

Taijiquan et Qigong au service de la santé physique et mentale

Arts énergétiques (et martiaux) chinois (AEMC) : c'est quoi ?

Les Arts Énergétiques (et Martiaux) Chinois (AEMC) sont une des branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) qui comprend : diététique, pharmacopée, massages et manipulations (*tuina, anmo*), acupuncture-moxibustion et pratiques corporelles (*Taijiquan* et *Qigong*) [1].

Taijiquan et *Qigong* parfois nommées « techniques corps et esprit » sont reconnus comme des approches thérapeutiques complémentaires non médicamenteuses [2,3,4] c'est-à-dire comme solutions de prévention et de soins complémentaires. Elles encouragent les utilisateurs à prendre soin d'eux-mêmes. Dans le curatif, elles sont des alternatives thérapeutiques qui ne doivent pas se substituer aux traitements conventionnels.

Autres appellations pour le *Taijiquan* : Tai Chi Chuan, Tai Chi, pour le *Qigong* : Qi Gong.

Taijiquan et/ou *Qigong* ?

Points communs : exécution de séries codifiées de mouvements amples et fluides, en coordination avec la respiration et le mental. Selon la MTC, cela optimise la circulation des souffles vitaux.

Différences :

Les mouvements du *Qigong* ont pour objectif de renforcer le fonctionnement des organes de façon à prévenir l'apparition des maladies (selon la vision de la MTC). Dans certaines formes de *Qigong* sont utilisés des bâtons. Les enchainements portent des noms assez explicites. Les enchainements sont souvent relativement courts et faciles à mémoriser : 8 pièces de brocart (*Baduanjin*), *Qigong* des 5 animaux, *Qigong* des 6 sons, étirement des tendons (*Yijinjin*). Certains *Qigong* sont plus longs (*Qigong* de l'oie sauvage par exemple). Les déplacements dans l'espace sont relativement restreints.

Les mouvements dans la pratique du *Taijiquan* peuvent être pratiqués à différentes vitesses tout en conservant souplesse et fluidité. Il existe des enchainements à mains nues (*Taijiquan*), avec sabre (*Taiji-dao*), avec épée (*Taiji-jian*), éventail (*Taiji-shan*) etc. qu'on exécute en solo ou en duo. Chaque mouvement de *Taijiquan* étant une parade à une attaque supposée, il existe des pratiques exécutées en duo appelées « mains collantes » (*Tuishou*) dans lesquelles avec douceur, relâchement et respect du partenaire, on visite l'aspect martial des mouvements. La durée des enchainements est variable selon les styles et les écoles. Il existe plusieurs styles enseignés par différentes lignées [5], le style Chen étant réputé pour être plus « sportif » en raison des postures basses. Les déplacements dans l'espace et dans différentes directions sont plus nombreux que dans la *Qigong*.

Effets attendus sur la santé

Rappelons la définition de la santé : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* » (OMS 1946).

Soulignons que l'absence de preuve d'efficacité n'est pas preuve d'inefficacité.

Favorables (non spécifiques, spécifiques) :

1) Effets non spécifiques (de toute activité physique modérée)

La sédentarité est un problème majeur de santé publique [6], La participation à une pratique sportive améliore la santé perçue, le bien-être psychologique et l'estime de soi, et diminue l'anxiété sociale. Toute forme d'exercice physique a des résultats positifs sur la santé [7], une activité physique modérée pendant au moins 150 minutes par semaine est conseillée pour des adultes après 18 ans.

Une activité physique modérée a fait ses preuves sur l'amélioration de la santé générale :

- Excellent niveau de preuve dans l'amélioration de l'équilibre et de la capacité aérobie pour les personnes ayant une faible condition physique, la prévention des chutes, l'arthrose, la maladie de Parkinson, la réhabilitation des BPCO, amélioration des capacités cognitives des personnes âgées.
- Bon niveau de preuve pour l'augmentation de la force des membres inférieurs, les dépressions, la réhabilitation cardiaque, la démence.
- Niveau de preuve acceptable pour l'amélioration du bien-être et l'amélioration du sommeil, l'amélioration de la qualité de vie des patients atteints de cancer, la fibromyalgie, l'hypertension, l'ostéoporose.
- Pas de preuve significative de bénéfices pour les diabètes, l'arthrite rhumatoïde, la déficience cardiaque chronique.

2) Effets spécifiques

A titre d'exemple, nous reprendrons de façon non exhaustive, quelques pathologies les plus fréquemment citées dans des méta-analyses ou des Essais Cliniques Randomisés de bonne qualité. En raison de la grande variété des enchainements dans le *Qigong*, les essais concernant le *Taijiquan* sont plus nombreux.

Cancérologie

Dans le cadre d'un traitement de cancer du sein : par rapport au protocole sans exercice physique, le *Taijiquan* a eu un effet significatif sur la qualité de vie des patientes dès le 3ème mois. Amélioration de la mobilité de l'épaule ; limitation de la douleur et de la fatigue ; amélioration de la concentration. Plusieurs essais cliniques ont montré que le *Taijiquan* réduisait les réponses inflammatoires et améliorait la qualité de vie, la force musculaire, la fonction de l'épaule, la formation osseuse et l'insomnie chez les patientes atteintes d'un cancer du sein [8]. D'autres essais cliniques ont été réalisés dans le cadre de traitement d'autres cancers (prostate, poumon) l'efficacité est en attente de confirmation par des essais plus nombreux et rigoureux sur de grands effectifs.

Cardiologie

HTA : des réductions significatives de la pression artérielle sont observées avec l'utilisation du *Qigong* par rapport au groupe témoin, ce qui suggère que le *Qigong* peut être utilisé comme thérapie complémentaire dans la gestion de l'hypertension [9,10,11].

Chutes des personnes âgées

Le *Taijiquan* est efficace pour améliorer l'équilibre et réduire les risques de chute chez les personnes âgées [12,13,14] : lors des déplacements du centre de gravité d'une jambe à l'autre,

la lenteur permet une prise de conscience de son corps (proprioception), ce qui améliore le maintien de l'équilibre statique et dynamique. Effet renforcé par l'amélioration de la coordination motrice, la souplesse et la mobilité articulaires.

Compétences cognitives [15,16]

La lenteur d'exécution des mouvements favorise un état méditatif permettant d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. La pratique régulière des AEMC développe l'équilibre statique et dynamique, la coordination motrice, la souplesse et la mobilité articulaire ainsi que l'orientation dans le temps et l'espace [7].

Qualité de vie

L'aspect ludique et interactions sociales. Une revue systématique de cinq essais cliniques de qualité variable a démontré que les gens pratiquant le *Taijiquan* présentent des améliorations significatives selon plusieurs indices de bien-être psychologique (dépression, détresse psychologique, satisfaction de vie, perception de la santé) [17].

Qualité du sommeil

Comparé aux traitements non thérapeutiques et autres traitements actifs, le *Taijiquan* a un effet positif sur l'amélioration de la qualité du sommeil. Une analyse approfondie a montré que le *Taijiquan Yang* à 24 et 8 mouvements a des effets positifs significatifs sur la qualité du sommeil [18,19,20].

Maladies neurologiques

Séquelles d'accidents vasculaires cérébraux, sclérose en plaque, maladie de Parkinson sont des pathologies dans lesquelles la pratique du *Taijiquan* ou du *Qigong* semblent apporter une amélioration [21,22].

Autres pathologies

Des effets statistiquement significatifs sur la santé ont été rapportés pour l'arthrose, la BPCO [23], la douleur [24], l'équilibre, la reprise de confiance, la dépression et la limitation de l'asthénie [25].

En résumé, la pratique des AEMC peut présenter un intérêt dans la prise en charge d'un ensemble assez hétéroclite de maladies, qui ont toutes en commun d'être, dans une certaine mesure, sensibles à l'exercice physique. De nouveaux travaux seront nécessaires pour préciser leur intérêt par rapport aux méthodes conventionnelles d'entretien physique.

Effets indésirables

Aucune étude n'a montré la dégradation de la condition générale pour la pratique du AEMC, Attention toutefois à ne pas pratiquer de façon excessive ou inadaptée, cela peut éventuellement conduire à des douleurs du genou ou du dos.

Les possibles effets négatifs sont mineurs et musculosquelettiques (par exemple courbatures musculaires au décours de la pratique). Se méfier des pratiques le soir (comme toute activité sportive) car elles peuvent provoquer une insomnie [26,27,28].

Indications

S'il est surtout fait allusion aux séniors, les AEMC peuvent être pratiqués par chacun à tout âge de sa vie : de l'enfance au 4^{ème} âge.

Contre-indications

Enseigné par un enseignant diplômé, la pratique des AEMC ne comporte aucun risque. Les exercices et les positions peuvent être adaptées de façon individuelle en fonction de l'état de

santé global du patient. Le professeur est formé pour savoir adapter le niveau d'intensité et d'exécution des exercices (debout, assis). Il sait également moduler le niveau de complexité de coordination, le rythme et la durée des séances.

Une maladie aiguë ou chronique non stabilisée par un traitement est la seule contre-indication à la pratique. Cependant, dans le cas de lombalgie, d'arthrose sévère ou de maladies cardio-vasculaires, le professeur assurera la bonne mesure de l'amplitude des mouvements et de l'intensité des exercices.

Déroulé de cours

Comment s'habiller ?

La pratique de ces deux disciplines se fait en tenue souple (pantalon et veste chemise, t-Shirt) et chaussons souples ou baskets légères.

Déroulé d'un cours

Les modalités d'enseignements sont en accord avec les recommandations générales du sport-santé [29,30]. La majorité des enseignements des AEMC se fait en groupe, il existe également des cours individuels.

Qigong : selon les structures, la durée d'un cours varie entre 45mn et 1h30, il débute par une préparation physique (assouplissement), éventuellement des postures statiques, puis l'enseignement des mouvements et se termine par un retour au calme.

Taijiquan : selon les structures la durée d'un cours varie entre 1h et 1h30, il débute par une préparation physique (échauffement, *Qigong*, parfois méditation), puis c'est l'apprentissage des mouvements de l'enchaînement (aussi appelés mouvements de la forme) ; il se termine par un retour au calme.

Contrainte : les AEMC ne s'apprennent pas en « 2 temps, 3 mouvements », cela demande persévérance, rigueur et assiduité si on souhaite bénéficier des effets positifs. La première difficulté à surmonter est d'apprendre à ralentir. Il est conseillé de « réviser » chez soi pour faciliter la mémorisation et entretenir souplesse et relâchement.

Rechercher, trouver un cours

L'activité physique (adaptée ou non) ne doit pas être contraignante pour le participant, mais un plaisir à pratiquer dans la durée. Pour choisir une activité physique selon indications et contre-indications il est utile de consulter Médicosport-Santé© : c'est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. Validé par la commission médicale du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) en coopération étroite avec la Société Française de Médecine de l'Exercice et du Sport (SFMES), il recense les caractéristiques physiques, physiologiques et mentales de chaque discipline ainsi que les conditions de pratique dans le cadre du sport-santé. Il vise à aider les médecins généralistes à la prescription d'activités physiques et sportives [31].

Quelle que soit la discipline choisie, elle doit être enseignée par un enseignant diplômé et être facilement accessible en termes d'horaires et déplacements pour faciliter l'assiduité. Concernant les AEMC, il est utile de consulter la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC) : fédération délégataire pour le wushu, les arts énergétiques chinois, les arts martiaux chinois internes et les arts martiaux chinois externes (arrêté du 7 avril 2022), agréée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports (arrêté du 27 février 1998) et reconnue d'utilité publique, membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). Elle délivre des diplômes et attestations d'évaluation reconnus par l'État (diplômes, *duan*) [32].

Il faudra prévoir un certificat d'aptitude à la pratique sportive choisie ainsi qu'une couverture par une assurance sportive (souvent incluse dans la prise de licence auprès de la fédération concernée) : les accidents sont rarissimes, mais cette assurance couvre les transports vers l'activité sportive pratiquée.

Les prix sont variables et ne préjugent pas de la qualité.

Dr Florence Phan-Choffrut

MG, Dejeeps AMCI-Taijiquan, 5^{ème} Duan AMCI-Taijiquan.

22/11/2023

-
- 1 Stéphan JM. Abrégé de l'histoire de la médecine chinoise. *Acupuncture & Moxibustion* 2011;10(2):138-46.
 - 2 Bull. Acad. Natle Méd., 2013, 197, n° 3, 717-757, séance du 5 mars 2013 (<https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2013/03/tap-717-758.pdf> (consulté le 15/11/2023))
 - 3 Bontoux D, Couturier D, Menkès CJ. Thérapies complémentaires- acupuncture, hypnose, ostéopathie, tai-chi - leur place parmi les ressources de soins. Rapport de l'académie nationale de médecine 2013.
 - 4 Ninot G, Boulze Launay I, Bourrel G. De la définition des interventions non médicamenteuses à leur ontologie. *Hegel* 2018;8(1).
 - 5 Ta chi chuan : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Tai-chi-chuan>
 - 6 Ministère des sports et des jeux olympiques et paralympiques. Pourquoi promouvoir la santé par le sport. [<https://www.sports.gouv.fr/pourquoi-promouvoir-la-sante-par-le-sport-393>] (consulté le 21/11/2023).
 - 7 Drubigny F. Qu'est-ce que le sport-santé ? [<https://sports-sante.fr/qu-est-ce-que-le-sport-sante/>] (consulté le 21/11/2023)
 - 8 Luo XC, Liu JL & Col. Effect of Tai Chi Chuan in Breast Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Oncol.* 2020;10:607. Published online 2020 Apr 23.
 - 9 Ching SM, Moksashri NR & Col. Effects of qigong on systolic and diastolic blood pressure lowering: a systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *BMC Complementary Medicine and Therapies.* 2021;21(8).
 - 10 Xiong XJ, Wang PQ & Col. Effect of Baduanjin exercise for hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Maturitas.* 2015;80(4):370-8.
 - 11 Ma CH, Zhou W & Col. The impact of group-based Tai chi on health-status outcomes among community-dwelling older adults with hypertension. *Heart & Lung.* 2018;47(4):337-44.
 - 12 Zhao Y, Wang Y. Tai Chi as an intervention to reduce falls and improve balance function in the elderly: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Chinese Nursing Research* 2016;3(1):28-33.
 - 13 Huang Z-G, Feng YH, Li Y-H, et al. Systematic review and meta-analysis: Tai Chi for preventing falls in older adults. *BMJ Open* 2017;7:e013661.doi:10.1136/bmjopen-2016-013661 (consulté le 21/11/2023).
 - 14 Low S, Ang LW & Col. A systematic review of the effectiveness of Tai Chi on fall reduction among the elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics.* 2009;48(3):325-31.
 - 15 Liu X, Clark J & Col. A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. *Complementary Therapies in Medicine.* 2015;23(4):516-34.
 - 16 Cheng FK. Effects of Baduanjin on mental health: A comprehensive review. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* 2015;19(1):138-49.
 - 17 Li GH, Yuan H & Col. Effects of Tai Chi on health related quality of life in patients with chronic conditions: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine.* 2014;22(4):743-55.
 - 18 Li HJ, Chen JX & Col. The Effect of Tai Chi for Improving Sleep Quality: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Affective Disorders.* 2020;274:1102-12.
 - 19 Baker J, Liu HW & Col. The Effect of Tai Chi on Sleep Quality - A Systematic Review. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation.* 2021;102(10):114-5.
 - 20 Han DM, Cheng JL & Col. Effectiveness of Taijiquan in treating insomnia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Frontiers in Psychiatry.* 2022;13. [<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.892453>] (consulté le 21/11/2023).
 - 21 Zheng GH, Fang QY & Col. Qualitative Evaluation of Baduanjin (Traditional Chinese Qigong) on Health Promotion among an Elderly Community Population at Risk for Ischemic Stroke. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:893215. doi: 10.1155/2015/893215. Epub 2015 Sep 21.
 - 22 Azimzadeh E, Hosseini MA & Col. Effect of Tai Chi Chuan on Balance in Women with Multiple Sclerosis. *Complementary Therapies in Clinical Practice.* 2014;21(1):57-60.

-
- 23 Myeong Soo Lee MS, Ji Hee Jun JH & Col. A systematic review and meta-analysis of tai chi for treating type 2 diabetes. *Maturitas*. 2015;80(1):14-23.
- 24 Drubigny F. Le Tai Chi pour lutter contre les maladies chroniques et les douleurs. [<https://sports-sante.fr/le-tai-chi-pour-lutter-contre-les-maladies-chroniques-et-les-douleurs/>] (consulté le 21/11/2023).
- 25 Hempel S, Taylor SL, Solloway MR, Miake-Lye IM, Beroes JM, Shanman R, Shekelle PG. Evidence Map of Tai Chi [Internet]. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2014 Sep. PMID: 25392900.
- 26 Cui H, Wang Q, Pedersen M, Wang Q, Lv S, James D, Larkey L. The safety of tai chi: A meta-analysis of adverse events in randomized controlled trials. *Contemp Clin Trials*. 2019;82(12). 10.1016/j.cct.2019.06.004.
- 27 Chen MH, Liu HE & Col. The effect of a simple traditional exercise programme (Baduanjin exercise) on sleep quality of older adults: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. 2012;49(3):265-73.
- 28 Wayne PM, Berkowitz DL, Litrownik DE, Buring JE, Yeh GY. What do we really know about the safety of tai chi?: A systematic review of adverse event reports in randomized trials. *Arch Phys Med Rehabil*. 2014;95(12):2470-83.
- 29 HAS (Haute Autorité de la Santé). Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé chez l'adulte. 2022.
- 30 Carre F. Recommandations générales pour la pratique du sport-santé. <https://medicosport.cnosf.org/uploads/documents/reco-generales-pratique-sportsante-2020.pdf>
- 31 Vidal Médicosport-santé. Aide à la prise en charge médicale des activités physiques et sportives - médicosport-santé - Quel sport pour votre patient. [<https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>] (consulté le 21/11/2023).
- 32 FFAEMC (Fédération des Arts Martiaux et Énergétique Chinois). Trouver le club le plus proche de chez vous ! [<https://www.ffaemc.fr/clubs-et-licencies/licencies/trouver-un-club/>] (consulté le 21/11/2023).