

Monographie de fin
d'études Centre IMHOTEP
2017-2021

Le fascia : Ce merveilleux faisceau, tissu de mon songe...



REMERCIEMENTS

Merci à Jean d'avoir tant de choses à transmettre, de m'avoir orienté quand c'était nécessaire, de m'avoir aidé à lever bien des voiles et à garder le cap.

Merci à Claire pour la limpidité de son enseignement, ses encouragements et sa bienveillance.

Merci à Olivier pour sa bonne humeur, sa franchise, d'avoir retenu mon prénom.

Merci à Fabrice pour son érudition, la richesse de ses connaissances et un certain humour.

Merci à Emma d'avoir toujours veillé au grain, ange gardien indéfectible du centre IMHOTEP.

Merci à tous de m'avoir fait partager durant ces quelques années votre généreux enseignement, votre enthousiasme et de m'avoir donné encouragements et matière à écrire cette monographie.

Et merci à ma sœur Faten, coach de choc à toute heure, précieuse alliée de ce travail.

À celles et ceux qui, d'une manière ou d'une autre, m'ont permis d'écrire cette monographie, d'exercer ce que je fais, de m'en avoir donné des clés, je les remercie avec cœur.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
1. LE FASCIA DANS L'ENSEMBLE DU CORPS HUMAIN ET SON HISTOIRE	6
1.1 Une vision classique des fascias.....	6
1.1.1 Un tissu fibrillaire à ne pas négliger.....	6
1.1.2 Un point de vue...en images	7
1.1.3 Un tissu épurateur de nos déchets.....	8
1.1.4 Un tissu fortement innervé.....	8
1.1.5 Seconde peau ou « <i>squelette mou</i> » ?.....	9
1.1.6 Un tissu adaptatif	9
1.1.7 Thérapeute interne ?.....	10
1.2 Correspondances envisageables en acupunctue chinoise	11
1.2.1 Fascias et juxtaposition organique	11
1.2.2 Fascias et les 5 éléments	12
1.2.3 Chaines fasciales et trajets des méridiens	14
2. PROPOSITION DE RECHERCHE ET/OU D'APPLICATION EN ACUPUNCTURE	18
2.1 Propositions d'application en tant qu'acupuncteur :	18
2.1.1 Des points rétinaculaires à coupler	18
2.1.2 Des interconnexions à explorer	20
2.1.3 Des stimuli et relâchements à adapter	22
2.1.4 Shou Zu et Yin Yang à connecter	22
2.2 Un outil pour évaluer.....	24
2.2.1 Allons donc chercher des pouls	24
2.2.2 Tableau et analyse des résultats.....	25
CONCLUSION	28
Liste des abréviations et sigles utilisés	29
BIBLIOGRAPHIE	30
ANNEXES	32

INTRODUCTION

Univers abstrait et fascinant, d'un abord séduisant et apparemment aisé, il m'a pourtant été difficile de conceptualiser un système où mes repères habituels faisaient non seulement défaut mais également barrage. Entrer dans le monde de l'Acupuncture Traditionnelle nécessite de laisser au vestiaire bien des certitudes, quelques croyances et met à l'épreuve vos motivations les plus intimes. Après 3 ans de formation en parallèle de mes activités professionnelles, je fais le choix, après les examens, de m'installer en cabinet et de me consacrer en totalité, par l'acupuncture, à ceux qui voudront bien être mes patients. Prendre l'habit de thérapeute, avec corps, cœur et âme tel que je suis, est pour moi la suite logique en résonnance avec une aspiration profonde : celle de faire ma modeste part, ici, ainsi et dorénavant. C'est le grand saut et une belle aventure qui démarre !

Un besoin de m'approprier, de faire un peu mienne, une pratique de l'acupuncture m'a orienté dans le choix de mon sujet monographique vers ce qui me semblait être un objet d'étude plus physique, plus tangible. Le réseau, que sont **les fascias**, semble tout naturellement s'y prêter et l'envie de transposer ces schémas virtuels que sont les méridiens sur une matière organique me semblait correspondre à mon besoin.

De cette recherche émergera finalement bien plus de questions que de réponses, mais quelques éclairages et un regard plus personnel, me permettra, avec temps et pratique, d'avancer sur ce vaste chemin qui s'ouvre devant moi.

Il est remarquable de noter qu'au tout début du XVIIIe siècle le tissu cellulaire, autrement dit le tissu conjonctif que l'on nomme fascia, était déjà décrit par **J.B. Lamarck**, naturaliste, dans les mêmes termes et avec les mêmes propriétés que l'on lui découvre tout récemment, après deux siècles d'indifférence :

« En effet, il est reconnu, depuis long-temps, que les membranes qui forment les enveloppes du cerveau, des nerfs, des vaisseaux de tout genre, des glandes, des viscères, des muscles et de leurs fibres, que la peau même du corps, sont généralement des productions du tissu cellulaire.

Cependant, il ne paroît pas qu'on ait vu autre chose dans cette multitude de faits concordans, que les faits eux-mêmes ; et personne, que je sache, n'a encore aperçu que le tissu cellulaire est la matrice générale de toute organisation, et que sans ce tissu aucun corps vivant ne pourroit exister et n'auroit pu se former [...] Dès l'an 1796, j'exposois ces principes dans les premières leçons de mon Cours. »¹

Tissu conjonctif, aponévrose, myofascias, fascia superficiel ou profond, etc., il existe de nombreuses appellations qui peuvent, peut-être, désigner un seul et même tissu. Le fascia est, selon le Larousse, une « Membrane fibreuse recouvrant des muscles ou une région du corps » et le Petit Robert d'ajouter : « ...dont elle **assure le maintien** ».

Étymologiquement, '*fascia*' en latin désigne une bande mais nous pouvons citer aujourd'hui une définition plus détaillée et plus large à la fois, qui émane d'un groupe de chercheurs réunis au sein de l'International Fascia Research Congress et qui précise que c'est un « tissu conjonctif **omniprésent** dans le corps humain. Il forme une **matrice** qui sert de support à tout l'organisme. Les fascias **interpénètrent** et entourent tous les organes, les muscles, les os et les fibres nerveuses »².

¹ LAMARCK Jean Baptiste, Discours d'ouverture du Cours des Animaux sans vertèbres, prononcé en 1806

² FASCIA RESEARCH CONGRESS disponible sur :<https://fasciacongress.org/congress/about-fascia/>

Il prend ici une nouvelle dimension et ouvre un autre horizon. Cependant, cette définition me paraît encore bien restrictive car le fascia se dévoile chaque jour davantage et mérite un regard attentif pour percer ses mystères.

Sa constitution en réseau rappelle la structure des méridiens en acupuncture sans pour autant que ce lien soit clairement établi dans la pensée chinoise. Faire un rapprochement me permettra peut-être de mieux comprendre sa place, son rôle et ses probables intrications dans notre pratique.

Peut-on l'envisager comme un méridien préexistant ou un nouveau à part entière ou même un organe, ou l'associer aux Entrailles Curieuses ? Peut-on le considérer comme un supra méridien ou un intercesseur entre tous ?

Le définir en acupuncture ne me semble pas évident et comment avoir un effet sur le fascia sans avoir de points d'action ? D'ailleurs, agit-il lui sur nos points d'acupuncture ou nos points agissent-ils sur lui ?

Trouver des correspondances entre le fascia et l'acupuncture me permettra de trouver une porte d'entrée pour tenter d'y avoir accès.

Un tissu si richement dispensé dans les recoins les plus intimes de notre anatomie me prédispose à l'envisager pour établir des relations nouvelles ou simplement de renforcer les préexistantes, dans les cycles de rapport entre éléments ou trajets de méridiens ou d'organes, par l'usage de certains points que je vais définir au gré de ma recherche.

Afin d'en découvrir le sens et ses multiples fonctions, je vais m'attacher dans un 1^{er} temps à définir ses différentes composantes, comprendre son organisation, établir sa structure et ses relations apparentes. Je vais par la suite tenter de faire l'analogie avec la pensée acupuncture et lui trouver des correspondances dans ses systèmes. Fait-il partie justement d'un système ou de plusieurs ? Les identifier et les définir. Ou sinon comment l'intégrer.

Cette première analyse me permettra d'envisager un mode d'action, de faire un choix de l'outil à utiliser (aiguille, ventouse, moxibustion), d'établir des liens avec une nomenclature de points et de définir, sans établir un protocole, une mise en application d'une stratégie de soin qui aurait pour finalité d'apporter une amélioration dans ma pratique d'acupuncture. Pour ce faire, je m'engage dans l'exploration d'une matière qui m'est inconnue mais bien vivante et qui a certainement bien des choses à nous dire.

1. LE FASCIA DANS L'ENSEMBLE DU CORPS HUMAIN ET SON HISTOIRE

Dans un premier temps, nous allons explorer les différentes définitions du fascia au fil de son étude dans plusieurs disciplines pour en faire, par la suite, le rapprochement avec l'Acupuncture Traditionnelle chinoise.

1.1 UNE VISION CLASSIQUE DES FASCIAS

Encore récemment, on entendait par fascia une membrane entourant chaque muscle (myofascias), chaque organe de notre corps, à laquelle on n'attribuait aucun rôle fonctionnel autre que celui d'une poche inerte, un simple contenant, une délimitation entre nos différents organes ou une sorte de compartiments musculaires.

Considéré comme une simple couche fibreuse sans fonction, sans structure cohérente, pas plus qu'un tissu graisseux, c'est une membrane dont on ne faisait pas grand cas jusqu'à présent. Lors d'une intervention chirurgicale, on l'incisait pour atteindre l'organe « noble » objet de tout l'intérêt du chirurgien et on s'en débarrassait comme un débris quelconque, comme on pourrait le faire de l'épluchure d'un légume ou de la peau d'un fruit.

Aujourd'hui, grâce à de nouvelles recherches dans différentes disciplines, nous redécouvrons ce tissu qui a plus d'un tour dans son sac, sa composition étonne, ses capacités viscoélastiques surprennent, ses ramifications dans les moindres recoins de notre corps nous interpellent et nous interrogent sur son rôle, ou plutôt ses rôles, et ouvrent bien des portes sur ses véritables intrications physiologiques, sensorielles, motrices et proprioceptives.

1.1.1 UN TISSU FIBRILLAIRE À NE PAS NÉGLIGER

Défini par **Jean Claude Guimberteau** dans son film « Promenades sous la peau »³ comme un tissu fibrillaire composé de fibroblastes qui adaptent leur production en collagène et en hyaluronane selon les besoins, il est baigné dans une atmosphère de glycosaminoglycanes avec des réservoirs de microglobules graisseux dans lesquels est stocké de l'énergie.

Le fascia est issu d'un feuillet embryonnaire, le mésoderme, et composé de cellules, de fibres et d'une matrice extracellulaire (MEC).

Ces fibroblastes, cellules « bâtisseuses » produiront des fibres de collagène ou d'élastine, des fasciocytes qui produiront de l'hyaluronane (HA) que l'on appelle communément de l'acide hyaluronique, et aussi des adipocytes.

D'un point de vue mécanique, les fibres collagéniques produites apportent leur force de transmission, de traction et de liaison entre différents segments, l'élastine procure la capacité élastique de s'étendre et de retrouver sa forme originale, le hyaluronane capte l'eau pour lubrifier l'environnement et maintenir un glissement élevé et les adipocytes sont une réserve de « carburant ».

³ GUIMBERTEAU Jean-Claude – Promenades sous la peau

La présence de cellules mobiles macrophages, mastocytes et plasmocytes, participe au système immunitaire, à la régulation du métabolisme fascial et l'adaptation fasciale à la régulation hormonale.

Sa matrice extracellulaire (MEC) est, elle, composée principalement de glycosaminoglycanes (GAG) et d'eau et participera donc à la lubrification.

1.1.2 UN POINT DE VUE...EN IMAGES

Depuis les années 2000, **Jean Claude Guimberteau**, chirurgien spécialiste en reconstruction des tendons, étudie l'implication des fascias dans les mouvements tendineux et remarque leur rôle de gaine coulissante, autolubrifiante qui permet à nos tendons d'effectuer ce mouvement de va-et-vient et notamment d'être en permanence lubrifiés et vascularisés.



Plastination⁴ d'une dissection d'un membre où l'on voit les différentes couches s'enchâsser les unes dans les autres depuis la peau jusqu'au muscles et os de la jambe. La partie blanche est le fascia gainant les muscles et tendons.

Cette vue à l'avantage de nous présenter différentes couches en coupes décalées comme on pourrait l'obtenir d'un câble coaxial dénudé !



Grâce aux progrès de l'imagerie médicale de ces dernières années, il a pu obtenir et filmer en temps réel, in vivo, les déplacements subdermiques de ces fascias. Images étonnantes semblables à une toile d'araignée sous la rosée du matin, il nous fait découvrir un monde jusqu'à lors inconnu, des paysages d'une grande beauté et nous en décode sa trame dans un film « Promenades sous la peau » présenté à Toulouse en 2003 lors du Symposium de Vidéo Plastique. S'ensuivra le film « Le passage de l'Épiderme » en 2005 avec des qualités d'images encore plus étonnantes.



2 images de fascias issues du film Promenades sous la peau de JC Guimberteau - Toile d'araignée et rosée !

Décrit comme un réseau fibrillaire qui part de la surface de la peau jusqu'au plus profond de nos organes, de nos os, il est en constante adaptation, en perpétuelle réorganisation. **Soumis à une pression, une chaleur**, il adaptera son comportement et encouragera le mouvement en assouplissant ses fibres et en lubrifiant son environnement. Sa capacité de rétention en eau, telle une éponge, en

⁴ FASCIA RESEARCH SOCIETY – Plastination Project

fait un canal avec une capacité de répartition hydraulique au sein de tous nos organes. Transmetteur d'informations et agissant comme une vanne qui accroît ou diminue un débit, il a une influence directe sur les canaux du système lymphatique⁵.

On observe que ses fibrilles sont d'une disposition **fractale**, que les plus grosses en contiennent des plus petites et ainsi de suite et l'hypothèse qu'il soit le constituant originel de tous nos organes et qu'ils en soient une simple évolution n'est pas écartée. Si son organisation semble chaotique, sa capacité à se régénérer, d'équilibrer les tensions internes et externes sur ses multiples points d'assise mécanique nous démontre que sa structure à l'apparence désordonnée dépend de lois d'agencement que l'on ignore mais que l'on découvre particulièrement efficace.

1.1.3 UN TISSU ÉPURATEUR DE NOS DÉCHETS

Sensible à son environnement, chimique, thermique et mécanique, le fascia agit comme une éponge qui, non seulement absorbe et adapte sa taille et densité, mais produit, grâce à ses fibroblastes, les éléments qui lui permettent ces changements. Ainsi il pourra éliminer ses déchets, renouveler son vieux collagène et produire du HA selon ses besoins. Sa teneur élevée en eau (plus de 70%) ainsi que sa capacité capillaire de faire circuler cette eau, permet une hydratation et une lubrification de tous nos composants anatomiques. Agissant comme un répartiteur de nos liquides corporels, il a une influence sur nos canaux lymphatiques (cf. Chapitre 1.1.2 ci-dessus) et joue donc un rôle dans la régulation de notre système lymphatique.

1.1.4 UN TISSU FORTEMENT INNERVÉ

Les fascias sont 5 fois plus innervés et sensibles que le muscle et captent ainsi davantage le **stress** et participent probablement à sa régulation d'après **Siegfried Mense**⁶. De ce fait, notre corps réagit par une vasoconstriction, induisant ainsi la douleur, que l'on retrouve couramment dans le fascia thoracolombaire car le plus proche de notre « autoroute » nerveuse qu'est la moelle épinière.

Si une partie de notre tissu conjonctif assure la transmission d'une force « mécanique » certaines zones fasciales qui assurent le glissement fournissent les informations à notre système nerveux et permettent la **proprioception**, la sensibilité inconsciente de nos mouvements et de notre position dans l'espace alors qu'une partie se spécialise dans la **nociception** et devient alors transmettrice sensorielle de la douleur⁷.

Il a été notamment mis en exergue par **Robert Schleip** que les douleurs d'origine faciale sont plutôt diffuses couvrant une zone plutôt qu'un point précis et remarque que les personnes ayant des lombalgies ont une épaisseur de leur fascias lombaires bien plus importantes que la moyenne provenant d'un déficit de production locale d'acide hyaluronique nécessaire au glissement des tissus fasciaux et qui finissent donc par s'épaissir.

Il est démontré aujourd'hui que les personnes ayant subi des douleurs traumatiques ou répétées sont davantage sensibles à la douleur et le fascia pourrait jouer un rôle non négligeable dans cette perception par sa connexion efficace avec le cerveau. L'expérience menée par **Jonas Tesarz**, médecin praticien en **EMDR**, consistant à mesurer la sensibilité à la douleur fasciale chez des patients

⁵ ARMSTRONG Colin, GUIMBERTEAU Jean-Claude – L'architecture du corps humain vivant

⁶ MENSE Siegfried – Muscles, fascias et douleur: les bases scientifiques de la fonction, la dysfonction et la douleur

⁷ SCHLEIP Robert – Le fascia comme organe perceptif (visioconférence) au 4ème congrès européen sur le fascia 10/2016

souffrant de mal de dos avant et après une séance de EMDR obtient des résultats étonnant où la douleur disparaît totalement dans 20% des cas et une nette amélioration pour 50% des autres.

Les fascias sont un siège de la douleur et ils ont une connexion réelle particulièrement rapide avec notre cerveau, notre **inconscient**, notre système nerveux et nos **émotions**.⁸

Le lien est donc clairement établi ici entre un stimulus visuel qui va induire un changement cérébral avec une répercussion sensitive et donc nerveuse sur une zone physique avec réduction de la douleur voir sa disparition complète.

Comme le fait constater **David Lesondak** « on peut voir que le pont myodural reliant les zones sous-occipitales à la moelle épinière sont en relation directe avec le nerf proprioceptif du muscle suboculaire ». ⁹ Cette connexion explique peut-être l'influence d'un mouvement oculaire sur une douleur ressentie dans la région lombaire et fait du moins apparaître un chemin physiologique qui les relie.

1.1.5 SECONDE PEAU OU « SQUELETTE MOU »¹⁰ ?

L'os, issu du même feuillet matriciel mésodermique d'où dérivent notamment la musculature, le sang et les appareils circulatoires et urogénitaux serait une calcification de ce fascia qui, en mutant d'un assemblage souple et adaptable en une structure rigide, permet de créer un équilibre de tensions entre différents points d'ancrage tel des cordages de bateaux sur leurs mâts. On y trouve ainsi une tension intégrée au sein même de la structure qui est autoporteuse et qui répartit toutes les forces de manière efficiente, tel que le définit l'architecte **Buckminster-Fuller** c'est-à-dire comme un principe de **tenségrité**.¹¹ En effet, sans ce « cordage » ajusté d'une manière équilibrée et en constante adaptation, notre colonne vertébrale se disloquerait et ne pourrait pas maintenir notre verticalité.

Ce qui nous amène à comprendre que ce tissu fascial n'est pas une simple 2nde peau interne mais qu'il soutiendrait et maintiendrait notre structure osseuse et non l'inverse.



1.1.6 UN TISSU ADAPTATIF

On peut penser que le fascia est un ensemble d'une même matière qui peut s'adapter à l'infini grâce à sa constitution et qui peut sans cesse se régénérer. En effet, **Robert Schleip** écrit : « *Le fibroblaste est entouré de matière composée principalement de collagène qui, on le sait, participe à la cicatrisation. À la suite d'une immobilisation, il y a prolifération de tissu conjonctif mais au mouvement, une adaptation du constituant par un apport d'eau et une recharge graisseuse.* »¹²

⁸ TESARZ Jonas - Traiter la douleur avec l'EMDR

⁹ LESONDAK David *et al.* - Le fascia : Un nouveau continent à explorer

¹⁰ VLEEMING Andry - Movement, Stability & Lumbopelvic Pain: Integration of Research and Therapy

¹¹ D'après le texte original *Bone is Fascia* de Stephen M. LEVIN, chirurgien orthopédiste, thérapeute manuel, concepteur de la Biotenségrité

¹² SCHLEIP Robert - Le fascia comme organe perceptif (visioconférence) au 4ème congrès européen sur le fascia 10/2016

David Lesondak précise que la structure collagénique du fascia est sensible aux pressions et aux vibrations qui lui permettent de se restructurer et de se régénérer. Moins l'on fait de mouvement, plus on est statique et moins on renouvelle le collagène dans les tissus interstitiel tels que les fascias. Cela engendre une production moindre d'acide hyaluronique qui joue le rôle de « lubrifiant » et provoque des adhérences auxquelles on peut toutefois remédier par la mise en mouvement et surtout des étirements.¹³

Le fascia est auxétique c'est-à-dire que, sous la pression, il se densifiera et les fibres vont s'épaissir pour résister davantage à la pression. D'une viscoélasticité exceptionnelle, il se « déforme » avec la chaleur et sous la pression.

Cette capacité de s'auto-adapter selon les circonstances en modifiant son agencement cellulaire fait du fascia un véritable couteau suisse qui ne s'arrête pas là car, on le sait maintenant, il n'est pas une simple enveloppe musculaire ou organique mais également un transmetteur biomécanique essentiel qui ajustera également son architecture selon les contraintes physiques supportées.

1.1.7 THÉRAPEUTE INTERNE ?

La propension du fascia à produire du hyaluronane nous permet de renouveler quotidiennement un tiers des 15kg que nous stockons dans notre corps (pour un individu moyen de 70kg) soit 5kg par jour !! L'ancien est recyclé et éliminé par le foie et les reins ce qui nous permet de penser qu'un dérèglement fascial, même mécanique, puisse engendrer une surproduction de HA et ainsi entraîner un trouble hépatique ou rénal. Voire une inflammation tissulaire. Des études futures permettront un jour de clarifier vraisemblablement ce point.

Le fascia fait mal, il est un canal de nos maux mais pourrait-il les réguler ?

Intimement liés à nos mouvements, leur amplitude, les notions que l'on définit récemment par tenségrité, proprioception et nociception, ont très tôt fait émerger ce que l'on appellera des fasciathérapies et des personnes telles que **Ida Rolf**, biochimiste, est sans conteste la pionnière dans la matière dès les années 1950. Elle parlera d' « intégration structurelle »¹⁴ permettant de s'alléger des contraintes de la pesanteur et développera une méthode de mobilisation manuelle et d'éducation du mouvement (Rolfing®) qu'elle enseignera dans les années 1970 à l'Institut Esalen. C'est la naissance du soin par le fascia qui ne cessera d'évoluer et différents corps de métiers s'y essaieront, notamment les kinésithérapeutes et les ostéopathes, sans reprendre pour autant le caractère holistique qu'elle avait su développer et garderont pour la plupart l'aspect symptomatique de sa méthode uniquement.

Dans les années 1990, **Danis BOIS**, professeur, fondateur de la fasciathérapie et du Centre d'études et de recherche appliquée en Psychopédagogie Perceptive (CERAP), développera la notion de sensibilité émotionnelle en lien avec le mouvement dans l'espace et travaillera tout particulièrement avec des danseurs dans l'expression libre de leur sensibilité artistique, kinesthésique afin de libérer le corps des contraintes de la pesanteur dans le mouvement et tendre vers l'équilibre idéal, ce centre de gravité absolu. En alliant une approche méditative, il fera le lien entre le corps, l'émotion et l'esprit.¹⁵

¹³ LESONDAK David *et al.* - Le fascia : Un nouveau continent à explorer

¹⁴ ROLF Ida - Rolfing and Physical Reality

¹⁵ BOIS Danis *et al.* - Fasciathérapie: une thérapie manuelle de la profondeur

BOIS Danis *et al.* - Thérapie et mouvement : actes du premier congrès international Méthode Danis Bois

1.2 CORRESPONDANCES ENVISAGEABLES EN ACUPUNCTURE CHINOISE

Si l'on doit définir la structure du fascia tel qu'on l'appréhende en acupunctue chinoise et au regard de son organisation anatomique la plus apparente qui se situe au niveau musculaire, il est évident que le trajet des Jing Jin (TchinKan) est le plus approprié dans cette correspondance. En effet, sa constitution en « poches » myofasciales englobant muscles et tendons est la structure la plus visible et considérée bien souvent comme faisant partie intégrante du muscle même. Cette vision demeure juste mais relativement limitée car elle restreindrait son rôle à une action plutôt mécanique, régissant douleurs musculaires et paralysies, et nous voilerait ses multiples applications éventuelles. Cette fonction déjà intégrée dans la pratique classique de l'acupunctue ne sera pas omise mais je m'orienterai sur d'autres voies plus personnelles en proposant des pistes qui me semblent nouvelles.

1.2.1 FASCIAS ET JUXTAPOSITION ORGANIQUE

Par sa structure, sa composition et ses fonctions nous pouvons associer le fascia à différents systèmes de l'acupunctue chinoise que je propose de définir ci-dessous.

- MUSCLES & TENDONS > JING JIN (TCHIN KAN)

Sa structure tissulaire épousant chaque muscle dans un continuum, comme nous l'avons vu précédemment, représente les Jing Jin, le système tendino-musculaire, et leurs points d'action que sont les Jing (Ting)

- ORGANES & VISCÈRES > BAO 包 – HUANG 育

Tissu membraneux, le fascia entoure chaque organe et chaque viscère comme une enveloppe et les maintient en suspension. Le terme chinois Bao désigne précisément cette notion d'enveloppement ainsi que le terme Huang c'est à dire membrane et nous permet de faire lien avec les différents points BAO et HUANG tels que :

DaBao 21Rte - BaoHuang 53V - GaoHuang 43V - HuangMen 51V - HuangShu 16R

- VEINES & ARTÈRES > FEU / MC – SANG/ÉMOTIONS

Son gainage de chaque veine et artère en fait un contenant que l'on ne peut pas ignorer dans notre système vasculaire car il assure protection et lubrification permettant à nos vaisseaux sanguins une certaine souplesse. Ramené donc au Feu, il est donc acteur dans la distribution de nos flux sanguins et rattaché ainsi à la circulation de nos émotions.

Plus que tout autre Zang, le Maître-Cœur, vassal du Cœur illustre très bien, ainsi que le montre la magnifique photo ci-dessous, son rôle de protecteur et filtre de nos émotions où il repose tel une gangue autour d'un joyau, sur le siège que lui offre la porte de notre foyer supérieur qu'est le diaphragme.



Structure fasciale¹⁶ du péricarde (Xin Bao)
reposant sur le diaphragme

- OS & CRANE >

De même composition tissulaire que les os qui sont un fascia rigidifié de notre architecture corporelle, ils sont les points d’ancrage sur lesquelles nos fascias « mous » maintiennent la cohésion de notre équilibre et permettent la sustentation de tous nos organes, nos muscles.



Images de plastination¹⁷ des tissus fasciaux de la jambe où l’on retrouve os, myofascias et fascia profond

1.2.2 FASCIAS ET LES 5 ÉLÉMENTS

Si l'on considère que le fascia est une enveloppe musculaire dynamique que l'on rattache évidemment au **BOIS** avec la notion de Jing Jin et son lien à notre système nerveux par son innervation particulièrement riche, il demeure un tissu à part entière qui a la capacité de prolifération et que l'on rattache à l'élément **TERRE** et notamment par sa présence dont toutes les parties du corps qui lui confère un aspect « collectif à l'usage de tous » qu'on peut relier à la Rate dans son rôle de distribution et plus particulièrement au 4^{Rte} GongSun.

Aujourd'hui, il est reconnu qu'il est le soutien essentiel de notre architecture squelettique, qu'il assure la cohésion de chaque vertèbre, de chaque os, en répartissant les tensions en tous points et à

¹⁶ FASCIA RESEARCH SOCIETY – Plastination Project

¹⁷ FASCIA RESEARCH SOCIETY – Plastination Project

chaque instant, il forme tout un système de haubans dynamiques. Sans lui nous ne pourrions pas tenir debout et encore moins en déplacement, or nous avons la capacité de nous mouvoir, de résister à la plupart des déséquilibres voir même des chocs sans perdre de notre cohésion structurelle du moins jusqu'à un certain point. Le fascia, allié intime de nos os, peut donc légitimement être associé à cet élément qui le compose principalement c'est à dire l'**EAU**.

Considéré comme notre 6^{ème} sens par son rôle proprioceptif il ne demeure pas moins un vecteur de l'influx nerveux et au-delà de réactions réflexes autonomes, il est aussi transmetteur de sensations et étroitement lié à nos émotions ou du moins à leur perception aussi bien sensitive, physique que cérébrale. Ces différentes qualités, sans oublier sa structure péricardique remarquable (voir photo ci-dessus), ainsi que son rôle dans notre système vasculaire nous permettent de l'associer au **FEU**.

Bien évidemment n'oublions pas avant tout que le fascia est un tissu fibrillaire sensitif et agit comme une 2^{nde} peau, sa fonction de capillarité comme son rôle d'enveloppe (BAO/HUANG) à l'image des Poumons par leur forme et leur fonction de brumisation nous autorisent à l'adjoindre également à l'élément **MÉTAL** qui comme lui par sa mutation constante lui permet de « fondre » et se transformer.

On peut résumer ci-après ce qui le rattache à chaque Élément et y associer opportunément quelques points.

Le Bois

- Structure : tendino-musculaire, Jing Jin
- Innervation : influx nerveux

Points associables

- **1F** DaDun Jing (Ting) du Jing Jin du Foie - Ben (Penn)
- **9F** Yin Bao Bao > enveloppe Yin
- **43VB** XiaXi Xia > soutien - point Eau, en soutien du Bois
- **48V** YangGang Gang¹⁸ > filet que forme le fascia - étage de la VB en 2^e chaîne

Le Feu

- Transmission : sensitive, émotionnelle
- Lubrifiant vasculaire

Points associables

- **5C** TongLi Libre circulation interne !
- **43V** GaoHuang Huang > membrane - étage du MC en 2^e chaîne
- **17V** GeShu Ge > cloison, diaphragme - Hui (Roe) du Sang

La Terre

- Matière : Capacité de prolifération
- Distribution : Présent partout, à l'usage de tous

Points associables

- **21Rte** DaBao Bao > enveloppe
- **4Rte** GongSun Distribution Terre Yin

Le Métal

- Forme : enveloppe, 2^{nde} peau
- Fonction : Capillarité, « hydro-transmetteur »

¹⁸ LAURENT Philippe – L'esprit des points

Points associables

- **4P** XiaBai Xia > soutient, assiste le Poumon

L'Eau

- Composition principale : Eau
- Rôle : soutien squelettique

Points associables

- **16R** HuangShu Huang > membrane - constitutif du Chong Mai (TCM)
- **51V** HuangMen Huang > membrane - étage du SanJiao (TR) en 2^e chaine
- **53V** BaoHuang Bao > enveloppe - Huang > membrane - étage de Vessie (Eau) en 2^e chaine
- **54V** ZhiBian Zhi > mettre en ordre, aligner > l'axe vertical

1.2.3 CHAINES FASCIALES ET TRAJETS DES MÉRIDIENS

Très largement décrites par **Thomas W. Myers** dans son ouvrage *Anatomy Trains*¹⁹, les liaisons fasciales des chaines musculaires lui ont permis de développer différentes techniques de mouvements permettant la correction et l'ajustement de nos postures afin de rééquilibrer les tensions corporelles qui induisent certaines douleurs plus ou moins sévères.

Il a ainsi déterminé précisément neuf chaines de forces qui font lien entre les tissus myofasciaux, les muscles, leurs connexions squelettiques et qui sont à l'origine de bien des maux.

Il est question de **trois** trajets qui vont des pieds à la tête que l'on peut définir comme postérieur, antérieur superficiel et antérieur profond, puis de **quatre** trajets brachiaux également postérieurs et antérieurs qui partent du bout des doigts jusqu'à la région thoracique, puis **un** trajet sur toute la face latérale ainsi qu'**un** dernier trajet « spirale » (antéropostérieur hélicoïde) qui part des cervicales, se croise au niveau de l'abdomen va au pied et remonte postérieurement jusqu'au bord occipital.

Les nombreuses dissections menées notamment par **Carla Stecco**, professeure en anatomie à l'université de Padoue (Italie), ont permis de mettre en évidence cette suite anatomique et d'en établir une carte²⁰ « anatomographique ».

Il m'a semblé intéressant de mettre en parallèle ces chaines avec les trajets des méridiens d'acupuncture :



LPS

Nous avons une première chaine qu'il nomme la **Ligne Postérieure Superficielle** (LPS) qui part de la surface plantaire des phalanges de 5 orteils pour remonter par le tendon d'Achille aux mollets puis aux ischiojambiers, passe par le sacrum avec le ligament sacro tubéral puis le fascia lombosacré et les érecteurs du rachis, le bord occipital et rejoint le fascia épicroânien jusqu'aux bords supraorbitaux (Annexe 1 : Dissection continue du pied à la tête du fascia postérieur).

Ce trajet est évidemment très semblable à celui des méridiens de la **Vessie** que ce soit le Jing Mai ou le Jing Jin qui parcourent le même chemin en passant des arcades sourcilières jusqu'à la pointe des pieds et qui connecte la voie Luo du **Duo Mai** avec lequel il partage comme lui la face postérieure et ses 2 branches qui se diffusent sur la peau du crâne.

¹⁹ MYERS Thomas W. - *Anatomy Trains* - Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle

²⁰ STECCO Carla - *Atlas fonctionnel du système fascial humain*

LAS

Une autre chaîne est la **Ligne Antérieure Superficielle (LAS)** qui commence depuis la face dorsale des phalanges des 5 orteils, va aux courts et longs extenseurs des orteils, le tendon patellaire puis le droit fémoral et quadriceps, s'accroche aux épines iliaques, remonte les droits de l'abdomen, se fixe à la 5^{ème} côte (22R/23R/17JM/17E/18Rte) rejoint le manubrium puis le sternocléidomastoïdien (SCM) et se fixe latéralement au processus mastoïde et poursuit une ligne de traction au-dessus de la tête le long du lambdoïde pour rejoindre le SCM opposé et le fascia du cuir chevelu.

Le rapprochement le plus évident est avec le Jing Mai de l'**Estomac** et celui de la **Rate** qui part du pied et passe également par la 5^{ème} côte et aussi le **Yin Qsiao Mai**, **Yin Wei Mai**, sans oublier le **Ren Mai** pour la face antérieure du tronc.



LAP

Nous avons aussi la chaîne dite **Ligne Antérieure Profonde (LAP)** qui part de la surface plantaire des orteils, des fléchisseurs et tibial postérieur au fascia du poplité, va à l'épicondyle médial du fémur, au grand et petit adducteur, petit trochanter, l'ischion, coccyx, fascia sacré antérieur, psoas, corps vertébraux lombaires, ligament longitudinal antérieur, diaphragme, péricarde, fascia endothoracique, manubrium, fascia prétrachéal, os hyoïde, mandibule.

Ce trajet correspond au Jing Mai du **Rein** et comme son Jing Jin, il parcourt la face interne de la jambe et remonte en profondeur le long de la colonne vertébrale. Le Jing Mai du **Foie**, qui se rattache aux côtes et passe par la gorge, se superpose également. Sans oublier des similitudes avec le **Chong Mai**, celles de se rattacher à l'os hyoïde et au menton, tout comme le Rein.

LL

Une chaîne latérale appelée **Ligne Latérale (LL)** débute au pied au niveau des bases des 1^{er} et 5^e métatarsiens et se poursuit par le muscle fibulaire et la loge crurale latérale, le ligament antérieur de la tête de la fibula et s'accroche au condyle tibial latéral, passe par les abducteurs, le tractus iliotibial, le tenseur du fascia lata et le grand glutéal pour se fixer sur les crêtes iliaques, les épines iliaques puis continue par les obliques latéraux, les intercostaux internes et externes, se fixe aux 1^{ère} et 2^{ème} côtes et passe des scalènes au splénius et SCM pour se fixer au bord occipital et au processus mastoïde.

Par son parcours latéral, cette ligne s'apparente au trajet du Jing Mai de la **VB** mais tout particulièrement du **Yang Qsiao Mai** et du **Yang Wei Mai** qui, de la face latérale du pied jusqu'au bord occipital (20VB), partagent les trajets en quasi-totalité.





LS

Cette chaîne dénommée **Ligne Spirale (LS)** a la particularité comme son nom l'indique de former une hélice avec des trajets qui s'entrecroisent. Elle démarre de l'atlas (C1) et de l'axis (C2) par les splénius et rejoint le processus épineux des cervicales inférieures et thoraciques supérieures, les rhomboïdes puis le dentelé antérieur sur les côtes latérales, les obliques externes, la ligne blanche de l'aponévrose abdominale, les obliques internes, va à l'épine iliaque antérosupérieure, au tenseur du fascia lata, le tibial antérieur, se fixe à la base du 1^{er} métatarsien et rejoint postérieurement le long fibulaire, le biceps fémoral jusqu'à la tubérosité ischiatique, se poursuit par le ligament sacro tubéral jusqu'au sacrum puis passe par le fascia sacrolombaire et l'érecteur du rachis pour revenir au bord occipital.

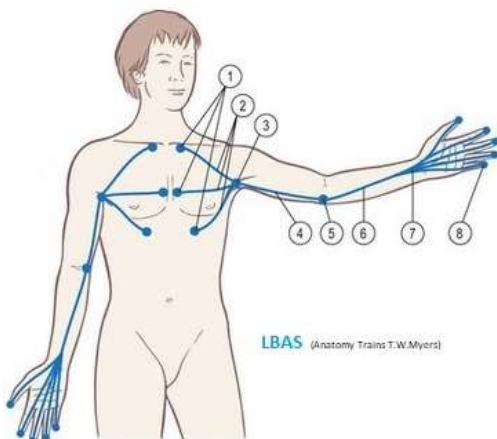
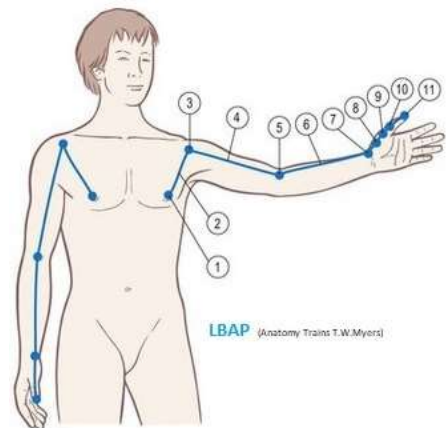
Ce trajet a bien des concordances aussi avec le Jing Mai et Jing Jin de la **VB** sans oublier le **Dai Mai** et offre par son croisement ventral une lecture particulièrement intéressante développée plus loin.

Les 4 lignes brachiales s'étendent du bout des doigts d'une main vers le thorax et forment 4 trajets distincts, 2 antérieurs et 2 postérieurs. À noter que les postérieurs se rejoignent pour former une ligne continue d'une main à l'autre. On peut les décrire comme suit :

LBAP

La **Ligne Brachiale Antérieure Profonde (LBAP)** relie l'extérieur du pouce (11P) via l'éminence thénar (10P) au scaphoïde puis les ligaments collatéraux radiaux au processus styloïde du radius (9P), le périoste à la tubérosité du radius (5P), le biceps brachial au processus coracoïde (2P-1P) et le petit pectoral avec le fascia clavipectoral à la 3^{ème} 4^{ème} et 5^{ème} côte.

On voit clairement que ce trajet correspond exactement au Jing Mai du **Poumon** et aussi à son Jing Jin.



LBAS

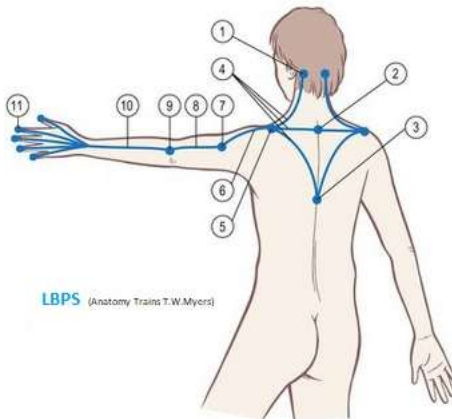
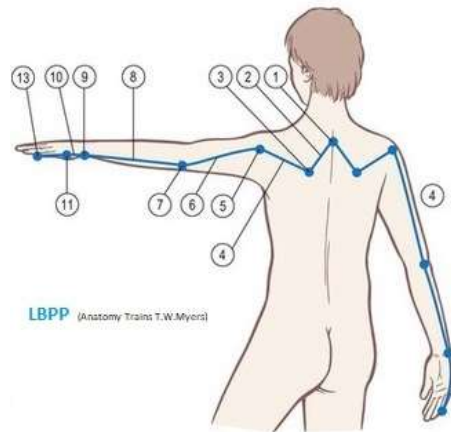
La **Ligne Brachiale Antérieure Superficielle (LBAS)** débute à la surface palmaire des doigts et suit le canal carpien (7MC), le groupe des fléchisseurs rejoint l'épicondyle médiale de l'humérus (3C) passe par le septum intermusculaire médial (2MC), rejoint la ligne humérale médiale (1C) puis le grand pectoral et dorsal pour venir se fixer en haut au tiers médial de la clavicule (27R), aux cartilages costaux, aux côtes inférieures et par le fascia thoracolombaire à la crête iliaque.

Nous avons là bien décrit un Jing Mai du **Cœur** et du **MC**.

LBPP

La **Ligne Brachiale Postérieure Profonde** (LBPP) démarre à la face latérale de l'auriculaire (1IG) suit les hypothénars, rejoint le hamatum (4IG) et le triquétrum (5IG) et se poursuit par les ligaments collatéraux ulnaires jusqu'à la styloïde, passe par le fascia le long du périoste de l'ulna et rejoint l'olécrane (10TR), puis le triceps brachial va à la tête de l'humérus (10IG), englobe les muscles de la coiffe des rotateurs (11IG) jusqu'au bord médial de la scapula et son élévateur ainsi que les rhomboïdes qui rejoignent le processus épineux de C1 (15TM) à C4 et des thoraciques supérieures.

On a ici le Jing Mai de l'IG avec une jonction G/D au 12/13DM



LBPS

La **Ligne Brachiale Postérieure Superficielle** (LBPS) part de la surface dorsale des doigts et suit les extenseurs jusqu'à l'épicondyle latéral de l'humérus (11/12GI) et par le septum intermusculaire latéral le tubercule deltoïdien de l'humérus (13TR), le deltoïde, l'épine de la scapula, l'acromion (15/16GI) et le tiers latéral de la clavicule (12E), le trapèze pour rejoindre le bord occipital (20VB), le ligament nuchal et le processus épineux thoracique.

On remarque ses similitudes avec le Jing Mai du **GI** et du **TR** ainsi que sa connexion au 12E

Ce tissu fibrillaire, qui n'est que récemment pris en compte en médecine contemporaine jouant un rôle dans notre fonctionnement organique et physiologique qui reste à établir, n'est pas désigné en médecine chinoise comme un organe ou un viscère, n'a pas de rôle apparent car il n'est pas directement nommé.

Cependant ne serait-il pas tout simplement la part « physique » de nos méridiens virtuels que les chinois depuis plus de 3000 ans explorent avec leur intuition sensible et qu'ils ont déjà intégré dans leur système sans le nommer mais bien décomposé en tous ces points d'action que nous connaissons dans notre pratique ?

2. PROPOSITION DE RECHERCHE ET/OU D'APPLICATION EN ACUPUNCTURE

Par les analogies que j'ai pu faire plus haut, nous voyons bien que ce tissu est intriqué dans différents systèmes d'organisation de la pensée acupuncturale. Présent partout, on ne peut pas l'ignorer mais peut-on l'isoler et l'appréhender comme une nouvelle couche énergétique, en faire un 13^{ème} méridien ou simplement l'associer à ce qui préexiste ? Fait-il le lien entre toutes nos différentes couches énergétiques en prenant part comme accesseur de chacune d'entre elles ? Est-ce un organe à part entière qui fait lien avec ce qui l'environne, ce dont il participe à l'existence même ? Peut-il être apparemment ignoré alors qu'il représente l'essence même de ce vers quoi chaque thérapeute tend avec son patient, c'est-à-dire maintenir ou rétablir l'équilibre au sein de son environnement ?

À l'image de l'univers, si chaque étoile représentait un point d'acupuncture, chaque galaxie un organe, chaque constellation un méridien, le fascia serait cet espace plein de « vide », fait de toutes ces forces non visibles et agissantes qui maintiennent une cohésion essentielle dans un mouvement permanent. Son rôle de liant/communicant, substance matricielle, me permet de l'envisager comme un supra connecteur, un chemin transversal qui relie chaque organes, chaque entrailles, du plus profond au plus superficiel et, comme les Merveilleux Vaisseaux présents partout autour de nous, le fascia, présent partout en nous, est notre aura interne et participe à l'interconnexion de toutes les couches.

Pour les chaînes telles que je les ai décrites et associées plus haut (cf. Chapitre 1.2.3), Thomas W. Myers tente bien dans son ouvrage de faire l'analogie avec les méridiens de l'acupuncture chinoise mais s'arrête au Jing Mai, les superficiels et ne prend même pas en compte les Jing Jin. Il fait remarquer que nos méridiens ne se croisent pas et s'arrête là, sans nier toutefois une certaine concordance et précise que toutes ces pratiques de thérapie traditionnelle, qu'elle soit chinoise, ayurvédique ou thaïlandaise si elles ne parlent pas tout à fait la même « langue », quoiqu'avec un alphabet bien proche, elle parle bien au fond de la même chose.

Pour ma part, ce qui m'interpelle c'est que ce fascia fait de ses multiples faisceaux qui s'entrecroisent, est, je dis bien apparemment, mis de côté dans une pratique acupuncturale classique alors qu'il peut jouer un rôle qui reste à envisager.

2.1 PROPOSITIONS D'APPLICATION EN TANT QU'ACUPUNCTEUR :

2.1.1 DES POINTS RÉTINACULAIRES À COUPLER

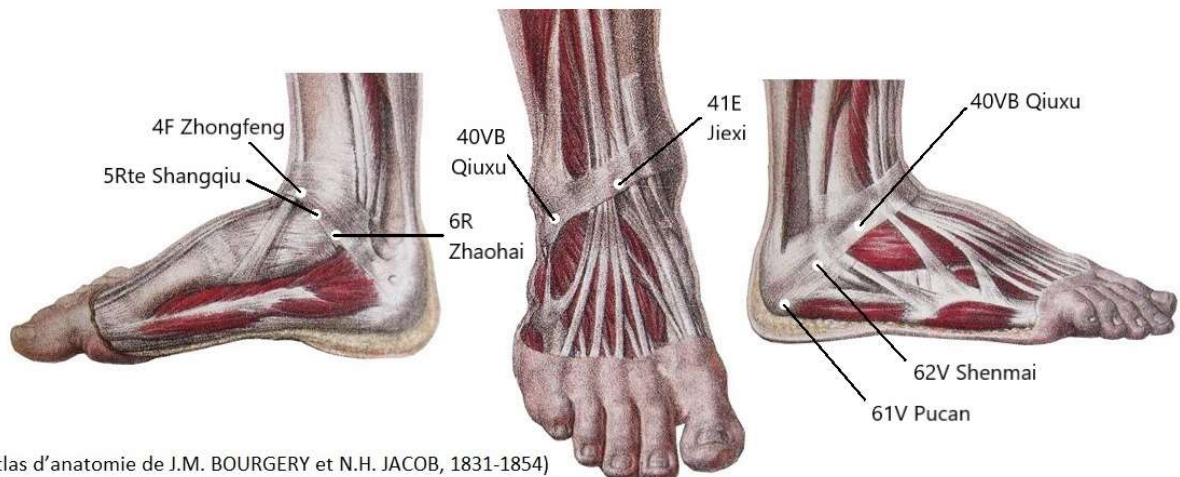
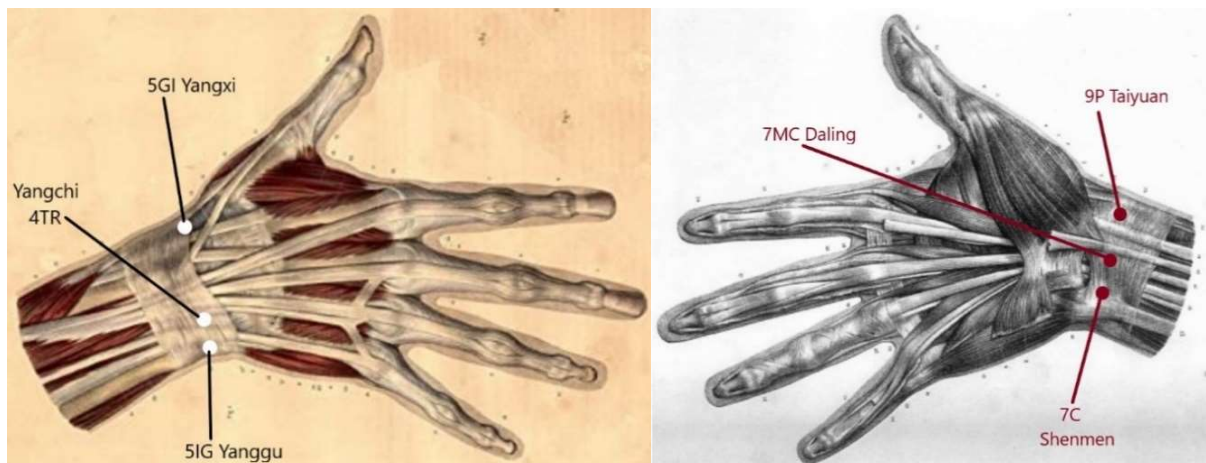
D'après **Carla Stecco**, le fascia entoure les muscles, différentes fibres, nos organes, nos os et même le cerveau, et relève une particularité sur les fascias rétinaculaires de la région des chevilles et des poignets qui sont 2 à 3 fois plus innervés que les autres régions fasciales. « *Cette innervation particulièrement riche induit une aptitude sensorielle très développée qui joue un rôle majeur dans notre proprioception* » d'après **David Lesondak** ce qui rejoint l'idée, émise par **Andrea Turrina**, enseignant à l'École d'Ostéopathie de Madrid (Espagne)²¹, que les myofascias, qu'il considère comme un organe proprioceptif, sont possiblement précurseurs des contractions musculaires initiant nos mouvements voir un probable correcteur proprioceptif local.

De là, on peut faire l'hypothèse que ces retinaculum hypersensibles qui enserrant ligaments, muscles et tendons de ces articulations, peuvent être les organes sensoriels qui communiquent une forme de « coordination » aux autres muscles et articulations nécessaires à la marche, à la course au niveau des genoux et de la hanche.

²¹ TURRINA Andrea et al. - Creeping Fascial : Terapéutica Fascial y Concepto Osteopático

On peut alors considérer qu'un déficit d'information ou de transmission de ces retinaculum entrainerait des difficultés à la mobilité et qu'en agissant localement sur les points associés on obtiendrait une amélioration. Ils agiraient comme des points « clé » pour renforcer l'action d'un traitement comme précurseurs d'un influx énergétique. À noter que les merveilleux vaisseaux correspondant à la mise en mouvement du Yin et du Yang que sont les Qiao Mai trouvent leurs points clé et de départ dans ces retinaculum avec le 6R et le 62V.

Ainsi, nous pouvons répertorier les points 9P - 7MC - 7C - 5GI - 4TR - 5IG au niveau des poignets et les points 6R - 5RT - 4F - 41E - 40VB - 62V au niveau des chevilles.



Atlas d'anatomie de J.M. BOURGERY et N.H. JACOB, 1831-1854)

Si je fais l'hypothèse que le fascia est un supra méridien qui, outre le rôle de réseau général permettant l'interconnexion entre chaque méridien (Jing Mai, Jing Jin, Jing Bie, Jing Luo), car on le trouve bien dans les couches les plus profondes au plus superficielles, il a nécessairement des points d'action, des points d'entrée qui permettent de booster les connexions et favoriser ainsi l'information énergétique. Dans ce cas, pourquoi ne pas utiliser ces fameux points rétinaculaires décrits ci-dessus qui ont justement cette connexion sensitive particulière? En effet, si une information sensorielle prend un trajet efficace, qui n'est d'ailleurs pas forcément le plus court ou le plus rapide, il est bien probable qu'une information énergétique dans un traitement acupuncturaire bénéficie de la même autoroute si elle est sollicitée dans ce sens. Ainsi il peut être intéressant de rattacher ces mêmes points à un traitement et de les employer judicieusement en fonction de l'action recherchée.

Aussi, je peux supposer que selon les points, l'interaction peut être orientée suivant la dialectique choisie et les points peuvent être couplés, par exemple en midi/minuit, ce qui nous permettrait d'obtenir des correspondances telles que reprises dans le tableau ci-dessous que j'ai composé afin d'illustrer la relation potentielle entre ces points par une zone de croisement des chaînes myofasciales détaillées plus haut.

TABLEAU ZI WU (12/24) DE LIAISONS CROISÉES

Points rétinaculaires du pied (Zu) Trajet vertical	Chaînes fasciales concernées	Points rétinaculaires de la main (Shou) Trajet horizontal
6R Zhao Hai - Rayonnement des reins Clé YinQsiaoMai (62V clé YangQM)	LAP ⇅ LBPS ⇅	5GI Yang Xi - Torrent Yang Shu Jing Feu
5Rte Shang Qiu - Colline de Métal Hui des Veines - Shu Jing Métal	LAS ⇅ LBPS ⇅	4TR Yang Chi - Réservoir Yang Point Yuan
4F Zhong Feng - Espace frontalier Jing Métal = cicatrisation > collagène	LAP ⇅ LBPP ⇅	5IG Yang Gu - Vallée Yang Shu Jing Feu – Ben
41E Jie Xi - Vallée de la division Shu Jing Feu	LAS ⇅ LBAS ⇅	7MC Da Ling - Grandes Collines Shu lu Terre
40VB Qiu Xu - Grand tertre Point Yuan	LL ⇅ LS ⇅ LBAS ⇅	7C Shen Men - Porte du Shen Shu lu Terre
62V Shen Mai - Vaisseau de l'heure Shen Clé YangQsiaoMai (6R clé YinQM)	LPS ⇅ LBAP ⇅	9P Tai Yuann - Grand Abîme Shu lu Terre - Hui des Artères

Il me semble important de noter que pratiquement tous ces points sont donnés pour apaiser le Shen²², en tous cas, chacun de ces couplages peut prétendre à cette action.

2.1.2 DES INTERCONNEXIONS À EXPLORER

Si je pars d'une observation relevée notamment par **Thomas W. Myers**, le nombril est comme un point central d'où se diffuse le fascia²³, ce qui n'est pas étonnant. En effet, il est comme un point Zéro, l'initial de notre constitution embryonnaire.

²² DEADMAN Peter et al. – Manuel d'Acupuncture

²³ MYERS Thomas W. - Anatomy Trains - Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle

De multiples faisceaux du fascia parcourent notre abdomen et s'entrecroisent et me permettent de l'imaginer comme un carrefour où les méridiens du pied, les Zu, bifurquent et passent du côté gauche au côté droit et inversement, sans forcément respecter un certain parallélisme qu'on leur prête habituellement. En effet, hormis les croisements qui peuvent se faire à la tête pour le Jing Jin de la VB (et du GI) ou le Jing Mai de l'Estomac à la bouche, les méridiens se suivent parallèlement sans se croiser.

Si je prends l'exemple du Zu Shao Yang côté gauche, son trajet commence au 44VB, remonte le long de la jambe et du 27VB WuShu (point pivot) à gauche, partirait s'attacher au 26VB DaiMai à droite et continuerait son trajet jusqu'à la tête côté droit.

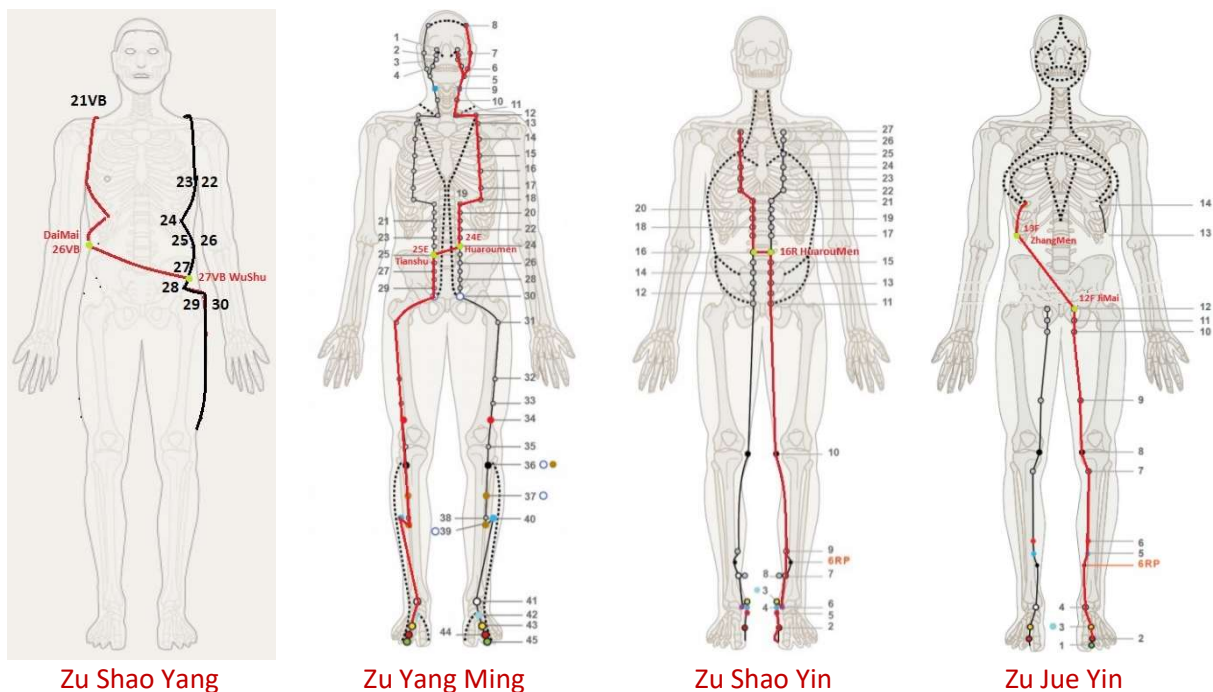
Pour l'Estomac, Zu Yang Ming, le 25E (point pivot) d'un côté va rejoindre le 24E HuarouMen (chair glissante) du côté opposé.

Pour le Rein, Zu Shao Yin, le 16R HuangShu (point membrane) s'entrecroiserait au 16R du côté opposé.

Le Foie, Zu Jue Yin irait du 12F à gauche va rejoindre le 13F à droite et inversement.

La Rate, Zu Tae Yin, se relie déjà par le biais du Ren Mai au 3RM - 4RM - 10RM et une lecture « croisée » n'apporterait donc rien de nouveau.

Ci-dessous ces croisements repris en rouge pour chaque méridien (détaillés en Annexe 2)



Par ailleurs, les chaînes brachiales horizontales croisent également à la poitrine les chaînes verticales et me permettent d'entrevoir une connexion aussi entre Shou et Zu. Cette lecture corrobore le principe de la Grande Pique qui consiste à mettre en relation un méridien en controlatéral, côté opposé, et le bas avec le haut.

Ainsi, je peux très bien connecter le méridien du Cœur côté gauche, main Feu, au méridien du Rein côté droit, pied Eau, et donc soutenir l'axe vertical que constitue le Shao Yin. Je rappelle que le Jing Jin du Cœur rejoint la poitrine et notre point zéro.

Le méridien du Poumon côté droit, main Métal, se relie au méridien du Foie côté gauche, pied Bois, et ainsi vient renforcer l'axe horizontal.

Dans ce cas, je peux également me servir des points rétinaculaires correspondants pour signifier cette liaison, même si elle est déjà préexistante.

Ainsi, pour le Foie <-> Poumon, je peux me servir du 9P et du 4F (Métal), par exemple, pour stimuler leur connexion en alternative du 13F/1P dans la circulation de l'Energie Rong. Pour le Cœur <-> Rein, le 7C ShenMen pourra ouvrir sa porte au rayonnement du Rein par le 6R ZhaoHai pour renforcer l'axe Shao Yin et cela reste valable pour toutes les combinaisons Shou et Zu.

Le méridien de la Vessie, quant à lui, ne parcourt pas l'abdomen à proprement parlé mais la **LS** comme la **LAP**, qui passent par l'abdomen, se rattachent bien directement sur les vertèbres. Cela établit une connexion supplémentaire et physiologique de nos méridiens antérieurs avec les Bei Shu postérieurs.

2.1.3 DES STIMULI ET RELÂCHEMENTS À ADAPTER

Nous l'avons vu également, le fascia est auxétique. A un allongement, il réagira en s'étirant davantage de toute part, non seulement dans le sens de l'étirement et, à une pression, il se condensera de toute part pour offrir une résistance supplémentaire. Ces propriétés que certains tendons ou structures osseuses possèdent également, lui permettent encore une fois de s'adapter aux contraintes environnantes jusqu'à un certain point. En effet, si ces forces sont trop importantes nous obtiendrons déchirures des fibres à l'allongement et nouure à la compression, ce qui provoquera douleur et blocage que l'on peut remarquer physiquement, certes, mais également des interférences plus subtiles que cela induit dans la circulation énergétique de notre corps.

Une blessure ou la sédentarité crée une production excessive de collagène qui entrave le glissement et provoquerait ainsi la douleur. Une activité physique comme des étirements doublerait le volume des fibroblastes qui à leur tour envoient des signaux de relâchement !! Le mouvement libère donc le mouvement et régule la douleur. On obtient ainsi un cercle vertueux

Sa sensibilité à la chaleur qui lui permet un relâchement permettra d'adjoindre la moxibustion au préalable des ventouses pour optimiser l'effet sur la détente recherchée et une poncture à l'aiguille peut parfaire un traitement car comme a pu l'observer lors de tests cliniques, **Helene Langevin**, spécialiste du fascia, « *l'insertion d'une aiguille créera à distance de l'insertion des mouvements fasciaux* ». ²⁴

Là où il y a nouure un effet de dépression avec les ventouses créera un étirement et viendra défaire ce blocage et selon la profondeur d'action recherchée, superficielle ou profonde, il conviendra de moduler l'effet de succion. D'ailleurs, une poncture ou une pose de ventouses plus superficielle n'agirait-elle pas aussi sur la partie sensitive, émotionnelle et ce qui nous rattache à des influences cosmiques alors qu'en profondeur nous aurions un sens plus organique, physique, tellurique ?

2.1.4 SHOU ZU ET YIN YANG À CONNECTER

Sensible à l'influence des pressions extérieures, mécaniques ou des dépressions et à la chaleur, le fascia est une expression plus que probable de l'axe d'énergie Shao Yang. Son lien avec le système lymphatique comme sa capacité d'adaptation constante nous rapproche du TR et de la VB et son articulation organique établit son rôle de « charnières » du fait de ses connexions multiples.

²⁴ LANGEVIN Helene -ITW La Science des étirements

À remarquer qu'il n'existe pas de point Yang du pied qui connecte un méridien Yin de la main ou un point Yang de la main qui connecte un Yin du pied en dehors d'une relation avers/revers, époux/épouse ou midi/minuit. En fait, un seul et il s'agit du 22VB YuanYe (méridien Zu Yang) qui connecte les Jing Jin du MC - C - P (méridiens Shou Yin) et lui confère un aspect Yin et émotionnel à la fois en traitant les oppressions thoraciques, cage de nos émotions.

L'exemple précédent du 22VB me permet de souligner l'intérêt peut-être de faire des couplages Yin Yang « hors-mariage » et de donner encore plus de souplesse à nos connexions en passant par... les poignets et les chevilles et leurs retinaculum respectifs pour établir une relation Shou Zu Yin Yang.

Ainsi je peux proposer un nouveau tableau avec des connexions inhabituelles à explorer.

TABLEAU « SHOUZU YIN YANG » DE LIAISONS CROISÉES

Points rétinaculaires du pied (Zu) Trajet vertical		Chaines fasciales concernées	Points rétinaculaires de la main (Shou) Trajet horizontal	
6R	Zhao Hai - Rayonnement des reins Clé YinQsiaoMai (62V clé YangQM)	LAP ↑↓ LBPP ↔	5IG	Yang Gu - Vallée Yang Shu Jing Feu – Ben
5Rte	Shang Qiu - Colline de Métal Hui des Veines - Shu Jing Métal	LAS ↑↓ LBPS ↔	5GI	Yang Xi - Torrent Yang Shu Jing Feu
4F	Zhong Feng - Espace frontalier Shu Jing Métal = cicatrisation > collagène	LAP ↑↓ LBPS ↔	4TR	Yang Chi - Réservoir Yang Point Yuan
41E	Jie Xi - Vallée de la division Shu Jing Feu	LAS ↑↓ LBAS ↔	7C	Shen Men - Porte du Shen Shu lu Terre
40VB	Qiu Xu - Grand tertre Point Yuan	LL ↑↓ LS ↑↓ LBAP ↔	9P	Tai Yuann - Grand Abime Shu lu Terre - Hui des Artères
62V	Shen Mai - Vaisseau de l'heure Shen Clé YangQsiaoMai (6R clé YinQM)	LPS ↑↓ LBAS ↔	7MC	Da Ling - Grandes Collines Shu lu Terre

En me servant des jonctions des chaînes anatomiques, cela me permet de faire une connexion entre :

- Zu Shao Yin par le 6R et Shou Tae Yang par le 5IG
- Zu Tae Yin par le 5Rte et Shou Yang Ming par le 5GI
- Zu Jue Yin par le 4F et Shou Shao Yang par le 4TR
- Zu Yang Ming par le 41E et Shou Shao Yin par le 7C
- Zu Shao Yang par le 40VB et Shou Tae Yin par le 9P
- Zu Tae Yang par le 62V et Shou Jue Yin par le 7MC

2.2 UN OUTIL POUR ÉVALUER

Ces différentes hypothèses de superpositions et de croisement de trajets nécessiteraient d'avoir également un outil permettant de valider leur pertinence. Notamment pour ce dernier tableau qui présuppose des connexions dont certaines sont sans lien dans la nomenclature acupuncturale comme Zu Shao Yang avec Shou Tae Yin ou Zu Tae Yang avec Shou Jue Yin et Zu Shao Yin avec Shou Tae Yang.

En effet, le Jing Bie du Shou Shao Yang relie les organes des 3 foyers et donc le Zu Jue Yin. Le Jing Bie du Zu Yang Ming va bien au Shou Shao Yin et le Luo Mai 4Rte du Zu Tae Yin va aux intestins et donc au Shou Yang Ming.

Afin de révéler la possibilité d'une action qui induirait une réaction, qui mieux que la prise de pouls nous permettrait d'évaluer l'efficacité de ces propositions ?

Sans détenir une capacité et une expérience suffisante à exercer cet art tel qu'il se devrait, je pense du moins possible de ressentir une modification du pouls après une poncture si cette action s'avère pertinente.

2.2.1 ALLONS DONC CHERCHER DES POULS

La prise de pouls se faisant aux poignets, je propose de faire la poncture au niveau rétinaculaire des chevilles et d'observer les changements, s'il y'a lieu, sur le méridien censé être en connexion. Il y aura donc prise de pouls avant et après la poncture sans autres interventions pour ne pas influencer le résultat. Une poncture en tonification avec une bonne stimulation me paraît la plus appropriée pour ces essais.

Ainsi pour la connexion du Zu Shao Yin et du Shou Tae Yang, je poncturerai le 6R avec prise de pouls en 1^{ère} loge superficielle du poignet gauche.

Pour le Zu Tae Yin et le Shou Yang Ming, je poncturerai le 5Rte et une prise de pouls en 1^{ère} loge superficielle au poignet droit.

Pour le Zu Jue Yin et le Shou Shao Yang, je poncturerai le 4F avec prise de pouls en 3^{ème} loge superficielle du poignet droit.

Le Zu Yang Ming et le Shou Shao Yin par le 41E et une prise de pouls en 1^{ère} loge profonde du poignet gauche.

Le Zu Shao Yang et le Shou Tae Yin par le 40VB et un pouls en 1^{ère} loge profonde du poignet droit.

Le Zu Tae Yang et le Shou Jue Yin par le 62V et un pouls en 3^{ème} loge profonde du poignet droit.

La mise en pratique de cette étude me semble réalisable aisément en cabinet et non préjudiciable pour mes patients que j'informe de cette procédure en rapport avec ma recherche et qui me consente gracieusement leur assentiment. Cela va me permettre de mettre en place la procédure afin d'obtenir un retour d'informations qui puisse corroborer ou non ce que j'ai avancé.

Afin d'optimiser le résultat et de ne pas créer d'interférences entre les points, il ne sera fait qu'un seul point par patient, en tout début de leur séance. Au fur et à mesure des séances et des patients, je changerai de point de poncture afin d'évaluer les 6 axes définis.

2.2.2 TABLEAU ET ANALYSE DES RÉSULTATS

Ainsi je reporte d'une manière condensée ci-dessous les résultats détaillés du Tableau des résultats de poncture (Annexe 3).

Connexion recherchée	Point poncturé	Loge de lecture	Réactions positives
Zu Jue Yin <-> Shou Shao Yang	4F	TR	3/10
Zu Yang Ming <-> Shou Shao Yin	41E	C	3/10
Zu Shao Yang <-> Shou Tae Yin	40VB	P	0/10
Zu Tae Yang <-> Shou Jue Yin	62V	MC	0/9
Zu Shao Yin <-> Shou Tae Yang	6R	IG	2/10
Zu Tae Yin <-> Shou Yang Ming	5Rte	GI	4/10

Même si les résultats ne sont pas représentatifs et qu'ils mériteraient d'être réalisés avec un panel plus large, une première lecture me permet déjà de remarquer :

- il y a réaction pour certaines connexions et pas pour d'autres
- nous avons un total de 12 réactions sur 59 ponctures réalisées soit une réponse de l'ordre de 20%
- Zu Jue Yin <-> Shou Shao Yang = réponses positives

Résultat cohérent car il y a bien le Jing Bie du Triple Réchauffeur qui relie les organes et viscères dont le Foie

- Zu Yang Ming <-> Shou Shao Yin = réponses positives

Oui, le Jing Bie de l'Estomac va bien au Cœur

- Zu Shao Yang <-> Shou Tae Yin = sans réponse

On peut préjuger qu'il n'y ai pas de réaction pour VB/P car il n'y a pas, à ma connaissance, de connexion effective

- Zu Tae Yang <-> Shou Jue Yin = sans réponse

La Vessie relie pourtant le MC par son Bei Shu. Le 14V activé au préalable aurait enlevé toute lecture impartiale de lien du 62V avec MC.

- Zu Shao Yin <-> Shou Tae Yang = réponses positives

Cela peut paraître surprenant pour Rein/IG d'obtenir 2 réactions positives alors qu'il n'existe pas de liaison directe

- Zu Tae Yin <-> Shou Yang Ming = réponses positives

On peut remarquer également qu'il y a une réaction forte avec la Rate et le Gi car il y a bien une connexion avec les intestins sans pour autant avoir usé de sa voie Luo sensée faire ce lien. Le 4Rte m'aurait permis peut-être de faire un score de 10/10 !

Cette étude ne permet probablement pas de vérifier scrupuleusement l'existence d'une connexion réelle entre le point de poncture et le point de contrôle car nous aurions pu peut-être obtenir des

résultats du même ordre ou similaires en poncturant d'autres points que ceux sélectionnés. Il serait alors intéressant de vérifier systématiquement toutes les loges pour apprécier une quelconque modification sur tous les pouls indépendamment du point censé être relié. Cela nécessiterait au préalable d'avoir un parfait ressenti de la prise de pouls, voire d'être plusieurs à les prendre pour affiner cette lecture et, pourquoi pas, ajouter une notion de forme à la lecture.

Cette pratique en consultation ne saurait servir de principe thérapeutique mais peut toutefois renforcer l'intention d'un traitement et apporter une lecture supplémentaire plus physiologique dans les connexions préexistantes ou celles que l'on peut envisager entre les différents méridiens.

Les multiples rapprochements faits précédemment démontrent sans conteste un lien entre le tissu fascial, organique, et l'univers de l'Acupuncture Traditionnelle.

On peut le rattacher à différentes parties anatomiques (cf. Chapitre 1.2.1) et couches énergétiques, il est bien en surface en tant que Jing Jin, plus en profondeur en tant que Bao et Huang entourant chaque Fu Yang et chaque Zang Yin, veines et artères en couche du Sang, et chaque os en partageant son origine mésodermique, sa composition.

On peut rattacher celui-ci à la théorie des 5 éléments (cf. Chapitre 1.2.2) par sa composition, sa structure, sa localisation et son développement.

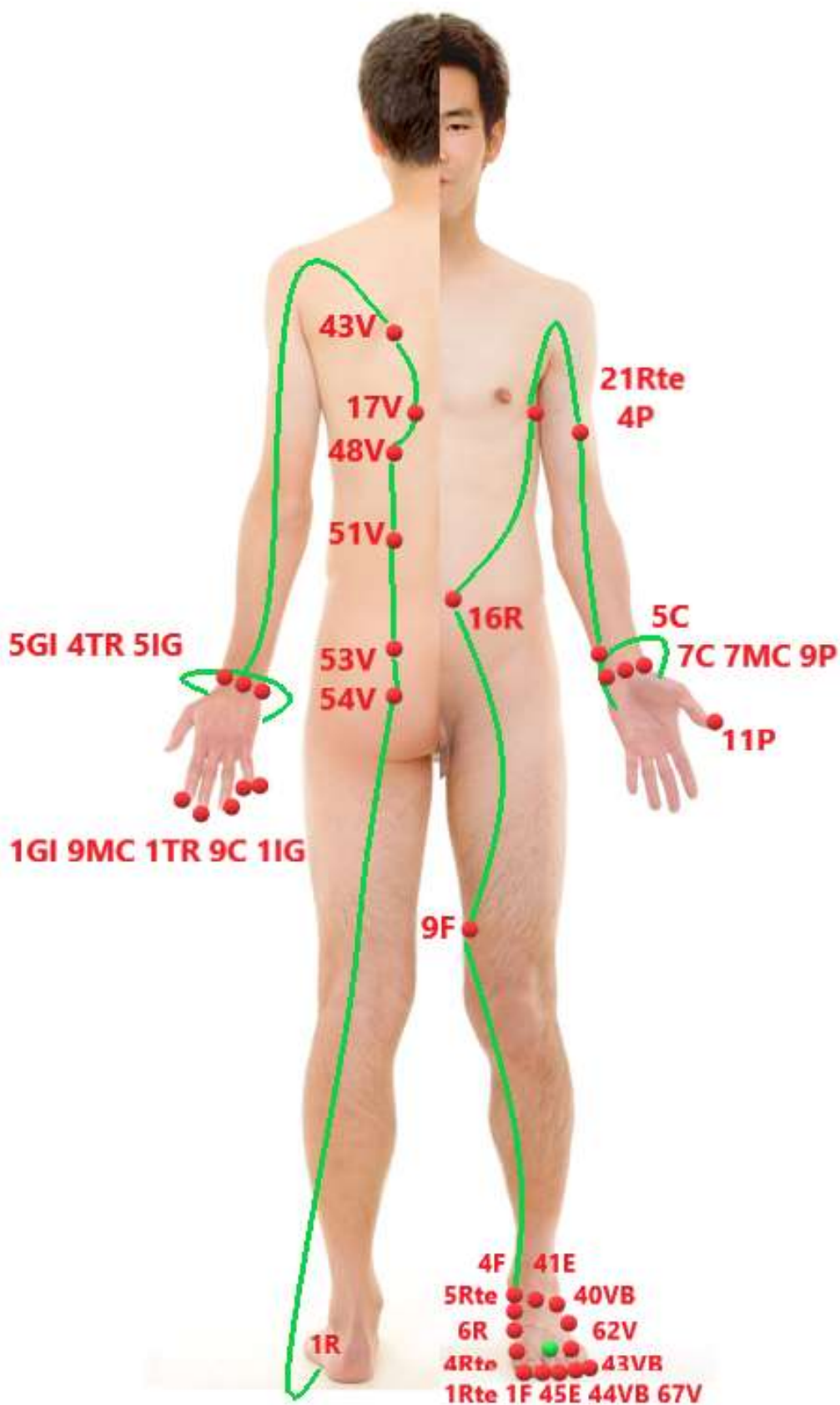
Également superposable aux trajets des différents méridiens (cf. Chapitre 1.2.3) il en semble bien l'expression matérielle ou du moins être une probable inspiration cartographique conjointe à une connaissance empirique et intuitive des acupuncteurs chinois.

Chaque corrélation m'a permis de mettre en exergue certains points à qui on ne peut pas attribuer de rôle spécifique, symptomatique. Toutefois, ils soulignent tous, par leur usage, une interconnexion potentielle via le fascia et permet de les envisager comme faisant partie d'un même méridien.

Que ce soient les points Jing, Bao, Huang, élémentaux ou rétinaculaires, ils peuvent tous être perçus comme un « Merveilleux Faisceau / Qi Gang » faisant leur lien étroit. Ainsi, il est possible d'avoir une lecture ne serait-ce que cartographique d'un ensemble de points que l'on peut envisager de mettre en collaboration pour un usage efficient.

Afin de synthétiser ma démarche et de représenter les points de poncture concernés d'une manière la plus concrète possible, j'ai construit le schéma ci-dessous transposé sur un corps humain « recto verso » permettant de visualiser le trajet du méridien imaginé.

Merveilleux Faisceau (Qi Gang) 奇網



CONCLUSION

Cette exploration détaillée de la matière fascia m'a laissé bien perplexe quant à sa prise en compte lors de ma pratique professionnelle. Comment ne pas ignorer ce tissu invisible mais bien présent ? Comment l'intégrer dans ma stratégie de soins ? Est-il source de douleur ou un accès pour la soulager ? Est-ce une « 2^{nde} peau » aux vertus bien réelles ou juste un fantasme thérapeutique, une peau de rêve ?

Et surtout aurais-je un jour une réponse ?

Chaque chapitre nous a donné un éclairage sur ce fascia et s'ils n'apportent pas tous une réponse à mes questionnements ou une mise en application manifeste dans une pratique acupuncturale, ils participent cependant à nous dévoiler un peu plus la noble Matière que nous avons en main, avec laquelle nous travaillons en tant que thérapeutes, et nous permettent sinon de l'appivoiser du moins d'en faire un peu plus connaissance.

Cette recherche m'a permis d'aller fouiller dans une matière qui ne m'était pas familière et la nécessité d'en savoir davantage m'a donné l'opportunité de découvrir des personnes susceptibles de m'en dire un peu plus et de partager leur connaissance avec moi. Les nombreuses lectures que j'ai pu faire, les visionnages d'interviews, les documentaires et les conférences m'ont révélé l'engouement porté à ce tissu pour qui l'on retrouve, au niveau international, des publications nombreuses et très détaillées ainsi que des manifestations faisant intervenir des personnes des plus émérites sur le sujet. Le Congrès de Recherche sur le Fascia initialement prévu en 2021 a été reporté en raison de la situation pandémique actuel et devrait avoir lieu du 11 au 14 septembre 2022 à Montréal au Canada et comptera parmi ses participants la plupart des personnes que j'ai pu citer jusqu'à présent. L'enthousiasme dont ils font preuve dans leurs propres recherches a, non seulement fait croître mon intérêt dans cette étude que j'ai entreprise, mais m'a également permis de prendre conscience de la nécessité de regarder de différentes manières ce que l'on pense être établi et ainsi s'approprier sinon un savoir, du moins, participer à enrichir sa propre vision. Pousser plus loin son regard me semble une nécessaire évolution dans ma pratique qui tendrait à se scléroser sans cet engrais et mettre à profit sa propre curiosité me paraît être un levier opportun.

Ainsi le protocole de recherche en connexions rétinaculaires (cf. Chapitre 2.2) qui permettait d'établir la véracité d'un lien entre des points distaux des chevilles et des poignets en liaison haut/bas Shou Zu et Yin Yang aura également l'avantage de me permettre de poursuivre cette prospection dans la durée, de l'affiner et d'en faire un support et surtout un outil de travail dorénavant. Avérés on non, ces liens et leur lecture auront leur place dans ma pratique car ils peuvent apporter, par le questionnement qu'ils suggèrent, une évolution probable et souhaitable de mon approche en cabinet pour le bénéfice de mes patients en leur apportant mon soutien vers leur mieux être, un meilleur équilibre. Ainsi, toute réflexion aussi modeste soit-elle, reste la garante, je le souhaite, d'une progression dans mon exercice. En effet, en tant que jeune thérapeute, inexpérimenté, je ne peux considérer ce travail comme un aboutissement, loin de là, mais plutôt une étape qui m'ouvre vers d'autres perspectives d'appréhension de ce qui m'a été enseigné et généreusement transmis jusqu'à présent dans la formation que j'ai eu l'honneur de suivre et d'apprécier en toute conscience.

Le fascia sera donc pour longtemps le tissu de mon songe.

LISTE DES ABRÉVIATIONS ET SIGLES UTILISÉS

C :	C œur (Xin) axe Shou Shao Yin
DM :	Du Mai (Tou Mo)
E:	E stomac (Wei) axe Zu Yang Ming
EMDR :	E ye M ovement D esensitization and R eprocessing (désensibilisation et retraitement par des mouvements oculaires)
F:	F oie (Gan) axe Zu Jue Yin
GAG :	G lycosaminoglycanes (macromolécules glucidiques formant d'importants composants des matrices extracellulaires des tissus conjonctifs, dont le HA fait partie)
GI :	G ros Intestin (Da Chang) axe Shou Yang Ming
HA :	A cide H yaluronique (Hyaluronane) C ₁₄ H ₂₁ NO ₁₁
IG :	I ntestin G rêle (Xiao Chang) axe Shou Tai Yang
LAP :	L igne A ntérieure P rofonde
LAS :	L igne A ntérieure S uperficielle
LBAP :	L igne B rachiale A ntérieure P rofonde
LBAS :	L igne B rachiale A ntérieure S uperficielle
LBPP :	L igne B rachiale P ostérieure P rofonde
LBPS :	L igne B rachiale P ostérieure S uperficielle
LL :	L igne L atérale
LPS :	L igne P ostérieure S uperficielle
LS :	L igne S pirale
MC :	M aitre- C œur (Xin Bao) axe Shou Jue Yin
MEC :	M atrice E xtra C ellulaire
P :	P oumon (Fei) axe Shou Tae Yin
P°D° :	P ression / D épression
QM :	Q siao M ai (Tsiao Mo)
R:	R ein (Shen) axe Zu Shao Yin
RM :	R en M ai (Jenn Mo)
Rte:	R ate (Pi) axe Zu Tae Yin
SCM :	S terno C léido M astoidien
TCM :	T chrong M o (Chong Mai)
TR :	T riple R échauffeur (SanJiao) axe Sou Shao Yang
V:	V essie (PangGuang) axe Zu Tai Yang
VB:	V ésicule B iliaire (Dan Jing) axe Zu Shao Yang

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages :

BOIS Danis et al. - Fasciathérapie: une thérapie manuelle de la profondeur, Éditions Guy Trédaniel, 01/1992, 163p - ISBN 9782857073338

BOIS Danis et al. - Thérapie et mouvement : actes du premier congrès international Méthode Danis Bois, Éditions point d'appui, 02/2002, 165p – ISBN 9782913514089

DEADMAN Peter et al. – Manuel d'Acupuncture, Satas, 07/2006, 678p – ISBN 9782872930791

GUIMBERTEAU Jean-Claude et al. - L'architecture du corps humain vivant- Le monde extracellulaire, la cellule et le fascia révélés par l'endoscopie intratissulaire, Éditions Sully, 06/2016, 223p - ISBN 9782354322007

LAMARCK Jean Baptiste, Discours d'ouverture du Cours des Animaux sans vertèbres, prononcé en 1806, p. 33 FB Éditions, 62p ISBN 9781512056686

LAURENT Philippe – L'esprit des points, Editions You Feng, 07/2010, 620p - ISBN 9782842794439

LESONDAK David et al. - Le fascia : Un nouveau continent à explorer, Éditions Ressources primordiales, 10/2019, 177p - ISBN 9782951718937

MENSE Siegfried - Muscles, fascias et douleur: les bases scientifiques de la fonction, la dysfonction et la douleur (Allemand), Georg Thieme Verlag, 03/2021, 179p - ISBN 9783132426610

MYERS Thomas W. - Anatomy Trains - Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle, Elsevier Masson, 09/2018, 325p - ISBN 9782294755675

NETTER Frank - Atlas d'anatomie humaine, Elsevier Masson, 06/2019, 672p - ISBN 9782294756290

ROLF Ida - Rolfing and Physical Reality, Healing Arts Press, 11/1990, 224p - ISBN 9780892813803

ROLF Institute - Rolfing®: For Healing and High Performance, The Rolf Institute, 01/2016, 12p - ISBN 9780692687796

STECCO Carla - Atlas fonctionnel du système fascial humain, Tita Éditions, 11/2020, 389p - ISBN 9791092847222

TESARZ Jonas - Traiter la douleur avec l'EMDR (Allemand), Klett-Cotta Verlag, 08/2015, 258p - ISBN 9783608948813

TURRINA Andrea et al. - Creeping Fascial : Terapéutica Fascial y Concepto Osteopático (Espagnol), Medos Editorial, 11/2015, 532p – ISBN 9788494321573

VLEEMING Andry - Movement, Stability & Lumbopelvic Pain: Integration of Research and Therapy (Anglais), Churchill Livingstone, 03/2007, 668p – ISBN 9780443101786

Ressources internet :

ESCH Kirsten - Les alliés cachés de notre organisme, documentaire de 2017, diffusion 01/2018, Chaîne TV ARTE, durée 52:02. – Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=F-6gDEWcvj0>, (Consulté le 15/01/2021)

FASCIA RESEARCH CONGRESS – Disponible sur : <https://fasciacongress.org/congress/about-fascia/> (Consulté le 30/05/2021)

FASCIA RESEARCH SOCIETY – Plastination Project – Disponible sur : <https://fasciaresearchsociety.org/plastination>, (Consulté le 13/01/2021)

GUIMBERTEAU Jean-Claude – Promenades sous la peau, film durée 27:34. Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=L5rCuYlr9o>, (Consulté le 05/02/2021)

LANGEVIN Helene – TW La Science des étirements, durée 26:43. Disponible sur : <https://vimeo.com/241932663>, (Consulté le 17/05/2021)

LEVIN Stephen M. D'après le texte original en anglais de « Bone is Fascia » publié le 25/05/2018. Disponible sur : https://www.researchgate.net/publication/348201127_Bone_is_Fascia, (Consulté le 17/05/2021)

LESONDAK David – Dernières recherches sur le fascia, Vidéoconférence, Le Plaisir d'apprendre, 04/2020, durée 1:29:25.

Disponible sur : <https://www.youtube.com/watch?v=YkE6-8YSRhU>, (Consulté le 20/05/2021)

PALOMEQUE-DEL-CERRO Luis, ARRÁEZ-AYBAR Luis A, RODRIGUEZ-BLANCO Cleofás, GUZMAN-GARCÍA Rafael, MENENDEZ-APARICIO Mar, OLIVA-PASCUAL-VACA Angel – Publication médicale américaine sur le Pont myodural. Disponible sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27116115/>, (Consulté le 17/05/2021)

SCHLEIP Robert – Le fascia comme organe perceptif (visioconférence) au 4^{ème} congrès européen sur le fascia 10/2016 – Compte rendu CERAP. Disponible sur :

<https://www.cerap.org/fr/fasciath%C3%A9rapie-mdb/4%C3%A8-congr%C3%A8s-europ%C3%A9en-sur-le-fascia-14-16-octobre-2016-compte-rendu-informel>, (Consulté le 16/05/2021)

UNIVERSITY OF CALIFORNIA TV – Conférence d' Hélène LANGEVIN - Stretching, Connective Tissue, Chronic Pain, and Cancer, durée 57:59. Disponible sur :

<https://www.youtube.com/watch?v=7Gcl7BN6-38>, (Consulté le 17/05/2021)

X:ENIUS – Indispensables fascias- Émission. Chaîne TV ARTE, diffusion 08/2015, durée 25:48 Disponible sur : https://www.youtube.com/watch?v=ilturSc3t_c, (Consulté le 07/01/2021)

ANNEXES

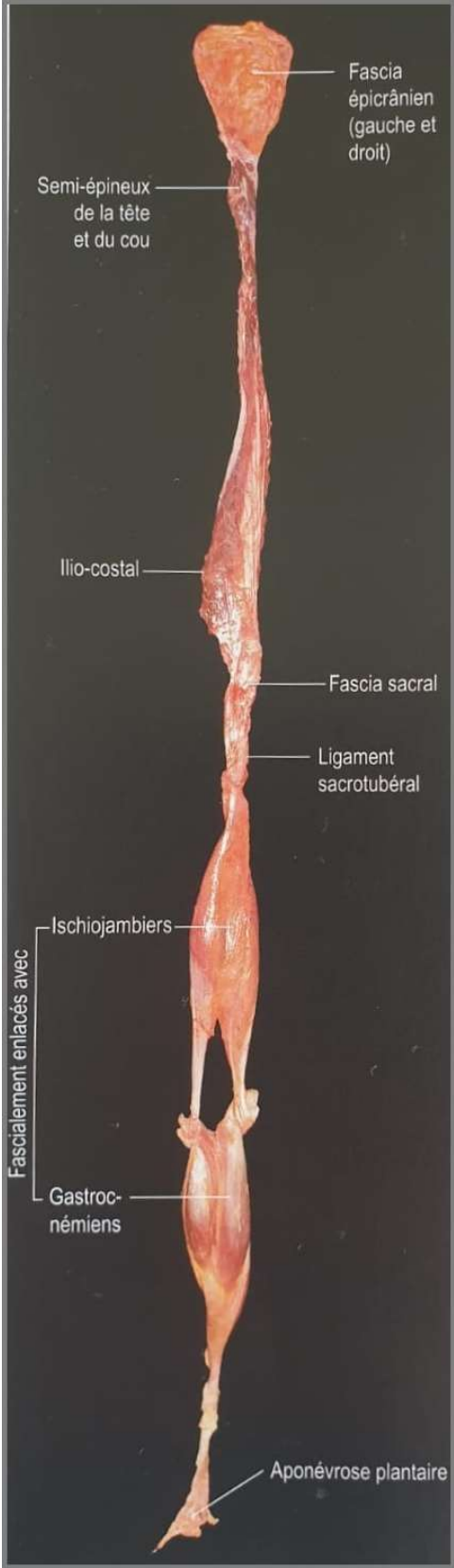
Annexe 1 : Dissection continue du pied à la tête du fascia postérieur (LPS) **p. I**

Annexe 2 : Croisement détaillé de méridiens **p. II**

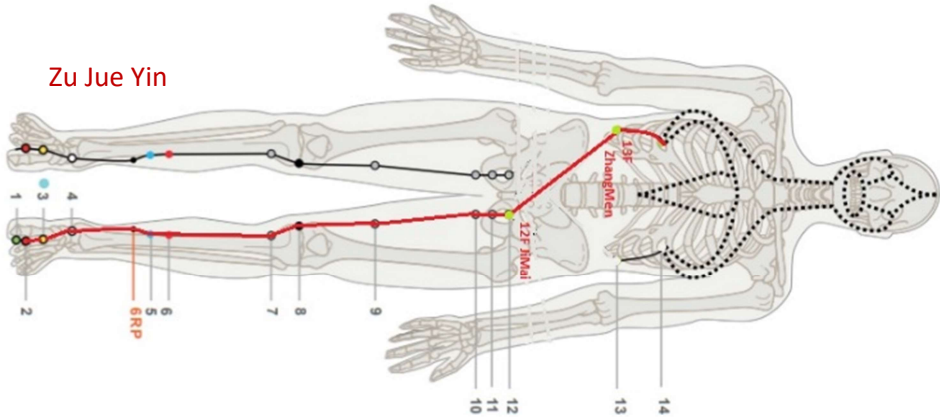
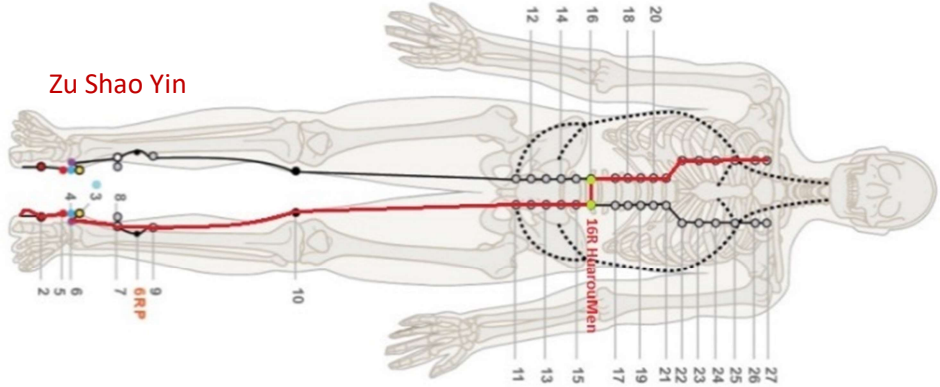
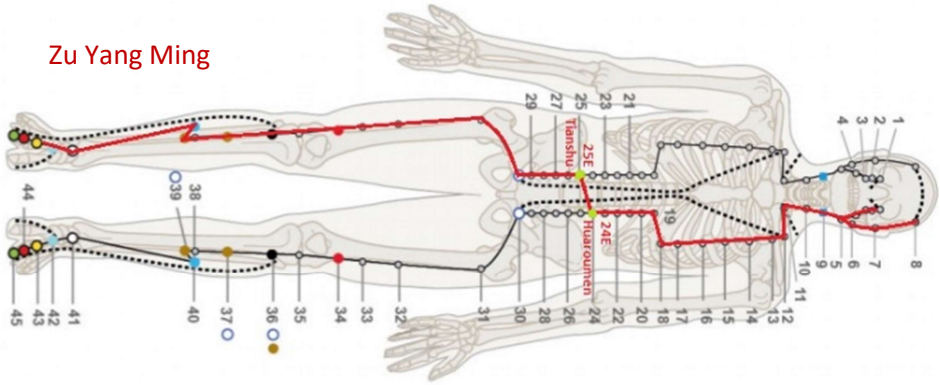
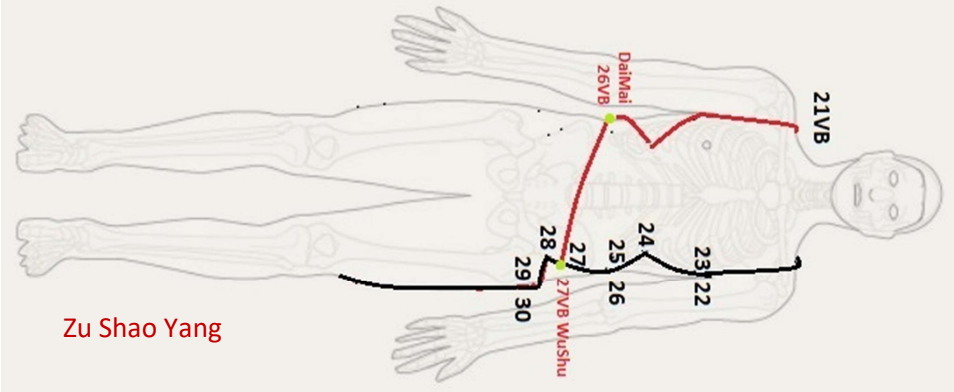
Annexe 3 : Tableau des résultats de ponctures **p. III**

Annexe 1 : Dissection continue du pied à la tête du fascia postérieur (LPS)

(Source : MYERS Thomas W. - Anatomy Trains)



Annexe 2 : Croisement détaillé de méridiens



Annexe 3 : Tableau des résultats de poncture

Tableau des résultats de ponctures en connexions Shou Zu Yin Yang				
Connexion recherchée	Point poncturé	Loge de lecture	Patient	Résultat
Zu Jue Yin Shou Shao Yang	4F	TR	CLÉMENTINE	Négative
			GERALDINE	Négative
			IRENE	Négative
			JENNIFER	Négative
			MALIKA	Négative
			MARINA	Négative
			MEHDI	Positive
			MISAKI	Négative
			SAÏD	Positive
STÉPHANIE	Positive			

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **3**

Zu Shao Yang Shou Tae Yin	40VB	P	CÉCILE	Négative
			CLARA	Négative
			ÉLIETTE	Négative
			GERALDINE	Négative
			LOUIS	Négative
			RIKKA	Négative
			SALOMÉ	Négative
			STÉPHANIE	Négative
			WARDA	Négative
			YAMINA	Négative

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **0**

Zu Shao Yin Shou Tae Yang	6R	IG	CÉCILE	Négative
			CORINNE	Négative
			DAPHNÉ	Négative
			IRENE	Négative
			JENNIFER	Positive
			JULIA	Négative
			MARJORIE	Négative
			NATHALIE	Négative
			PIERRE	Positive
			SIXTINE	Négative

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **2**

Tableau des résultats de ponctures en connexions Shou Zu Yin Yang				
Connexion recherchée	Point poncturé	Loge de lecture	Patient	Résultat
Zu Tae Yang Shou Jue Yin	62V	MC	CLOTILDE	Négative
			ANTOINE	Négative
			CÉCILE	Négative
			JENNIFER	Négative
			MALIKA	Négative
			MARJORIE	Négative
			MAUD	Négative
			MISAKI	Négative
SANDRINE	Négative			

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **0**

Zu Tae Yin Shou Yang Ming	5Rte	GI	CLOTILDE	Positive
			CÉCILE	Négative
			DAPHNÉ	Positive
			HANNAH	Négative
			IRENE	Négative
			KARINE	Négative
			LAURIANE	Négative
			MALGORZATA	Positive
			YAMINA	Négative
			YANNICK	Positive

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **4**

Zu Yang Ming Shou Shao Yin	41E	C	CÉLINE	Positive
			IRENE	Positive
			IRIS	Négative
			JENNIFER	Négative
			MARJORIE	Négative
			MEHDI	Négative
			MISAKI	Négative
			NATHALIE	Négative
			WILLIAM	Négative
			YAMINA	Positive

RÉACTIONS POSITIVES A LA PONCTURE **3**