

Les bienfaits de la fasciathérapie pour les femmes enceintes, les bébés, les enfants

Propos recueillis auprès d'Isabelle Stelandre, fasciathérapeute et kinésithérapeute

Comment définiriez-vous la fasciathérapie ?

La fasciathérapie est une **thérapie manuelle et corporelle douce**. Elle est le fruit des recherches de Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe, depuis une vingtaine d'années. Elle permet de traiter les causes de certains symptômes et de **rééquilibrer en profondeur le fonctionnement général de l'individu**.

Est-ce que vous pouvez nous préciser ce qu'est le fascia dans le corps humain, et quelle est sa fonction ?

Le fascia est un **tissu fibreux souple** et élastique, résistant, de couleur blanchâtre. Les fascias sont **omniprésents dans le corps** telle une toile d'araignée qui s'étend de la tête aux pieds et de la superficie à la profondeur.

Ils recouvrent et cloisonnent toutes les parties anatomiques du corps : organes, os, muscles et fibres musculaires, nerfs...

Ils compartimentent et relient entre elles toutes les structures, portant des noms différents : méninges, péritoine, péricarde, périoste...

Comment situez-vous cette discipline par rapport à la "kiné classique"?, à l'ostéopathie ?

La **kiné classique traite les symptômes et non leur cause**, en dehors des massages elle a pour but de rééduquer au moyen d'exercices.

L'**ostéopathie pourrait paraître plus proche** car comme la fasciathérapie elle sollicite les forces d'auto guérison du corps, et certaines écoles d'ostéopathie font un travail sur les fascias. Mais la **fasciathérapie a la spécificité de n'exercer aucune force externe, en travaillant spécifiquement avec le mouvement interne ou mouvement sensoriel**. C'est un travail plus doux et plus profond.

Quels bénéfices peut en attendre une femme enceinte ?

- un soulagement des douleurs qui sont fréquentes au niveau du dos, du bassin, des jambes.
- un soulagement...

Les bienfaits de la fasciathérapie pour les femmes enceintes, les bébés, les enfants

...des nausées en début de grossesse.

- une prise de contact avec la physiologie naturelle de la grossesse et de la naissance pour à vivre en conscience les différents moments de cette étape clé de la vie.
- la mise en place ou le renforcement en conscience d'un contact et d'une relation privilégiée avec son bébé.
- une préparation corporelle à l'accouchement (qui ne remplace pas les cours dispensés par les sages femmes). En intégrant les repères corporels, la future maman a plus confiance en elle et est moins angoissée par l'accouchement.
- la fasciathérapie a aussi son rôle après l'accouchement pour aider la femme à retrouver son corps dans son unité, récupérer de la fatigue et mieux faire face au bouleversement qu'est l'arrivée du bébé.

Quel est le motif principal pour lequel une femme enceinte vient vous consulter ?

C'est le plus souvent les maux de dos, par ignorance des autres possibilités.

Y-a-t-il des contre-indications ?

Non, c'est une **thérapie douce qui respecte le corps et ses tissus**

Et chez le petit-enfant ?

Les soins sont possibles dès la naissance. **Tous les bébés devraient avoir une séance après la naissance pour les aider à normaliser les tensions que celle-ci a induite.** Mais les principales indications sont : les pleurs prolongés et inexplicables, la nervosité, les problèmes digestifs (reflux gastro-œsophagien, coliques...), difficultés à téter, les torticolis congénitaux ou simplement une préférence à tourner la tête toujours du même côté, les plagiocéphalies (crâne déformé), puis par la suite, les poussées dentaires difficiles, les problèmes ORL, le refus du quatre pattes, les suites de chutes....

Est-ce possible de poursuivre cette approche seule ?

Oui, mais aussi avec le papa !

Avec son bébé ?

Bien sur.