

Comment le Tai Chi améliore la santé et soulage l'arthrite ?

© Copyright Docteur Paul Lam

Traduction : Gérard Buray

Résumé

L'exercice est une partie essentielle des approches multidisciplinaires pour une meilleure santé et un soulagement de l'arthrite. La plupart des experts médicaux conviennent que des types d'exercices adaptés à l'arthrite devraient amener une meilleure flexibilité et un renforcement musculaire.

Le Tai Chi est un exercice doux qui vient de l'ancienne Chine. Non seulement il est prouvé par les études publiées qu'il améliore la flexibilité et la forme mais il possède aussi beaucoup d'autres avantages qui en font un exercice bien adapté pour l'arthrite.

Ses avantages additionnels sont : le développement d'une posture correcte du corps, l'intégration du corps, de l'esprit et de la pensée dans un exercice complet et global, l'amélioration du Qi (l'énergie interne qui gouverne toutes les fonctions du corps et qui est essentielle pour la santé et la vitalité) et, ce qui est apprécié par beaucoup la facilité d'apprentissage et le faible coût. Il convient à presque tout le monde.

Les avantages d'un programme de Tai Chi conçu spécifiquement pour les personnes qui ont de l'arthrite sont donnés dans cet article ainsi que des renseignements sur son créateur, le docteur Lam.

Qu'est ce que le Tai Chi ?

Le Tai Chi était à l'origine un art martial très célèbre dans la Chine ancienne. De nos jours, il est pratiqué à travers le monde comme un exercice efficace pour la santé. De nombreuses études scientifiques ont montré ses surprenants bénéfices pour le corps et l'esprit.

Il consiste en gracieux mouvements circulaires, fluides, doux, sur un rythme lent et tranquille. La respiration se fait plus profonde et plus lente aidant à la concentration visuelle et mentale, à la relaxation du corps et permettant au Qi¹, l'énergie vitale bien connue des chinois, de circuler sans obstacles dans le corps. Ces techniques aident à intégrer le corps et l'esprit permettant ainsi de réaliser l'harmonie de l'être humain avec l'environnement.

Le Tai Chi peut être pratiqué presque partout et convient quasiment à tout le monde car ses mouvements sont lents et doux et que le niveau de difficulté des exercices peut être adapté à la condition physique de chaque personne.

¹ Le Qi, force de vie, énergie vitale, souffle

Il combine la respiration diaphragmatique profonde et la relaxation grâce à ses mouvements lents et doux, tout en maintenant une bonne posture. Le Taï Chi met grandement l'accent sur la composante mentale de l'entraînement ; les mouvements exécutés sont généralement souples et circulaires.

Faire de l'exercice pour la santé comme pour l'arthrite.

Il est évident et irréfutable que l'exercice est bénéfique pour la plupart des aspects relatifs à la santé. L'exercice est aussi considéré comme une part essentielle de l'approche thérapeutique de l'arthrite. La douleur et la raideur des articulations tend à éloigner les patients de l'exercice. Néanmoins, sans exercice, les articulations peuvent devenir encore plus raides et plus douloureuses. Cela se produit parce que l'exercice conserve les os, les muscles et les articulations en bonne santé.

Il est important de garder les muscles aussi forts que possible parce que plus les muscles et les tissus autour des articulations le sont, plus ils sont à même de soutenir et de protéger ces articulations. Si on ne fait pas d'exercice, les muscles deviennent plus petits et plus faibles et le volume des os peut se réduire (ostéoporose).

L'exercice facilite la circulation du sang et des fluides dans les muscles, les tendons et les articulations, ce qui aide à la guérison. Quand on ne fait pas travailler les articulations, elles deviennent raides, entraînant une moins bonne circulation du sang et des fluides et donc une moins bonne santé. Plusieurs études scientifiques¹ ont montré que l'exercice est une part efficace et essentielle de la thérapie des arthritiques.

Quels types d'exercices ?

La plupart des experts sont d'accord pour dire qu'un bon programme doit comprendre trois types d'exercices. Le Taï Chi non seulement contient ces trois types d'exercices dans une juste proportion mais il offre aussi d'autres avantages. Ces trois types d'exercices sont les exercices de flexibilité, de renforcement des muscles, de mise en forme.

Les exercices de flexibilité

Ces exercices réduisent la rigidité et aident à garder les articulations flexibles. La raideur cause la douleur et réciproquement l'augmentation de flexibilité soulage la douleur.

Le Taï Chi crée un mouvement doux de toutes les articulations, muscles et tendons. De nombreuses études scientifiques ont montré qu'il accroît significativement la flexibilité^{ii iii iv}

Des médecins de l'Université de Floride^v ont divisé 46 patients souffrant de rhumatismes arthritiques en deux groupes de 23. Un groupe s'est engagé à faire des exercices dérivés du Taï Chi, le groupe témoin est resté inactif. Le groupe actif a montré une bien meilleure mobilité après avoir achevé le programme².

Le groupe FICSIT^{vi} d'Atlanta a mené une très intéressante étude, utilisant une méthode prospective aléatoire (considérée comme le standard des méthodes de recherche médicale), contrôlée par un jugement clinique.

Le but de cette étude était d'évaluer les effets de deux approches : la Taï Chi (TC) et l'entraînement à l'équilibre automatisé (BT), en s'appuyant sur des indicateurs biomédicaux (force, flexibilité, endurance cardio-vasculaire, composition du corps), fonctionnels et psychosociaux mesurant la fragilité et les occurrences de chutes. Un total de 200 participants (162 femmes et 38 hommes) a participé. Les résultats ont indiqué que le TC a des effets favorables sur la flexibilité, l'endurance cardio-vasculaire et qu'il entraîne une diminution importante (47,5%) des occurrences de chute.

Exercices de renforcement des muscles

Ces exercices aident à maintenir et à augmenter la force musculaire. Des muscles forts aident à garder des articulations stables et donc les protègent. Ceci aura pour conséquence de diminuer les blessures futures, de réduire les douleurs. L'amélioration de la force musculaire permet aussi d'être plus actif ; ce qui en retour améliore la circulation du sang et autres fluides.

Beaucoup de sportifs bien connus souffrent d'ostéoarthrite, résultat de blessures. Pourtant ils sont capables de performances parce que leurs muscles forts protègent leurs articulations. Fréquemment après l'arrêt de leur carrière sportive, leur entraînement cesse et leurs muscles s'affaiblissent. Ceci amène l'installation ou l'embrassement de l'arthrite.

Les exercices classiques de renforcement musculaires sont isométriques et isotoniques. Dans un exercice isométrique les muscles sont tendus mais les articulations ne bougent pas tandis que dans un exercice isotonique les muscles sont tendus en rapprochant les articulations. Par exemple, monter et descendre un poids dans un exercice pour les biceps est isotonique.

Le Taï Chi contient les deux types d'exercices. Les études référencées (iii et vi) montrent que le Taï Chi renforce les muscles de 15 à 20%.^{vii viii ix x xi}

Exercices de mise en forme

Les exercices cardio-vasculaires et de mise en forme (fitness) aident à renforcer le cœur, les poumons et augmentent la vigueur ; ce qui est important pour se maintenir en bonne santé. Les articulations et les tissus des arthritiques ont besoin d'une

² Le degré de mobilité représente le pourcentage d'amplitude du mouvement d'une articulation dans une direction.

bonne circulation sanguine et d'un bon apport en oxygène pour guérir. Une bonne circulation sanguine et un bon apport en oxygène aident à conserver des articulations flexibles et des muscles forts.

Le Taï Chi est un exercice de "fitness" particulièrement efficace. La plupart des études mentionnées ci-dessus ont mesuré aussi différents paramètres cardio-respiratoires dont on a constaté une amélioration significative.

Une intéressante étude^{xiii} a porté sur le suivi de 126 patients ayant eu un infarctus du myocarde. Ils ont été tirés au sort de manière aléatoire pour constituer des groupes de Taï Chi, d'aérobic. Un groupe témoin sans activité a été créé. Les personnes du groupe de Taï Chi ont obtenu une meilleure forme cardio-vasculaire et ont vu baisser leur pression artérielle. 80% des personnes du groupe a continué l'activité après la fin du programme contre seulement 10% de l'autre groupe. Un point intéressant est à noter.

Le quatrième type d'exercices

De nombreux médecins pensent qu'un quatrième type d'exercice est important : les exercices de correction de la posture et d'amélioration de la conscience spatiale du corps. Il tombe sous le sens que si votre posture est correcte les muscles et les articulations ne subissent pas de charges inadaptées. Quand votre posture est droite, l'espace pulmonaire est plus grand. Redressez votre poitrine essayez de prendre une grande respiration : vous constaterez qu'il y a davantage d'espace dans la poitrine. Le corps fonctionne mieux en position verticale.

Un corps voûté et des épaules tombantes est souvent associé à la tristesse, à la peur ; à des émotions négatives. Essayez de vous mettre dans une telle posture et vous constaterez que vous commencez à avoir des sensations négatives. A l'inverse dans une position érigée, puissante et souple, vous trouverez difficile d'être dépressif et négatif. Une posture droite conduit à des sentiments positifs et à un mental positif qui à son tour améliore le physique.

Les techniques bien connues de ALEXANDER (viii) et de FELDENKRAIS (viii) se focalisent sur le contrôle de la posture ; elles ont contribué à traiter l'arthrite et d'autres affections.

Corriger la posture et augmenter la conscience du corps dans l'espace est une partie absolument essentielle de l'entraînement du Taï Chi.

Et d'autres raisons de l'efficacité du Taï Chi

En se basant sur les seuls critères énoncés précédemment on peut déjà établir l'efficacité du Taï Chi pour la santé comme pour les arthritiques. Il y a d'autres aspects qui font que le Taï Chi est un exercice encore plus efficace.

Le pouvoir de l'esprit

Il est bien connu que le pouvoir d'un esprit positif peut aider à la guérison. Il existe de nombreuses études montrant l'étonnant pouvoir de l'esprit sur le contrôle du corps. Le Taï Chi intègre le corps et l'esprit. Il entraîne le pratiquant à utiliser la conscience pour diriger la force intérieure (le Qi) et la force intérieure pour animer chaque mouvement. Quand on pratique le Taï Chi, on se focalise sur l'ensemble des mouvements et leur coordination. L'entraînement mental dans le Taï Chi augmente la clarté de l'esprit, aide à la relaxation et améliore le moral. Une revue récente de médecins de l'université de Stanford ^{xiii} sur les traitements alternatifs et complémentaires conclut que les techniques associant le corps et l'esprit" (incluant le Taï Chi) sont avérées très efficaces d'abord comme traitements complémentaires et quelquefois comme traitements uniques.

Nous savons que beaucoup de personnes arthritiques sont stressées et dépressives. Des études ont montré que le Taï Chi est efficace pour soulager le stress (viii xiv xv xvi xvii).

Il est clair que l'immense pouvoir de l'esprit n'a pas été pleinement pris en considération. Le Taï Chi est l'un des plus puissants exercices intégrant le corps et l'esprit. Il enseigne à prendre pleinement conscience de l'énergie interne à partir de laquelle on peut acquérir un grand self-control et une grande puissance.

Le mental des personnes qui ont de l'arthrite est amélioré par le Taï Chi, comme le montre les études médicales (vii viii ix) ^{xiv xv xvi xvii}

Le pouvoir du Qi

En chinois, Qi a plusieurs sens. Le plus connu signifie air ou souffle. Dans le contexte du Taï Chi, le Qi est l'énergie interne d'un individu. Elle vient de trois sources : l'air inspiré dans les poumons, l'énergie vitale des reins et le Qi emmagasiné par le système digestif provenant de l'eau et de la nourriture. Plus votre Qi est élevé, meilleure est votre santé et plus vous êtes fort.

Le concept de Qi est une croyance de base dans la plupart des cultures asiatiques, depuis des centaines d'années. Les théories fondatrices de l'acupuncture et de la médecine chinoise s'appuient sur ce concept. Le mot GONG signifie "un exercice qui demande du temps pour être efficace". Le Qi GONG est donc la pratique pour augmenter le Qi. Le Qi GONG est d'abord un exercice centré sur la respiration accompagnée par des mouvements du corps. Le Taï Chi, ayant intégré le Qi GONG comme un des éléments importants, est parfois appelé méditation en mouvement. Ses mouvements doux et lents étirent les canaux des méridiens et les conservent forts et souples. Les mouvements rythmiques des muscles, de la colonne vertébrale et des articulations pompent l'énergie qui irrigue tout le corps. Le Taï Chi est un des meilleurs exercices pour cultiver le Qi.

Il n'est pas important de croire au Qi ni d'en avoir conscience. Aussi longtemps que vous pratiquez correctement vous obtenez une meilleure santé et un Qi fort. Quand le Qi circule doucement et puissamment, il guérit. Selon la médecine chinoise, l'arthrite est causée par un flux de Qi faible et mou. C'est pourquoi depuis des siècles les médecins chinois le recommandent aux arthritiques.

Les avantages pratiques

Le Taï Chi est abordable pour la plupart des gens. Il ne demande pas d'équipement onéreux, de vêtements spécifiques, ni d'environnement particulier (par exemple pour la natation il faut un bassin). Il ne dépend pas de la météo ni n'exige un grand espace. De plus, c'est un événement social sympathique quand un groupe se réunit pour pratiquer.

C'est un exercice progressif dans le sens où, quel que soit l'âge auquel vous commencez, vous pouvez continuer à améliorer votre habileté. Plus vous progressez plus cela devient intéressant. Le Taï Chi a une grande profondeur. C'est comme peler un oignon. Il y a une peau à l'intérieur d'une peau qui est à l'intérieur d'une peau, etc. C'est pourquoi les gens aiment la pratique du Taï Chi.

Pour qu'un exercice soit profitable il doit être intéressant et agréable. Si l'on n'aime pas un exercice il devient inutile, indépendamment de son efficacité. En examinant les études nous constatons que de nombreuses personnes ont des difficultés à s'investir dans leurs exercices. Comme beaucoup de professeurs de Taï Chi nous savons depuis des années que les gens aiment la pratique du Taï Chi et reviennent années après années. Ceci est d'ailleurs confirmé par les études mentionnées plus haut. Par exemple, après la fin de l'étude FICSIT, les personnes concernées ont d'elles-mêmes pris l'initiative d'organiser des cours pour poursuivre la pratique du Taï Chi.

Le programme de Taï Chi pour l'arthrite

Il y a plus de 20 ans, le Dr Lam, un médecin australien de Sydney, reprit le Taï Chi pour soigner sa propre arthrite. Il devint si compétent qu'il emporta une médaille d'or dans une compétition internationale à Pékin, en 1993.

En 1997, le Dr Lam, se rendit compte de la nécessité de développer un programme spécifique pour les gens souffrant d'arthrite, avec les objectifs suivants :

- Fournir un programme intéressant, sans aucun danger, facile à apprendre pour presque tout le monde, et ne demandant pas de connaissance antérieure du Taï Chi.
- Procurer le maximum de soulagement aux problèmes des arthritiques tels que raideur, douleur, en utilisant les formes adaptées du Taï Chi.
- Etre bénéfique à la santé, en général, et aider, en particulier, à la relaxation.

A la suite d'un long travail une équipe pluridisciplinaire, de spécialistes de Taï Chi et d'experts médicaux, mit au point un programme cohérent bien adapté aux personnes souffrant d'arthrite. Selon le Docteur Ian Portek, éminent rhumatologue de la Fondation Pour l'Arthrite d'Australie : "il est important de disposer d'un programme d'exercices spécifiquement conçu pour améliorer la tonicité musculaire, les

articulations et la forme en général". Le programme des "douze mouvements du Tai Chi pour l'arthrite" fait cela et beaucoup plus.

Pour quoi un programme de Tai Chi pour l'arthrite ?

Il faut reconnaître que le Tai Chi est un ensemble vaste avec de nombreuses variations. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir un programme bien conçu pour un objectif bien précis. Le programme "Tai Chi pour l'arthrite" est simple mais néanmoins complet. Il inclut échauffement, retour au calme, un exercice de Qi Gong de relaxation, des mouvements de base et d'autres plus avancés. Il est officiellement reconnu par la fondation australienne pour l'arthrite en raison de son efficacité et de sa sûreté.

Quelles sont les caractéristiques de ce programme ?

Cette série est basée sur le style Sun de Tai Chi, un des quatre styles principaux. Il est particulièrement adapté pour l'arthrite en raison de ses caractéristiques :

- des pas vifs : chaque fois que vous avancez ou reculez un pied l'autre suit ; ceci améliore la mobilité, essentielle pour les gens qui ont de l'arthrite.
- la présence d'exercices de Qi Gong qui améliorent la respiration, la relaxation et facilitent la guérison
- les positions hautes qui rendent plus facile l'apprentissage pour les personnes âgées ou les débutants
- l'intérêt des pratiquants est maintenu dans leur progression ; l'art étant profond,

La durée du programme est courte et bénéfique dans presque tous les aspects de la santé, le rendant idéal pour les gens occupés pour améliorer leur santé et leur qualité de vie.

Comment le programme est enseigné ?

Les fondations pour l'arthrite de plusieurs états d'Australie ont travaillé avec le docteur Paul Lam à l'organisation régulière de stages de deux ou trois jours de formation d'instructeurs. Des centaines de formateurs, de professeurs de Tai Chi, de thérapeutes, de rhumatologues ont suivi avec succès ces stages et ont démarré des formations avec grand succès. Beaucoup de patients qui ont suivi le programme ont obtenu un soulagement immédiat de la douleur, de la raideur et ainsi amélioré leur qualité de vie.

Où le programme est disponible ?

Une cassette vidéo de 80 minutes d'auto-apprentissage a été créée. Elle est disponible dans les magasins de détail, les boutiques de vidéo, sur amazon.com, dans les fondations pour l'arthrite en Australie ainsi que dans les catalogues du reader's digest du monde entier, en dehors des Etats-Unis.

Un livre d'instruction pour le programme est disponible soit en tant qu'outil d'auto-apprentissage soit en complément des cours et de la cassette vidéo.

Etudes scientifiques

Un essai comparatif des effets sur l'arthrite du Tai Chi et de l'hydrothérapie est en cours. Les conclusions sont prévues pour la fin 2001. Ceux qui travaillent sur ce projet ne doutent pas que l'extrême efficacité et sécurité du programme soient prouvées.

Au sujet du Docteur Paul Lam

Le Docteur Paul Lam s'est consacré à l'enseignement et à la promotion du Tai Chi pour la santé. Il est reconnu internationalement comme professeur de Tai Chi, juge auteur, producteur vidéo. Il a remporté une médaille d'or dans un concours de Tai Chi à Pekin en 1993. Lui et son équipe ont produit plusieurs programmes destinés à améliorer la santé.. Le Docteur Lam est médecin de famille à Sydney depuis plus de vingt six ans.

Parlant couramment anglais et chinois, le docteur Lam travaille au rapprochement entre l'Est et l'Ouest. Il est le président de l'Association de Tai Chi d'Australie en 2000 et 2001.

- ⁱ Marian A. Minor: Physical Activity and Management of Arthritis. *The Society of Behaviour Medicine* Volume 13, number 3 1991, 117-124. This review analysed many scientific papers.
- ⁱⁱ Nordemar R, Ekblom B, Zachrisson L, Lundqvist K: Physical training in Rheumatoid arthritis, a controlled long-term study. *Scand J Rheumatol* 1981;10:17-23.
- ⁱⁱⁱ Ekblom B, Lovgren O, Alderin M, Fridstrom M, Satterstrom L: Effect of short-term physical training on patients with rheumatoid arthritis, study 1. *Scand J Rheumatol* 1975;4:80-86.
- ^{iv} Lan-C; Lai-JS; Wong-MK; Yu-ML: Cardiorespiratory function, flexibility, and body composition among geriatric Tai Chi Chuan practitioners. *Arch-Phys-Med-Rehabil.* 1996 Jun; 77(6): 612-6.
- ^v Lan-C; Lai-JS; Wong-MK; Yu-ML: 12-month Tai Chi training in the elderly: its effect on health fitness. *Med-Sci-Sports-Exerc.* 1998 Mar; 30(3): 345-51.
- ^{vi} Chen, W.-William; Sun, Wei-Yue: Tai Chi Chuan, an alternative form of exercise for health promotion and disease prevention for older adults in the community. *International-Quarterly-of-Community-Health-Education.* 1997; Vol 16(4): 333-339.
- ^{vii} Van-Deusen-J; Harlowe-D: The efficacy of the ROM Dance Program for adults with rheumatoid arthritis. *Am-J-Occup-Ther.* 1987 Feb; 41(2): 90-5.
- ^{viii} Atlanta FICSIT Group: Reducing frailty and falls in older persons: an investigation of Tai Chi and computerized balance training. *J-Am-Geriatr-Soc.* 1996 May; 44(5): 489-97.
- ^{ix} Wolfson-L; Whipple-R; Derby-C; Judge-J; King-M; Amerman-P; Schmidt-J; Smyers-D: Balance and strength training in older adults: intervention gains and Tai Chi maintenance. *J-Am-Geriatr-Soc.* 1996 May; 44(5): 498-506.
- ^x La-Forge-R: Mind-body fitness: encouraging prospects for primary and secondary prevention. *J-Cardiovasc-Nurs.* 1997 Apr; 11(3): 53-65.
- ^{xi} Jacobson-BH; Chen-HC; Cashel-C; Guerrero-L: The effect of T'ai Chi Chuan training on balance, kinesthetic sense, and strength. *Percept-Mot-Skills.* 1997 Feb; 84(1): 27-33.
- ^{xii} Judge-JO; Lindsey-C; Underwood-M; Winsemius-D: Balance improvements in older women: effects of exercise training. *Phys-Ther.* 1993 Apr; 73(4): 254-62; discussion 263-5.
- ^{xiii} Wolfson-L; Whipple-R; Judge-J; Amerman-P; Derby-C; King-M: Training balance and strength in the elderly to improve function. *J-Am-Geriatr-Soc.* 1993 Mar; 41(3): 341-3.
- ^{xiv} Channer-KS; Barrow-D; Barrow-R; Osborne-M; Ives-G: Changes in haemodynamic parameters following Tai Chi Chuan and aerobic exercise in patients recovering from acute myocardial infarction. *Postgrad-Med-J.* 1996 Jun; 72(848): 349-51.
- ^{xv} Luskin-FM; Newell-KA; Griffith-M; Holmes-M; Telles-S; Marvasti-FF; Pelletier-KR; Haskell-WL: A review of mind-body therapies in the treatment of cardiovascular disease. Part 1: Implications for the elderly. *Altern-Ther-Health-Med.* 1998 May; 4(3): 46-61.
- ^{xvi} Kutner-NG; Barnhart-H; Wolf-SL; McNeely-E; Xu-T: Self-report benefits of Tai Chi practice by older adults.
- ^{xvii} AU: *J-Gerontol-B-Psychol-Sci-Soc-Sci.* 1997 Sep; 52(5): P242-6.