



Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life

Document source :

<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-health-benefits-of-tai-chi>

Les bénéfices du Tai Chi pour la santé

Traduction : Elaine LAM

Cette forme douce d'exercices peut aider à prévenir ou soulager des maux du vieillissement et pourrait être l'activité parfaite pour le reste de vos vies.

Le Tai Chi est souvent décrit comme « méditation en mouvement » mais il pourrait bien être appelé « médicament en mouvement ». Il existe de plus en plus des preuves que cette pratique de l'esprit et du corps, venant de la Chine comme art martial, a de la valeur dans le traitement ou la prévention de nombreux problèmes de santé. Vous pouvez commencer même si vous n'êtes pas en pleine forme ou en meilleure santé.

Pendant cet exercice à faible impact et au ralenti, vous pouvez passer sans pause une série de mouvements nommés par des actions d'animaux, par exemple, « grue blanche déploie ses ailes », ou des mouvements d'art martial comme « boxer deux oreilles ». Quand vous bougez, vous respirez de manière profonde et naturelle en vous concentrant sur vos sensations du corps, comme dans certains types de méditation. Le Tai Chi est différent des autres types d'exercices dans plusieurs aspects. Les mouvements sont en générale circulaires et jamais forcés. Les muscles sont détendus plutôt que tendus. Les articulations ne sont pas entièrement étendues ou pliées, et les tissus pour connecter ne sont pas étendus. Le Tai Chi peut être adapté facilement pour tout le monde, de gens le plus en forme aux gens en fauteuil roulant ou qui se remettent d'une chirurgie.

Le mouvement de Tai Chi



Une classe de Tai Chi pratique une forme courte au centre Tree of Life Tai Chi à Watertown, Mass.

« Un nombre de recherches en croissance menées de manière prudente construit des arguments convaincants pour le Tai Chi comme complément au traitement médical standard pour la prévention et la réhabilitation de nombreuses conditions associées à l'âge », dit Peter M. Wayne, professeur adjoint de médecine de Harvard Medical School et directeur du programme de recherche Tai Chi and Mind-Body au centre de recherche Osher de Harvard Medical School. La thérapie complémentaire est celle qui est utilisée avec des traitements médicaux primaires, soit pour traiter une maladie ou ses symptômes primaires, ou, plus générale, soit pour améliorer le fonctionnement et la qualité de vie d'un patient.

Les systèmes de croyance

Vous n'avez pas besoin de vous inscrire ou d'apprendre beaucoup sur les racines de Tai Chi dans la philosophie chinoise afin de profiter de ces bénéfices pour la santé. Mais ces concepts peuvent vous aider à comprendre mieux son approche :

- Qi : une force d'énergie qui est censée circuler à travers le corps ; on croit que le Tai Chi peut débloquer et encourager une bonne circulation du Qi.
- Yin et Yang : les éléments opposés qui sont censés constituer l'univers qui doit être conservé en harmonie. On croit que le Tai Chi aide à promouvoir cet équilibre.

Le Tai Chi en mouvement

Un cours de Tai Chi peut inclure trois parties suivantes :

Échauffement. Les mouvements faciles, tels que faire des cercles de l'épaule, tourner la tête de droite à gauche, ou basculer d'avant en derrière, peuvent vous aider à détendre vos muscles et articulations, ainsi qu'à concentrer sur votre respiration et votre corps.

Instruction et pratique des formes de Tai Chi. Les formes courtes (les formes représentent des ensembles de mouvements) peuvent inclure une douzaine ou moins de mouvements ; Les formes longues peuvent inclure des centaines. Les différents styles exigent de petits ou plus grands mouvements. Une forme courte avec des mouvements plus petits et lents est souvent recommandée au début, surtout si vous êtes plus âgé ou n'êtes pas en bon état.

Qigong (ou chi kung). Traduit comme « le travail de respiration » ou « le travail d'énergie », cela compose de quelques minutes de respiration douce parfois combinée avec des mouvements. L'idée est de faire détendre l'esprit et de mobiliser l'énergie dans le corps. Qigong peut être pratiqué en position debout, assis ou couché.

Pour commencer

Le Tai Chi a les plus grands avantages quand vous le commencez avant d'avoir une maladie chronique ou des limitations fonctionnelles. Le Tai Chi est très sûr et vous n'avez besoin aucun équipement. Il est donc facile de commencer. Voici quelques conseils pour le faire :

Ne soyez pas attiré que par des noms du style. Les noms tels que Yang, Wu et Cheng sont destinés aux diverses branches de Tai Chi, à l'honneur des gens qui ont créé des séries de mouvements (formes). Certains programmes mettent l'accent sur l'aspect d'art martial de Tai Chi plutôt que son potentiel pour la guérison et la réduction du stress. Dans certaines formes, vous apprenez de longues séquences de mouvements, tandis que les autres impliquent des séries plus courtes et concentrent plus sur la respiration et la méditation. Les noms du style sont moins importants que de trouver une approche qui correspond à vos besoins et intérêts.

Vérifiez avec votre médecin. Si vous avez un problème musculo-squelettique ou vous êtes soumis à une condition médicale, ou si vous prenez des médicaments qui peuvent vous donner le vertige ou vous rendre étourdi, vérifiez avec votre médecin avant de commencer le Tai Chi. Vu qu'il a un record parfaitement sûr, votre médecin va probablement vous encourager à l'essayer.

Pensez à observer et prendre un cours. Prenez un cours est peut-être la meilleure façon d'apprendre le Tai Chi. Allez voir un enseignant, prenez des conseils, et vivez la camaraderie d'un groupe sont tous des points positifs. La plupart des enseignants vous permettra d'observer la classe d'abord pour voir si vous vous sentez à l'aise avec l'approche et l'ambiance. Les instructions peuvent être individualisées. Renseignez-vous sur des classes dans votre communauté, au centre pour les personnes âgées, ou au centre d'éducation communautaire. La Fondation de l'arthrite (www.arthritis.org; 800-283-7800, gratuit) peut vous dire si son programme de Tai Chi (12 mouvement et séquence facile à apprendre) est disponible dans votre quartier.

Si vous préférez apprendre à la maison, vous pouvez acheter ou prêter des vidéos adaptées à vos intérêts et vos besoins de remise en forme (Voir « ressources sélectionnés »). Même s'il y a de bons livres de Tai Chi, cela peut être difficile d'apprécier le flux des mouvements en regardant des photos sans mouvement ou des illustrations.

Parlez avec un instructeur. Il n'y a pas de formations standards ou de permis pour les instructeurs de Tai Chi. Vous aurez donc besoin de vous baser sur des recommandations de vos amis ou médecins et, bien sûr, votre propre jugement. Recherchez un enseignant expérimenté qui va tenir compte des préoccupations de santé d'individu ou des niveaux de coordination et de remise en forme.

Prenez des habilles confortables. Choisissez des habilles amples qui ne vous empêchent pas de bouger. Vous pouvez pratiquer avec les pieds nus ou avec des chaussures légères, confortables et flexibles. Il y a des chaussures de Tai Chi mais ceux que vous trouverez dans votre placard vont probablement très bien marcher. Vous aurez besoin de chaussures qui ne glissent pas et peuvent bien soutenir votre équilibre. Mais elles ont également des semelles suffisamment minces pour vous permettre de sentir le sol. Les chaussures de course, destinées à vous propulser vers l'avant, ne vous conviennent pas normalement.

Évaluez vos progrès. La plupart des programmes et des interventions de Tai Chi testés dans des études médicales dure au moins 12 semaines avec des instructions une ou deux fois par semaine et à pratiquer à la maison. A la fin vous devez savoir si vous appréciez le Tai Chi, et vous pouvez déjà remarquer des changements positifs aux niveaux physique et psychologique.

Pas de douleur et beaucoup d'avantages

Même si le Tai Chi est lent et doux et ne vous laissez pas au bout de souffle, il aborde des éléments importants de la remise en forme : la force musculaire, la souplesse, l'équilibre et dans une moindre mesure le conditionnement aérobique. Voici quelques preuves :

Force musculaire. Dans une étude de 2006 publiée sur *Alternative Therapies in Health and Medicine*, les chercheurs de l'Université de Stanford ont signalé les avantages de Tai Chi parmi 39 femmes et hommes de l'âge moyen de 66, avec la remise en forme inférieure et au moins un facteur de risque cardiovasculaire. Après avoir pris des 36 cours de Tai Chi en 12 semaines, ils ont montré une amélioration en termes de la force du bas du corps (mesuré par le nombre de fois où ils pourraient lever une chaise en 30 secondes) et de la force du haut du corps (mesuré par leur capacité à faire des cercles de bras).

Dans une étude japonaise utilisant les mêmes mesures de résistance, 113 adultes plus âgés se sont engagés aux différents programmes d'exercices pendant 12 semaines, y compris le Tai Chi, la marche rapide, et la formation de résistance. Les gens qui ont pratiqué le Tai Chi ont eu une amélioration de plus de 30% pour la force du bas du corps et 25% pour la force du bras, presque autant que ceux qui ont participé à la formation de résistance, et plus que ceux qui ont fait la marche rapide.

« Même si vous ne travaillez pas avec du poids ou des bandes de résistance, l'exercice du bras non pris en charge impliquée dans le Tai Chi renforce le haut du corps », explique Dr. Gloria Yeh, professeur adjoint de Harvard Medical School. « Le Tai Chi renforce les deux extrémités, inférieures et supérieures, ainsi que les muscles de base du dos et de l'abdomen »

Flexibilité. Les femmes dans l'étude de Standard en 2006 ont renforcé la flexibilité du haut et du bas du corps, ainsi que la force.

Équilibre. Le Tai Chi améliore l'équilibre et, selon certaines études, aide à réduire le nombre de chutes. Proprioception, la capacité à détecter la position du corps dans l'espace, diminue avec l'âge. Le Tai Chi aide à former ce sens qui est une fonction des neurones sensoriels de l'oreille interne et à étirer des récepteurs de muscles et de ligaments. Le Tai Chi améliore également la force et la flexibilité musculaire, qui facilite la guérison d'une bêtevue. La peur de tomber peut vous rendre plus susceptible de tomber. Certaines études ont trouvé que la formation de Tai Chi peut aider à réduire la peur.

Conditionnement aérobique. Selon la vitesse et la taille des mouvements, le Tai Chi peut amener des bénéfices aérobiques. Mais selon l'étude japonaise, seulement les participants qui ont effectué la marche rapide ont gagné plus de la capacité aérobique. Si votre médecin vous conseille un entraînement cardio plus intensif avec la fréquence cardiaque plus élevée que ce que le Tai Chi peut vous offrir, vous aurez peut-être besoin de quelque chose plus aérobique.

Le Tai Chi pour des conditions médicales

Le Tai Chi semble être utile pour plusieurs conditions médicales quand il est adopté pour faire avec un traitement standard. Par exemple :

Arthrite. Dans une étude de 40 personnes à Tufts University, présenté en octobre 2008 lors d'une réunion de American College of Rheumatology, ils ont trouvé que une heure de Tai chi deux fois par semaine pour une période de 12 semaines a aidé à réduire la douleur et améliorer l'humeur et le fonctionnement physique plus que les exercices d'étirement standard avec les gens souffrant de l'arthrose sévère du genou. Selon une étude coréenne publiée en décembre 2008 dans *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, les cours de Tai Chi pendant 8 semaines suivis par 8 semaines de pratique à la maison ont amélioré significativement la flexibilité et ont ralenti le processus de maladie chez les patients souffrant de spondylarthrite ankylosante, une forme d'inflammation douloureuse et débilitante d'arthrite qui touche la colonne vertébrale.

Faible densité osseuse. Un examen de six études contrôlées par Dr. Wayne et d'autres chercheurs de Harvard indique que le Tai Chi est peut-être un moyen sûr et efficace pour maintenir la densité osseuse chez les femmes ménopausées. Une étude contrôlée de Tai Chi chez les femmes d'ostéopénie (densité osseuse diminuée pas aussi grave que l'ostéoporose) est en cours à Osher Research Center et Beth Israel Deaconess Medical Centre à Boston.

Le cancer du sein. Le Tai Chi a montré un potentiel pour améliorer la qualité de vie et la capacité fonctionnelle (capacité physique pour mener des activités quotidiennes normales telles que le travail ou l'exercice) chez les femmes souffrantes du cancer du sein ou des effets secondaires du traitement du cancer du sein. Par exemple, une étude datée de 2008 à l'Université de Rochester, publiée à *Medicine and Sport Science*, a trouvé que la qualité de vie et la capacité fonctionnelle (y compris la capacité aérobique, la force musculaire et la flexibilité) ont amélioré chez les femmes avec le cancer du sein qui ont pratiqué le Tai Chi pendant 12 semaines, tandis qu'ils ont diminué chez le groupe témoin qui a reçu seulement la thérapie supplémentaire.

Les maladies du cœur. Une étude de 53 personnes à l'Université nationale de Taiwan a trouvé que la pratique du Tai Chi pendant un an a amélioré significativement la capacité de faire des exercices, a réduit la pression artérielle et a amélioré le niveau de cholestérol, de triglycérides, d'insuline et de la protéine C réactive chez les personnes ayant la risque élevé de maladie cardiaque. L'étude publiée en septembre 2008 dans *Journal of Alternative and Complementary Medicine* a trouvé aucune amélioration dans un groupe témoin qui ne pratique pas de Tai Chi.

Arrêt cardiaque. Dans une étude pilote de 30 personnes à Harvard Medical School, la pratique du Tai Chi pendant 12 semaines a amélioré la capacité des participants à marcher et leur qualité de vie. Il a également réduit le niveau de protéine natriurétique de type B qui est un indicateur d'arrêt cardiaque. Un essai contrôle de 150 patients est en cours.

Hypertension. Dans une revue de 26 études en anglais ou en chinois publiée dans *Preventive Cardiology* (printemps 2008), Dr. Yeh a indiqué que parmi 85% des essais, le Tai Chi a réduit la pression artérielle, avec des améliorations de 3 à 32mm Hg de la pression systolique et de 2 à 18mm Hg de la pression diastolique.

Maladie de Parkinson. Une étude pilote de 33 personnes de Washington University School of Medicine à St. Louis a été publiée dans *Gait and Posture* (octobre 2008). Elle a trouvé que les gens atteints de la maladie de Parkinson de niveau léger à modérément sévère ont montré un meilleur équilibre, une meilleure capacité de marcher et le bien-être après 20 séances de Tai Chi.

Les problèmes de sommeil. A l'université de Californie, Los Angeles, il y a une étude de 112 adultes plus âgés en bonne santé avec des troubles du sommeil modérés. La pratique du Tai Chi pendant 16 semaines a amélioré la qualité et la durée de sommeil de manière significative plus que l'éducation standard de sommeil. L'étude a été publiée dans le numéro de juillet 2008 de la revue *Sleep*.

Accident vasculaire cérébral (AVC). Chez 136 patients qui avaient subi un AVC au moins six mois avant, la pratique du Tai Chi pendant 12 semaines a amélioré l'équilibre plus qu'un programme général d'exercice qui ont fait entraîner des gens en termes de la respiration, les étirements et la mobilisation de muscles et d'articulations impliquées en position d'assis et de marcher. Les résultats ont été publiés dans le numéro de janvier 2009 de *Neurorehabilitation and Neural Repair*.

1 mai 2009