

Le 28 avril 2011 à 08h31

## Tai-chi : une activité idéale en cas d'insuffisance cardiaque ?

Par Claire Peltier, [Futura-Sciences](#)

J'aime

0

 PARTAGER    ...

**Le tai-chi, cet art martial ancestral conçu pour développer le corps et l'esprit, permettrait d'améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes souffrant d'insuffisance cardiaque.**

Pour le corps comme pour l'esprit des personnes âgées, quoi de mieux que les mouvements lents et précis du tai-chi ? Cet art martial ancestral originaire de Chine de plus en plus répandu dans les pays occidentaux serait également le sport idéal pour les patients souffrant d'insuffisance cardiaque chronique, privés d'activité physique, en améliorant leur qualité de vie et leur bien-être.

Le [tai-chi](#), qui consiste en la réalisation de mouvements fluides et circulaires, de techniques de respirations et de concentration sur soi, a déjà fait l'objet d'études scientifiques qui ont pu mettre en avant ses effets bénéfiques (en réduisant l'[hypertension](#) ou en augmentant la quantité de certaines [cellules immunitaires](#)). Cette nouvelle conclusion ajoute donc une maladie à la liste, qui pourrait encore s'allonger.

### L'insuffisance cardiaque : une maladie grave

Ces résultats ont été obtenus par des médecins du [Beth Israel Deaconess Medical Center](#) (à l'Université de Harvard), en observant l'évolution des conditions physiques et mentales, grâce au tai-chi, des personnes souffrant d'insuffisances cardiaques liées à un trouble de la fonction systolique. Ce type d'insuffisance cardiaque est caractérisé par une baisse du débit cardiaque sanguin, due à une altération de la fonction contractile du myocarde. Le faible apport de sang enrichi à l'organisme entraîne un défaut en oxygène et en nutriments au niveau des organes du corps, ce qui conduit à l'apparition de symptômes (souffle court, congestion veineuse, gonflement des chevilles, intolérance à l'activité physique...) plus ou moins handicapants.



Les mouvements lents du tai-chi sont adaptés à toutes les conditions physiques. © Ken Seghers, Wikimedia, CC by-nc-nd 2.0

Cette affection touche moins d'un pour cent de la population, principalement les personnes âgées, et la gravité de la maladie est caractérisée par ce que l'on appelle la « fraction d'éjection ». Celle-ci correspond au rapport du volume d'éjection systolique (différence entre le volume du ventricule cardiaque gauche plein et le volume du ventricule contracté) sur le volume diastolique (ventricule plein), et avoisine les 60 % chez les personnes en pleine santé.

Dans cet article, publié dans la revue [Archives of Internal Medicine](#), les médecins se sont intéressés à cent personnes dont la fraction d'éjection était inférieure à 40 %, âgées de 67 ans en moyenne. Bien que l'échantillon n'ait pas la taille requise pour une étude clinique digne de ce nom, et qu'il soit donc trop petit pour conclure de façon définitive, les différences dans cette étude sont significativement en faveur de l'art martial ancestral.

### **Un effet encore peu compris**

Selon les réponses fournies par les protagonistes à des questionnaires médicaux, les cinquante personnes ayant pratiqué le tai-chi pendant douze semaines déclarent être en meilleure forme que les cinquante autres (le groupe contrôle) qui ont effectué des exercices plus classiques de même intensité. En revanche, aucune amélioration n'est médicalement visible en ce qui concerne l'activité physique. En effet, les adeptes du tai-chi ne sont pas plus performants au cours d'une marche de 6 minutes, et n'ont pas de meilleurs résultats de consommation maximale d'oxygène (une mesure reflétant les performances sportives) que les personnes du groupe contrôle.

L'origine de l'efficacité du tai-chi reste encore mystérieuse. De futures recherches concernant chaque élément indépendamment (la respiration profonde, l'exercice aérobique...) devraient permettre aux chercheurs de mieux comprendre comment ce genre de thérapies peut affecter le corps et l'esprit.