

# Activité physique chez les seniors: pourquoi pas le Tai Chi ?



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande<sup>1</sup> aux personnes âgées de plus de 65 ans d'exercer régulièrement une activité physique afin «d'augmenter leur endurance cardio-respiratoire, d'améliorer leur état musculaire et osseux, de réduire le risque de maladies non transmissibles, de minimiser le risque de dépression et de détérioration des fonctions cognitives».

Dans ce contexte et à l'instar de millions de pratiquants chinois, pourquoi ne pas proposer la pratique régulière du Tai Chi ?

Dr Vincent Mauron, gériatre et acupuncteur aux Hôpitaux Robert Schuman (HRS) .....

## Qu'est-ce que le Tai Chi ?

Le Tai Chi pourrait être défini comme «*un art martial ou une gymnastique chinoise basée sur des mouvements fluides et harmonieux*».

Le Tai Chi est en fait l'abréviation de *Tai Chi Chuan*, dont les sinogrammes sont les suivants: 太極拳, et signifiant littéralement la «boxe du Taiji» ou «boxe du faite suprême», ce dernier évoquant symboliquement la notion universelle du Yin et du Yang, les deux principes opposés et complémentaires posant les règles élémentaires du fonctionnement du monde dans la philosophie chinoise.

## Bref aperçu historique

Le Tai Chi serait apparu au neuvième siècle de notre ère sous l'impulsion du philosophe taoïste Lao Tseu qui en a défini les premiers mouvements. Environ trois siècles plus tard, le prêtre Shaolin Zhang San Feng aurait développé le versant martial de la pratique après avoir été inspiré par un combat entre une grue et un serpent, celui-ci ayant vaincu le volatile grâce à sa lenteur, sa souplesse et ses mouvements circulaires.

On distingue cinq principaux styles de Tai Chi Chuan, chacun portant le nom de la famille chinoise dont il est issu ; le style Yang est le plus répandu dans le monde.



Combat entre une grue et un serpent.

## Que peut apporter cette pratique de longue vie?

De nombreuses études scientifiques montrent un bénéfice de la pratique du Tai Chi tant sur un versant cardiovasculaire et respiratoire<sup>2</sup>, qu'au niveau de l'amélioration de l'anxiété<sup>3</sup> et de l'obtention d'un meilleur fonctionnement articulaire notamment dans la polyarthrite rhumatoïde<sup>4</sup>.

En ce qui concerne les sujets âgés, les bénéfices sont également très bien étudiés et l'on peut citer les résultats de plusieurs études particulièrement intéressantes.

Tout d'abord, cette discipline s'avère très efficace pour diminuer les chutes chez les aînés avec une diminution du risque de tomber de 47% chez les pratiquants<sup>5</sup>.

Ces bénéfices sur l'équilibre ont d'ailleurs conduit une équipe de l'hôpital de Montréal à intégrer le Tai Chi dans son programme de prévention des chutes chez les seniors<sup>6</sup>.



Maître Yang Chengfu, qui a permis l'essor du style Yang de Tai Chi Chuan.

## Quels sont les facteurs limitant la pratique du Tai Chi chez les sujets âgés ?

Dans la grande majorité des cas le Tai Chi est pratiqué en groupe, et les participants les moins autonomes doivent pouvoir bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Pour ceux dont l'état de santé n'est pas compatible avec la pratique gestuelle du Tai Chi, il est toujours possible de leur proposer d'assister au cours mais en insistant essentiellement sur le travail du souffle.

Au cours de la pratique du Tai Chi, il a été également montré un bénéfice en termes de qualité de vie, d'amélioration de la dépression et de l'émergence de troubles du comportement chez les sujets âgés institutionnalisés<sup>7</sup>.

Au total et au vu de ces résultats, le Tai chi semble particulièrement adapté pour répondre aux exigences de l'OMS ! ●

### Références

- 1: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/fr/)
- 2: Hong Y, Li JX, Robinson PD. Balance control, flexibility, and cardio-respiratory fitness among older Tai Chi practitioners. *Br J Sports Med* 2000; 34(1): 29-34
- 3: Lan C, Lai JS, Chen SY. Tai Chi Chuan: an ancient wisdom on exercise and health promotion. *Sports Med* 2002; 32(4) : 217-224
- 4: Kirsteins AE, Dietz F, Hwang M. Evaluating the safety and potential use of a weight-bearing exercise, tai chi chuan, for rheumatoid arthritis patients. *Am J Phys Med Rehabil* 1991 Jun; 70(3): 136-41
- 5: Wolf SL, Banhart HX, Kutner NG, McNeely E, Coogler C, Wu T. 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
- 6: Trickey F, Robitaille Y, Laforest S, Josselin C, Parisien M. Evaluation du programme P.I.E.D pour la prévention des chutes chez les aînés. Direction de la santé publique, Régie Régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre, 1999
- 7: Dechamps A, Dioler, P., Thiaudière E. et al.. Effects of Exercise Programs to Prevent Decline in Health-Related Quality of Life in Highly Deconditioned Institutionalized Elderly Persons. A Randomized Controlled Trial. *Arch Intern Med.* 2010; 170(2):162-169