

Le Tai-Chi, célèbre gymnastique d'origine chinoise dont la pratique remonte à plusieurs siècles, a permis de soulager la douleur de personnes atteintes d'arthrite et de réduire leur fatigue, selon une étude clinique menée aux Etats-Unis publiée dimanche 7 novembre.

"Notre recherche" montre que les cours de Tai-Chi entraînent des bienfaits notables chez des personnes souffrant de toutes les formes d'arthrite y compris la fibromyalgie, l'arthrite rhumatoïdale et l'ostéo-arthrite", indique le Dr Leigh Callahan, professeur à la faculté de médecine de l'Université de Caroline du nord (sud-est), principal auteur de cette communication.

"Nous avons fait le même constat chez des groupes de patients vivant en milieu rural comme urbain dans un Etat du sud et un Etat du nord-est très urbanisé", a-t-il ajouté soulignant que cette étude est la plus étendue faite à ce jour sur les effets du Tai-Chi sur l'arthrite. Pour la recherche, les auteurs ont recruté 354 personnes atteintes de différentes formes d'arthrite dans 20 sites en Caroline du nord (sud-est) et dans le New Jersey (est).

Améliorations modérées

Les participants ont été divisés au hasard en deux groupes dont un a bénéficié de huit semaines d'initiation au Tai-Chi à raison de deux séances hebdomadaires. L'autre groupe témoin a commencé ces mêmes cours de Tai-Chi plus tard de manière à pouvoir faire une comparaison. Tous les participants devaient avoir été diagnostiqués comme souffrant d'arthrite, avoir au moins 18 ans et être capables de se mouvoir de façon indépendante. Ils pouvaient cependant pratiquer le Tai-Chi en restant assis.

Les auteurs de la recherche ont enregistré des données sur chaque participant portant sur leur degré de douleur, de fatigue, de raideur et leurs performances physiques avant le début de l'étude et à la fin dans le groupe ayant bénéficié de l'initiation au Tai-Chi comme ceux du groupe témoin. Les questions posées aux participants portaient aussi sur leurs capacités à se mouvoir et à fonctionner dans leur vie quotidienne, sur leur état de santé général ainsi que sur des mesures psychosociales tel le degré de leur désespoir provoqué par leurs problèmes physiques. Les mesures de leurs performances physiques ont porté sur le temps en position assise et debout, leur capacité à marcher normalement et de rapidement et des mesures de l'équilibre comme se tenir un certain temps sur une seule jambe.

A la fin des huit semaines, les personnes dans le groupe ayant reçu l'initiation au Tai-Chi ont montré des améliorations modérées en terme de douleur, d'état de fatigue et de raideur de leurs articulation, souligne le Dr Callahan. Ils ont aussi tous fait part d'une impression d'un plus grand bien-être et montré un meilleur sens de l'équilibre, précise aussi le médecin. Il doit présenter les résultats de cette étude lundi à la conférence annuelle de l'American College of Rheumatology, qui se tient à Atlanta (Géorgie, sud-est). Entre méthode de relaxation et art martial, le Tai-Chi est l'art martial le plus pratiqué au monde.

(Nouvelobs.com)