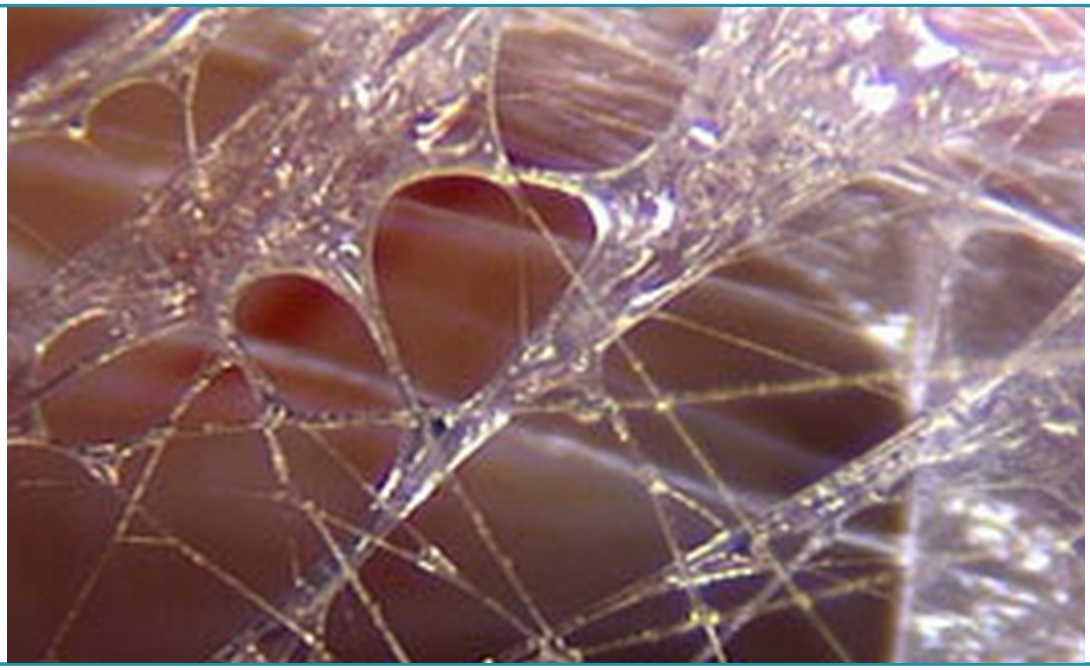
Mon Quotidien Autrement

Les fascias, ces organes méconnus de notre anatomie

Ils pourraient être responsables du mal de dos chronique.



Longtemps, on a ignoré l'existence des fascias. Ou plutôt, on leur a accordé peu d'attention. Mais les chercheurs se rendent progressivement compte de leur rôle crucial dans le fonctionnement de notre corps. On vous explique pourquoi.

Les fascias, c'est quoi ?

C'est un tissu conjonctif présent dans tout notre corps. Conjonctif, car il se situe entre d'autres organes et tissus. Ces membranes blanches peuvent peser jusqu'à une vingtaine de kilos chez un adulte. Et sont toutes reliées entre elles. Elles ressemblent à une grande toile d'araignée fibreuse et élastique qui court sous notre peau, enveloppe nos muscles et nos organes, entoure nos os. C'est elle qui les maintient tous ensemble.

Certains chercheurs considèrent que les fascias sont des organes à part entière. Ils sont capables de se contracter par eux-mêmes, indépendamment des muscles. Et sont dotés de capteurs sensoriels. On peut ressentir de la douleur au niveau des fascias.

L'impact de la sédentarité

De récentes études ont montré que le manque d'activité peut entraîner une prolifération de ces tissus conjonctifs. Ils s'épaississent alors, s'emmêlent, se collent. Cette prolifération peut provoquer des pertes fonctionnelles. Concrètement, la sédentarité et les mauvaises postures peuvent enraidir les fascias au point que les nerfs et les muscles finissent par se coincer. Pour en prendre soin, activité physique et étirements sont recommandés.

Quelle influence sur les maux de dos

Ces raidissements pourraient ainsi être responsables des maux de dos, en particulier chroniques. Par ailleurs, des chercheurs ont montré que les fascias étaient sensibles au stress. Sous l'effet du stress, ils se raidissent et peuvent provoquer des douleurs. Et les fascias étant tous interconnectés, une mauvaise mobilité des fascias à un endroit du corps peut entraîner une douleur à un autre endroit. Une douleur dorsale ne provient donc pas nécessairement d'un raidissement du fascia thoraco-lombaire.