

Le tai-chi plus efficace que le fitness dans la fibromyalgie

Wang C et al. BMJ 29 mars 2018 de Agnès Lara

https://www.univadis.fr/viewarticle/le-tai-chi-plus-efficace-que-le-fitness-dans-la-fibromyalgie-592756?u=g7Nnk16ewguhvI5Q9CPmCfRINaga5miHS8aeDHXNx8IQJCC54iCMdrZQRMueyxYd&utm_source=ad hoc%20email&utm_medium=email&utm_campaign=auto_actumedical_email_uniannouncementinactifs_frefr&utm_content=2206357&utm_term=

Le fitness est l'approche non médicamenteuse la plus couramment utilisée pour soulager les symptômes des fibromyalgies. Selon cet essai randomisé, une à deux séances de tai-chi semblent faire aussi bien, sinon mieux que les exercices de fitness sur le score d'impact de la fibromyalgie à 24 semaines. D'autres paramètres sont également améliorés comme l'évaluation globale du patient, le niveau d'anxiété, le sentiment d'auto-efficacité ou la capacité d'adaptation. Par ailleurs, une durée de pratique plus longue paraît associée à de meilleurs résultats (24 semaines vs 12 semaines) et le taux de participation semble meilleur pour le tai-chi que pour le fitness.

Pourquoi est-ce important ?

L'efficacité des analgésiques est insuffisante pour améliorer la qualité de vie des patients fibromyalgiques. En revanche, l'exercice physique, et notamment des exercices de fitness modérés, ont montré une efficacité dans cette indication et ils sont couramment intégrés au traitement. De nombreux patients ont cependant du mal à maintenir une bonne observance en raison de la fluctuation de leurs symptômes. Le tai-chi est une discipline utilisée depuis très longtemps en médecine traditionnelle chinoise. Deux essais randomisés ont déjà montré qu'il pouvait améliorer les patients atteints de fibromyalgie, mais ses bénéfices n'avaient encore pas été comparés à ceux procurés par le fitness. Une équipe de Boston s'est intéressée à la question et vient de publier ses résultats dans le BMJ.

Résultats

Cette étude a inclus 226 adultes souffrant de fibromyalgie, y compris des patients présentant des comorbidités, une mauvaise qualité de vie ou un niveau élevé de médication. 151 ont été répartis dans 4 groupes de Tai-Chi de forme Yang classique, comprenant une ou deux séances d'une heure par semaine durant 12 ou 24 semaines. Le groupe fitness comprenait 75 patients qui ont suivi des séances de même durée 2 fois par semaine durant 24 semaines. L'âge moyen des participants était de 52 ans et 92% étaient des femmes. Leurs douleurs duraient depuis 9 ans en moyenne.

2

Par comparaison à l'inclusion, le score d'impact de la fibromyalgie (Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire, RFIQ) a été amélioré dans tous les groupes d'intervention à 24 semaines (critères principal), avec une différence entre les deux types d'intervention en faveur du tai-chi de 5,5 points sur une échelle de 0 à 100 ([IC95% : 0,6-10,4], p=0,03). Cette amélioration apparaissait plus significative sur le plan clinique lorsque les exercices de tai-chi et de fitness étaient appariés selon leur niveau d'intensité (2 fois par semaine durant 24 semaines) : différence de 16,2 points ([IC95% : 8,7-23,6], p<0,001).

Plusieurs scores appartenant aux critères secondaires se sont également montrés significativement améliorés à 24 semaines dans les groupes tai-chi par rapport au

groupe fitness : l'évaluation globale du patient (échelle visuelle analogique de 1 à 10), l'anxiété sur l'échelle HADS, le sentiment d'auto-efficacité mesuré par le Arthritis Self-Efficacy Scale (ASES), et les scores de stratégies de coping ou d'adaptation.

Une différence entre les deux approches persistait sur la plupart des critères principaux et secondaires à 52 semaines. Et la durée de l'intervention semblait jouer un rôle puisque les scores RFIQ étaient significativement améliorés dans les groupes tai-chi à 24 semaines vs 12 semaines.

En revanche, l'intensité du programme de tai-chi semblait avoir moins d'impact, puisqu'il n'est pas apparu de différence à 24 semaines, selon que les participants avaient suivi 1 ou deux séances de tai-chi par semaine.

Méthodologie

Cet essai randomisé en simple aveugle a comparé l'efficacité de séances de tai-chi de forme Yang classique à des séances de fitness. Les participants étaient fortement encouragés par téléphone à intégrer ces pratiques dans leur vie quotidienne au cours de la période d'intervention et de suivi (52 semaines). La participation aux différentes séances était enregistrée.

Limitations

Les patients connaissaient nécessairement leur groupe d'attribution. Le taux de participation aux séances était plus important dans les groupes tai-chi (62%) que dans ceux de fitness (40%), mais les résultats persistaient lorsque l'analyse était ajustée sur la participation.

Références Disclaimer Wang C et al. Effect of tai-chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. BMJ 2018;360:k851, published online february 21, 2018. DOI:

<http://dx.doi.org/10.1136/bmj.k851>.