

Le tai-chi-chuan au secours des parkinsoniens

Le Point.fr - Publié le 10/02/2012 à 15:02

Cet art martial est à l'origine de multiples bienfaits, pour les bien portants comme pour les malades.



Des millions de personnes s'y adonnent quotidiennement dans le monde, quels que soient leur âge, leur souplesse et leur condition physique. © Frilet / SIPA
Le tai-chi-chuan semble réduire les troubles de l'équilibre chez les patients atteints de la maladie de Parkinson, selon une étude américaine publiée dans le dernier numéro du *New England Journal of Medicine*. À l'instar des personnes souffrant d'autres affections, ils auraient donc tout intérêt à pratiquer cet art martial "interne" (par opposition aux arts martiaux dits "externes", plus brutaux) qui a pris naissance en Chine, il y a plus de 3 000 ans. Aujourd'hui encore, des millions de personnes - quels que soient leur âge, leur souplesse et leur condition physique - s'y adonnent quotidiennement dans le monde. Pour cela, il leur suffit d'être détendu et de savoir respirer. Cette activité leur permet de retrouver le calme, le bien-être et la santé par l'écoute d'eux-mêmes et des autres, autant d'atouts nécessaires pour affronter plus sereinement les aléas de la vie quotidienne et pour évacuer le stress.

Les bénéfices du tai-chi-chuan ne sont pas que psychologiques. La pratique lente d'exercices précis améliore progressivement les capacités [cardiaques](#) et pulmonaires. Cet art martial permet aussi de mieux coordonner ses mouvements et de gagner en souplesse, d'abord grâce aux étirements progressifs des tendons. Les mouvements de grande amplitude aident à "dérouiller" les articulations. Pour ses adeptes, c'est également excellent pour le dos et notamment pour prévenir les douleurs lombaires, si fréquentes. Quant au transfert régulier du

poids du corps d'un côté à l'autre, il est bénéfique pour la conservation du sens de l'équilibre.

Or ce sont justement les troubles de l'équilibre qui réduisent les capacités fonctionnelles des personnes souffrant de la maladie de Parkinson et qui augmentent leur risque de chutes. C'est pourquoi Fuzhong Li de l'Oregon Research Institute à Eugene (Oregon) et ses collègues ont testé les effets du tai-chi-chuan chez 195 patients ayant une maladie de Parkinson légère à modérée. Ils ont été répartis en trois groupes : tai-chi-chuan, entraînement en résistance et étirement, avec deux sessions d'une heure par semaine pendant six mois. À l'issue des différents programmes, la stabilité de ces personnes a été mesurée. Et celles qui ont pratiqué l'art martial ont obtenu de meilleurs résultats que les autres, notamment celles qui n'avaient effectué que des étirements. Cette différence est toujours visible trois mois plus tard.

Dans un autre domaine, le tai-chi-chuan est reconnu par tous ses adeptes comme étant excellent pour la [mémoire](#) et la concentration. Parce qu'il faut d'abord se souvenir de l'enchaînement des mouvements à effectuer et ensuite pouvoir les réaliser sans avoir besoin d'y réfléchir. C'est pourquoi cette activité est désormais souvent proposée dans les hôpitaux français aux personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer, en complément d'autres activités susceptibles de retarder l'évolution de cette redoutable affection. Il devrait en être de même pour la maladie de Parkinson