

## 8 bienfaits du Tai-chi

Le Tai-chi est un art martial lent né en Chine et introduit en Amérique du Nord au début des années 1970.

Initialement utilisé comme technique de combat, il tend de plus en plus à devenir une pratique de relaxation, propice au développement intérieur.



Quels sont les différents bienfaits qui valent au Tai-chi son succès d'aujourd'hui ?

### Le Tai-chi pour réduire les risques de maladies cardiovasculaires



Même si le Tai-chi est une pratique à intensité faible voire modérée, il aurait des bienfaits sur le système cardiovasculaire, au même titre que les activités sportives plus intenses<sup>1</sup>. Les exercices d'intensité plus faible permettent effectivement de soutenir l'effort sur des périodes de temps plus longues. Pratiquer cette discipline permettrait ainsi de réduire les facteurs de risques cardiovasculaires telles que l'hyperlipidémie (= augmentation du taux de lipides dans le sang) ou l'hypertension. Dans ce dernier cas, une étude<sup>2</sup> a observé

que 3 séances de Tai-chi hebdomadaires pendant 12 semaines avaient permis de réduire significativement la pression artérielle chez un groupe de 76 personnes souffrant d'hypertension.

### Le Tai-chi pour se sentir mieux psychologiquement



Le Tai-chi est une discipline qui met l'accent sur la concentration mentale, l'équilibre physique, le relâchement des muscles et la respiration. De fait, elle peut se révéler efficace dans la prévention de certains troubles psychologiques. Que ce soit au niveau de la dépression, de l'anxiété, de la gestion globale du stress (diminution du niveau de cortisol), des troubles de l'humeur ou de l'estime de soi, des améliorations ont été constatées chez certains sujets dans différentes études.

Le Tai-chi pourrait donc améliorer la santé mentale de ceux qui le pratiquent.

## Le Tai-chi pour améliorer l'équilibre des personnes âgées



Le Tai-chi est une discipline très lente qui consiste à enchaîner des mouvements circulaires, sans interruption. Il s'agit d'exécuter des gestes avec une extrême précision tout en maintenant le tronc droit. De ce fait, une pratique régulière du Tai-chi – à raison de trois fois par semaine – permettrait aux personnes âgées d'améliorer leur équilibre et de réduire leur risque de chute. Ces résultats sont issus d'une étude qui a observé qu'après six mois de pratique régulière, un groupe

de personnes âgées voyait son risque de tomber, diminuer de 55% par rapport à un groupe témoin. Une diminution de la peur-même de tomber, ayant un impact direct sur le risque, a été également observée.

## Le Tai-chi pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de cancer



Les approches corps-esprit telles que le Tai-chi sont de plus en plus utilisées par les patients atteints du cancer pour mieux supporter la maladie et les effets secondaires des traitements. Au cours de la dernière décennie, cette pratique, avec le [Qi Gong](#), a été expérimentée sur des patients pour évaluer les impacts sur leur santé<sup>1</sup>. Le Tai-chi aurait ainsi des effets positifs sur la fatigue, les fonctions immunitaires, le niveau de cortisol (= hormone du stress),

et donc sur la qualité de vie des personnes atteintes du cancer en général.

## Le Tai-chi pour soulager les douleurs de l'arthrose



La pratique régulière du Tai-chi permettrait, selon deux études publiées en 2008 et en 2010<sup>1,2</sup>, de réduire les douleurs liées à l'arthrose. Plus de 150 personnes souffrant d'arthrose ont suivi des séances de Tai chi pendant 8 semaines. A l'issue des 8 semaines, les participants ont

reconnu une diminution modérée de la douleur et de la raideur, ainsi qu'un sentiment accru de bien-être. D'autres études précisent l'efficacité du Tai-chi dans le cas spécifique de l'arthrose du genou. En effet, il permettrait de soulager efficacement la douleur liée à l'arthrose du genou et d'améliorer la capacité physique de ceux qui le pratiquent.

## Le Tai-chi pour améliorer la capacité aérobie



Selon la vitesse et l'amplitude des mouvements, le Tai-chi peut permettre d'améliorer la capacité aérobie (= la quantité maximale d'oxygène que l'organisme peut prélever dans l'air et consommer) des personnes qui le pratiquent. Des résultats positifs ont surtout été observés chez les hommes et femmes à partir de 55 ans, et chez les personnes initialement sédentaires. Cependant, ces bénéfices ne se font ressentir que dans le cas de pratiques sur de longues périodes (au moins 1 an),

les pratiques à court terme n'ayant pas montré de supériorité réelle du Tai-chi sur des exercices physiques classiques.

## Le Tai-chi pour stimuler la mémoire



Le Tai-chi, au même titre que des exercices classiques d'aérobie, présenterait des bienfaits pour le cerveau. Une étude<sup>1</sup> a observé pendant 8 mois qu'une pratique régulière du Tai-chi augmenterait la taille de l'hippocampe (= structure du cerveau qui joue un rôle primordial dans la mémoire) et améliorerait les capacités cognitives des personnes âgées de 60 à 70 ans. Réciproquement, une diminution de la taille de l'hippocampe dans le groupe témoin a été constatée, conformément à ce que l'on observe habituellement à cet âge.

De manière générale, la pratique d'une activité physique permettrait de prévenir le vieillissement du cerveau et le risque d'être atteint d'Alzheimer ou d'autres dégénérescences neuronales.

## Le Tai-chi pour favoriser le sommeil des personnes âgées



Les personnes âgées qui souffrent de troubles modérés du sommeil pourraient les voir s'améliorer grâce au Tai-chi. Dans une étude publiée en 2004<sup>1</sup>, 118 hommes et femmes âgés de 60 à 92 ans ont suivi 3 fois par semaine une heure de Tai-chi ou de relaxation pendant 6 mois. Les participants du groupe de Tai-chi ont constaté une diminution du temps d'endormissement ainsi qu'une augmentation de la durée de sommeil, en comparaison avec le groupe de relaxation.

