

Chapitre 1

Le poids de l'immobilité: un corps en mouvement

La cicatrice, c'est la trace. Le souvenir d'une blessure.

Les cicatrices sont comme nous, elles sont uniques. Et nous nous y adaptons plus ou moins bien. Produits de l'homéostasie⁴, de cet élan de vie qui nous porte à travers l'espace et le temps, elles recréent la continuité de notre enveloppe cutanée. Mais cette **continuité** se recrée le plus souvent par des adhérences. « On donne le nom d'**adhérence** à l'union vicieuse, irrégulière ou accidentelle de surfaces voisines »⁵. **Ces adhérences sont des points de fixation** qui empêchent les tissus (artères, veines, muscles,

.....
4. Processus biologique qui maintient la température, le pH du sang et autres constantes du corps.

5. Jaccoud, « Adhérence », *Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie pratiques*, J.-B. Baillière et fils, 1864.

tendons, ligaments, organes, etc.) de coulisser les uns par rapport aux autres, pour permettre la mobilité du corps.

La cicatrice est le trou noir du corps.

En astrophysique, un trou noir est un objet céleste si compact que l'intensité de son champ gravitationnel empêche toute forme de matière ou de rayonnement de s'en échapper.

La cicatrice est un objet riche en fibrinogène et pauvre en élastine si compact que l'intensité de sa raideur empêche tout mouvement de la matière de s'en échapper.

Je sais, chère lectrice, cher lecteur, que tu peux trouver mon propos exagéré quant à la teneur des conséquences d'une brouille de cicatrice sur la physiologie et la biomécanique du corps entier.

Mais c'est que « l'ostéopathe est animé par l'idéal de la perfection anatomo-physiologique du corps humain. Il se laisse émouvoir par une sensation de globalité du corps du patient, ou chaque détail à son importance. Andrew Taylor Still, fondateur de l'ostéopathie, disait d'ailleurs que ce sont les petites choses qui sont les grandes choses en ostéopathie. Ce sont souvent ces petits détails qui mettent en lumière

la rupture d'équilibre [...] de l'organisme qui [a] généré le symptôme dont souffre le patient »⁶.

De surcroît, je ne travaille qu'avec mes mains, sans machine, sans crème. Il y a quelque chose de vertigineux dans l'usage exclusif de cet instrument à la fois modeste et génial. Imaginer pouvoir soulager la souffrance avec ses mains, voilà qui est tout à fait exubérant. Et pourtant, ça marche ! Et pourtant elle tourne... plus rond, notre planète-corps, quand tous les barrages sont levés et que les liquides peuvent irriguer chacune de nos cellules. Comme le démontre cette étude récente⁷, le liquide céphalo-rachidien (LCR), qui baigne le cerveau et la moelle épinière pour les protéger des chocs, les nourrir et éliminer les déchets émis par le fonctionnement des neurones, se diffuse à travers tous les nerfs périphériques du corps, jusqu'au pieds et aux doigts. Cet écoulement entretient la bonne santé du système nerveux tout entier. Qu'en serait-il si une cicatrice l'empêchait ? On peut imaginer que les nerfs fonctionneraient moins bien, ce qui

6. Ronald Ellis, *Comment l'empathie esthétique peut-elle intervenir dans la pratique de l'ostéopathie ?*, Mémoire D.U., Prescriptions culturelles® : Art & Santé, p. 8.

7. Ligocki et al., « Cerebrospinal Fluid Flow Extends to Peripheral Nerves Further Unifying the Nervous System », *Science Advances*, vol.10, sept. 2024.

peut faire le lit de maladresses, de tremblements, de fourmillements et de tout ce qui découle d'un dysfonctionnement de la commande : les ordres sont mal exécutés, voire pas du tout.

Une cicatrice massée et étirée peut être libérée de ses adhérences, comme le montre cette étude de 2021⁸. Mais selon la profondeur de la plaie qui l'a générée, la **continuité du système des fascias** (définition page 23) sous la peau peut être perturbée, et ainsi briser la continuité du corps entier. Négligée, elle devient ainsi le grain de sable dans l'engrenage de notre machine à voyager dans le temps et l'espace, *notre corps*, qui nous porte dans le monde à travers les pressions et les tensions qu'ils comportent tous deux. Avec le temps, si cette cicatrice n'est pas assez longuement soignée, massée (entre autres actions thérapeutiques que nous verrons plus loin), elle va tirer, peser sur le corps entier qui devra s'y *adapter*, jour après jour, contrainte après contrainte, au point qu'il risque de se *désadapter* du poids de la gravité, c'est-à-dire de ne plus

.....
8. Gilbert, Gaudreault, et Gaboury, « Exploring the Effects of Standardized Soft Tissue Mobilization on the Viscoelastic Properties, Pressure Pain Thresholds, and Tactile Pressure Thresholds of the Cesarean Section Scar », *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 28 :4, 2022, pp. 355-362.

tenir debout, mais penché. Le corps va alors tant bien que mal *compenser* cette tension continue et, à terme, blesser d'autres parties du corps qui vont, à leur tour, *décompenser*. Un grain de sable dans un engrenage pourtant bien huilé mais usé par la compensation permanente de la fixité de la cicatrice, par des DIM (dérangement inter-articulaire mineur : les blocages que libère votre ostéopathe) et autres densités dans les os, ou entre les os. Les lésions dans les os sont des lésions intra-osseuses. Leur prise en charge sont bien décrites dans le livre de Jo Buekens⁹.

Un point de fixité mineur dans le corps, avec le temps, peut générer des blocages majeurs. Ainsi, il est sage de ne pas laisser s'y installer une simple gêne, qui avec le temps deviendrait douleur.

Les blocages du corps ne s'arrangent pas spontanément, et le temps n'arrange rien à l'affaire. **Notre corps a besoin de mouvement pour fonctionner correctement**, et même... notre cerveau ! Bernard Darraillans m'expliquait que « nos gestes et nos mouvements sont les architectes de nos pensées ». Arthur Schopenhauer

.....
9. Buekens, *Bones, the Best-Kept Secret*, non traduit (anglais), 2020.

disait qu'il faut se donner un peu de mouvement chaque jour. D'ailleurs, la plupart des grands philosophes et penseurs sont aussi de grands marcheurs (Emerson, Rousseau, Kant...).

Une articulation bloquée va dégénérer avec le temps par le phénomène d'arthrose. Le cartilage disparaît et la compression du blocage stimule l'ossification : pour supporter la compression et répartir la charge de celle-ci, le corps fabrique de l'os pour élargir la surface de support : ce sont les fameux « becs de perroquet » ou ostéophytes. Plus de matière osseuse donc moins de place pour les vaisseaux sanguins, capillaires et les nerfs. D'autant que le blocage génère une stagnation des liquides : les toxines ne sont plus drainées, ce qui favorise un œdème qui peut dégénérer en inflammation voire en infection, ce qui augmente la compression des vaisseaux sanguins, capillaires et des nerfs. Les liquides, eux, s'en fichent ; ils sont incompressibles par définition ! Mais les nerfs comprimés ne sont plus vascularisés et vont exprimer leur mal-être par des irradiations, vous savez, la fameuse sciatique, cette douleur électrique très courante dans notre civilisation pleine de chaises et de compressions du bas du dos...

Pour résumer, le corps a besoin de mouvement, nous ne sommes pas des végétaux ! Le mouvement fait circuler notre sang et l'influx nerveux à chacune de nos cellules, afin qu'elles soient nourries, nettoyées et informées. Masser, donner du mouvement à une zone inflammée du corps permet de l'améliorer en diminuant l'inflammation¹⁰.

**Les cellules sont à nouveau nourries
par le sang artériel,
nettoyées par le sang veineux
et la lymphe,
et informées par l'influx nerveux.**

Définition : Le fascia

Pour faire simple :

Le fascia est un tissu conjonctif composé de fibres de collagène¹¹ qui permet le coulisement entre les surfaces. Il relie la **peau** aux **os** en enveloppant les muscles et viscères qu'il croise en chemin de l'un vers l'autre.

.....
10. França et al., « Manipulation of the Fascial System Applied During Acute Inflammation of the Connective Tissue of the Thoracolumbar Region Affects Transforming Growth Factor- β 1 and Interleukin-4 Levels », *Frontiers in Physiology*, vol. 11, 2020.

11. Willard F.H., Schleip R. et al., « The Thoracolumbar Fascia », *Journal of Anatomy*, 2012, p. 507-536.



*Images de fibres constitutives du système fascial.
© Endovivo.comphotos*

Pour préciser :

Un fascia est « une gaine, une feuille ou d'autres divisions du tissu conjonctif qui se forme sous la peau pour fixer, enfermer, séparer les muscles et autres organes internes. [...] Mais il pourrait être plus juste de parler de “système fascial”, pour nous référer à un réseau de tissus

inter-agissants, interdépendants, qui forment un ensemble complexe, qui collaborent tous pour effectuer un mouvement. »¹²

Pour résumer, nous pouvons voir le fascia comme un réseau multi-fibrillaire extracellulaire¹³.

Imaginez une commode avec différents tiroirs pour envelopper différents organes (muscles, nerfs, artères, foie). Cette commode serait le système fascial et chaque tiroir un type de fascia particulier.

.....
12. Stecco et Schleip, « A Fascia and the Fascial System », *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2016, p. 139-140.

13. Guimberteau et Armstrong, *L'architecture du corps humain vivant*, Editions Sully, 2021, p. 212.