

Où le Tai Chi vous remet à l'équilibre

Anne-Céline Rigaud JIM Actualités médicales 17 nov. 2016

<https://www.univadis.fr/viewarticle/ou-le-tai-chi-vous-remet-a-l-equilibre-462914?s1=news>

Le Tai Chi est actuellement proposé dans la prise en charge de multiples pathologies ou déficits : des maladies cardiovasculaires, aux maladies rhumatismales, en passant par la prévention des chutes chez les personnes âgées. L'originalité de l'étude chinoise de Lu X est d'aborder les effets du Tai Chi d'une part sur l'équilibre et d'autre part sur la qualité des fonctions exécutives lors d'épreuves d'équilibre, donc en situation de double tâche.

L'essai contrôlé randomisé en simple aveugle a inclus 31 femmes âgées de plus de 70 ans recrutées dans des centres communautaires. Elles ont été randomisées soit dans le groupe de Tai Chi (n = 15, formation de Tai-Chi de style Yang n = 12) ou dans le groupe témoin - recevant des animations de culture générale - (n = 16,) pendant 16 semaines.

L'équilibre a été testé en unipodal, après descente d'une marche, avec et sans une tâche de réponse auditive simultanée (test Stroop auditif). Les performances ont été quantifiées par l'enregistrement du déplacement du centre de gravité pendant l'épreuve et par la mesure de l'aire de sustentation totale. Le temps de réaction et l'exactitude du test auditif de Stroop ont également été mesurés.

Les sujets du groupe expérimental ont fait moins d'erreurs dans le test Stroop auditif en condition de double tâche après la formation au Tai Chi par rapport au groupe contrôle (p = 0,01). Ils ont également montré des diminutions significatives dans les variables d'équilibre mesurées (p < 0,05 pour les deux variables) que ce soit en épreuve monotâche ou double tâche. Les sujets du groupe témoin n'ont pas montré d'amélioration significative dans l'épreuve de double tâche après l'intervention.

En somme, d'après cette étude, le Tai Chi permet une amélioration du contrôle postural dans des conditions monotâche et double tâche, et peut donc jouer un rôle dans le maintien des performances cognitives et posturales chez les femmes âgées.

Lu X et coll. : Effects of Tai Chi training on postural control and cognitive performance while dual tasking – a randomized clinical trial. *J Complement Integr Med.*, 2016; 13: 181-7. doi: 10.1515/jcim-2015-0084.