouvements du corps. La Fasciapulsologie® n'est pas dans une logique du raisonnement, mais dans la sensation, dans le ressenti.

La Fasciapulsologie® a été créée par Christian Carini, kinésithérapeute dans les années 1960. Son objectif est de redonner de la mobilité aux fascias, nos muscles, nos nerfs, nos os, notre abdomen, notre cœur, nos poumons et notre cerveau.

La Fasciapulsologie®, comme son nom l'indique, se préoccupe également de la pulsologie, c'est-à-dire du pouls artériel, correspondant à une perception de la qualité du flux sanguin. Tout blocage de notre circulation sanguine empêche notre organisme d'être sain et en bonne santé. Ce deuxième aspect de la technique a pour objectif de restituer la fluidité aux zones congestionnées.

Par une action très souple, le Fasciapulsologue libère les tensions accumulées, traumatiques et dénoue ainsi les douleurs chroniques en

9. Vous pouvez trouver des accessoires de massage pour vos fascias dans les magasins de sport ou sur internet (par exemple : <https://blackroll.com/fr>)

DANS QUELS CAS CONSULTER UN FASCIAPULSOLOGUE ?

- Douleurs chroniques
- Fatigue
- Migraines et maux de tête
- Pratique sportive récurrente
- Problèmes articulaires et musculaires
- Problèmes digestifs
- Stress
- Troubles du sommeil
- Troubles gynécologiques et uro-génitaux
- Troubles ORL
- Vertiges...

Retrouvez l'annuaire des fasciapulsologues sur le site : www.fasciapulsologie.org

harmonisant le système nerveux, tissulaire et circulatoire. La Fasciapulsologie® apporte une plus grande fluidité au corps et un réel soulagement physique et psychologique.

La Fasciapulsologie possède **une action préventive et curative**. Plusieurs présentations portant sur les effets d'un traitement fascial (comparé à une intervention classique) sur la raideur ont montré l'évolution de la viscoélasticité qui se traduit par une plus grande flexibilité des tissus. La Fasciapulsologie accompagne et complète les traitements médicaux, dans une perspective intégrative. Ses bienfaits se conjuguent idéalement à un suivi médical (notamment en cas de pathologies lourdes). Elle constitue donc un support parallèle et complémentaire à la médecine allopathique comme aux autres thérapies alternatives.



LES ANIMAUX ONT AUSSI DES FASCIAS À CHOUCHOUTER

Sensibles au stress, les animaux peuvent aussi avoir leurs fascias contractés ce qui entraîne une baisse d'énergie et de vitalité, voire des problèmes digestifs. La Fasciapulsologie s'adresse donc également à eux au moyen d'une pratique très douce et dans la coopération de l'animal.



J'ai des problèmes de genou depuis 2013 qui me limitent dans mes activités et sont source de douleur permanente. Après plusieurs traitements et infiltrations pendant 2 ans, je me suis tournée vers la Fasciapulsologie. Ce travail tout en douceur et en profondeur a changé mon quotidien : plus de douleur ; reprise du sport et même du jogging !!
Chaque séance est un vrai moment de cocooning, j'en ressors apaisée et soulagée.

Sandrine



Cela fait plusieurs années que je me fais soigner pour de multiples douleurs du dos : hernie discale pas opérable, sciatique récidivante, cervicales constamment douloureuses... avec à la clé de nombreux arrêts de travail. Après être passé dans de nombreuses mains expertes, j'ai découvert par hasard la Fasciapulsologie. Après quelques séances, j'ai retrouvé des sensations de bien-être et de joie, tel que pouvoir marcher sans souffrir, remonter sur ma moto, etc.

Gabriel



Suivi dans la durée pour une lombalgie chronique, les séances de Fasciapulsologie m'apportent beaucoup de bien-être et de soulagement. Une thérapie douce mais en profondeur qui me soulage durablement et m'a permis de voir le bout du tunnel de cette lombalgie. Merci pour tout.

Pierre



Fascia stressé = fascia dégradé

Difficile de définir une notion vaste comme le stress. L'endocrinologue hongrois Hans Selye le percevait comme l'essence de la vie puisque le stress permettrait aux organismes de répondre à des stimulus endogènes et exogènes comme l'hydratation, une infection, un changement de température ou des variations du pH sanguin. Selye est l'un des premiers à démontrer que le stress s'accompagne de changements hormonaux faisant suite à des processus cérébraux. Comme le résumant des scientifiques italiens dans un article publié en 2021, un pic de stress entraîne la libération de **catécholamines** et de **cortisol** dans le corps¹. Ces hormones, associées à l'activation du système nerveux sympathique dû au stress, stimulent les **cellules immunitaires situées au sein du fascia**. En fonction de l'intensité du stimulus, ces cellules libèrent des molécules qui peuvent influencer la structure du fascia. Un stress court permet de mobiliser correctement les muscles et les os enveloppés par les fascias afin de faire face à la cause du stress et préserver l'organisme. En revanche, un stress chronique s'accompagne d'une **suractivation du système immunitaire qui dégrade et fragilise le tissu conjonctif**. Par ailleurs, les auteurs indiquent que ce stress peut également induire une **fibrose** du fascia, c'est-à-dire une prolifération anormale de tissu fibreux ce qui entraîne une **rigidité et une contraction du fascia**, altérant la fonction normale des tissus environnants.

1. Barsotti N, Chiera M, Lanaro D, Fioranelli M. Impact of stress, immunity, and signals from endocrine and nervous system on fascia. FBE. 2020;13(1):1-36.

Épaisseur du fascia : une condition de notre flexibilité ?

La flexibilité est une propriété essentielle du corps humain. Sans elle, nous ne serions que des pantins de bois condamnés à l'immobilité. Mesurer l'amplitude de mouvement d'un individu est d'ailleurs un bon moyen d'estimer sa santé musculosquelettique. En se connectant aux muscles sur toutes leurs longueurs et en participant aux connexions des muscles à travers une articulation, nos fascias participent à déterminer notre flexibilité. Une étude¹ a examiné deux groupes de femmes d'âges différents (moyenne d'âge : 19 vs 69 ans). Les tests menés révèlent que **l'épaisseur du fascia diffère considérablement entre les individus en fonction de leur âge**. Les jeunes femmes présentent un tissu conjonctif plus épais dans les membres inférieurs, les personnes âgées affichent une épaisseur fasciale plus élevée au niveau de la région lombaire. Les données suggèrent également l'existence un **lien entre l'épaisseur du fascia et la flexibilité**, le tout étant modelé par l'activité physique. Pour les personnes sédentaires, un fascia épais est rigide et limite les mouvements. En revanche, chez les individus actifs, un fascia épais traduit une plus grande quantité de fluide lubrifiant facilitant les mouvements. Des études supplémentaires sont toutefois nécessaires selon les chercheurs pour mieux comprendre ce phénomène. Toujours est-il que l'activité physique à tout âge reste un incontournable ne serait-ce que pour préserver sa mobilité et la santé de ses fascias.

1. Wilke J, Macchi V, De Caro R, Stecco C. Fascia thickness, aging and flexibility: is there an association? J Anat. 2019;234(1):43-49.



POUR ALLER PLUS LOIN

- C. Dufaur, *Je chouchoute mes fascias*, éditions Leduc, 2022
- <https://www.christelle-dufaur.com>
- Pour en savoir plus sur la Fasciapulsologie et trouver un fasciapulsologue près de chez vous : www.fasciapulsologie.org
- Pour en savoir plus sur la formation : <https://www.fasciapulsologie.com>

Douleurs chroniques : avez-vous pensé aux fascias ?

D'après un article de l'OMS publié en 2021, environ 1,71 milliard de personnes dans le monde souffrent d'affections ostéo articulaires et musculaires. Ces pathologies se caractérisent par une diminution de qualité de vie s'accompagnant généralement d'une incapacité au travail. Ainsi, aux États-Unis ou encore au Canada, les douleurs liées à ces affections représentent **la plus grande dépense liée aux soins de santé**. Les études menées dans ce domaine ont principalement ciblé l'examen des muscles et des os, laissant souvent de côté les tissus conjonctifs comme les fascias qui jouent pourtant un rôle crucial dans le maintien structurel. Une équipe canadienne a alors récemment mené une étude¹ pour mieux comprendre le rôle des fascias profonds dans les douleurs chroniques. Leur analyse révèle qu'un fascia pathologique soumis à un **processus d'inflammation à long terme** possède un plus grand nombre de **nocicepteurs** (capteurs de la douleur reliés à nos nerfs) qu'un fascia sain. Ces changements s'accompagnent également d'une diminution de la possibilité de contraction du tissu. Autrement dit, ces données suggèrent que les altérations des fascias profonds sont à l'origine de la raideur et de la douleur chronique chez certaines personnes. Cela pourrait par exemple être le cas des individus ayant régulièrement mal en bas du dos ou souffrant de douleurs persistantes à la nuque. Ces recherches ouvrent ainsi la voie vers de nouvelles thérapies non plus basées uniquement sur les muscles et les os mais sur une compréhension globale de notre système structural.



1. Kondrup F, Gaudreault N, Venne G. The deep fascia and its role in chronic pain and pathological conditions: A review. Clin Anat. 2022;35(5):649-659.



© Crédits Photos : Aygun-Ali - MM-photos | davooda - Drk-Smith | madesapix - Tond_Van_Graphcraft - Girlsucess - Kumpeh_Studio - oudiea - rurgrit - Khosro - timewinz - New Africa - Slawomir Fajer - Pencil case - Login - Jokojok - tata_illustrator / shutterstock.com
Illustration de la couverture: Olivier-Marc Nadel

Mes Protocoles Santé est le mensuel pour tous ceux qui veulent découvrir une méthode concrète pour prendre leur santé en main : tous les mois, vous recevrez chez vous, dans votre boîte aux lettres ou par email, un nouveau numéro rempli de solutions utiles et pratiques pour votre santé.

Je m'abonne à la revue *Mes Protocoles Santé* pour un an et je reçois 12 numéros au choix :

- ☐ au format **numérique** pour **49 € par an**
- ☐ au format **papier** pour **64 € par an** (49 € + 15 € de frais de port)

Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à nous écrire, nous sommes toujours ravis de vous lire :
mes-protocoles-sante@nouvelle-page.com



Scannez ce QR Code avec l'appareil photo de votre smartphone et vous serez redirigé vers notre site pour commander directement votre revue (papier ou numérique) sur internet.

Mes Protocoles Santé - n° 17 - Septembre 2023 (revue mensuelle) - Directeur de la publication : Jean-Baptiste Duparc - Rédactrice en chef : Anne Prunet - Éditrice : Sophie Blumel - Société éditrice : Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint-François 12bis, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne - Suisse - ISSN : I2813-2041 (Print) - 2813-205X (Web) Imprimé en France par : Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées. Dépôt légal : à parution. CPPAP : 0924 N 08488. Formulaire d'abonnement disponible en p.16. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous via notre formulaire de contact ou votre espace personnel sur notre site internet <https://nouvelle-page-sante.com/> ou adressez un courrier à : Les éditions Nouvelle Page - CS 90006 - 59718 Lille Cedex 9 - France

Les informations contenues dans ce dossier sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contraindications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dossier, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.



PEFC 10-31-1510 / Certifié PEFC

