

Amélioration des douleurs et de la qualité de vie La pratique du tai-chi pourrait être utile dans la fibromyalgie

Une étude randomisée contrôlée montre que la pratique du tai-chi pourrait être un traitement utile pour les patients souffrant de fibromyalgie. Avec un effet de soulagement montré sur un score spécifique et validé d'évaluation de la fibromyalgie, sur les cotations de la douleur et de la qualité de vie, pour des critères à la fois objectifs et subjectifs.

LA FIBROMYALGIE est un syndrome complexe, associant des douleurs musculo-squelettiques diffuses, une grande fatigue, des troubles du sommeil, avec des répercussions importantes à la fois psychiques et sociales. Il n'y a pas à proprement parler de traitement. Les recommandations se sont fondées sur les différents travaux pour conclure que la meilleure façon de prendre en charge la fibromyalgie est multidisciplinaire, combinant des médicaments, une thérapie comportementale-cognitive, l'éducation et l'exercice physique. Des métaanalyses ont par ailleurs montré que l'exercice physique en général améliore la prise en charge de la fibromyalgie, mais la plupart des patients continuent à souffrir pendant des années après le début du traitement des troubles.

Le tai-chi est un art martial chinois, qui combine la méditation à une

pratique de mouvements lents et gracieux, à une respiration profonde et à la relaxation, dans le but de « mobiliser l'énergie (le "qi") dans tout le corps ». Le tai-chi est considéré comme une intervention complexe, combinant des éléments physiques, psychosociaux, émotionnels, spirituels et comportementaux. En fait, aux États-Unis, le tai-chi est pratiqué préférentiellement par des personnes qui souffrent de troubles musculo-squelettiques ou mentaux.

Une petite étude a montré que cette pratique réduit les symptômes et améliore la qualité de la vie dans la fibromyalgie; des effets thérapeutiques potentiels ont aussi été trouvés chez des patients souffrant de rhumatismes chroniques, tels que l'arthrose et la polyarthrite rhumatoïde.

« Nous avons réalisé une étude en simple aveugle, randomisée, contrôlée, pour étudier les effets du tai-chi en les comparant à ceux d'une intervention témoin consistant en une éducation visant à améliorer le bien-être associée à du stretching », expliquent Chenchen Wang et coll. (Boston, États-Unis).

Une heure deux fois par semaine. Les participants ont été assignés au tai-chi ou à l'intervention témoin, au cours de sessions d'une heure, à raison de deux fois par semaine pendant 12 semaines.



Le tai-chi est un art martial chinois qui combine méditation et mouvements lents

L'intervention témoin consiste en des sessions fondées, d'une part, sur une intervention didactique pour parler de la fibromyalgie, des techniques de résolution des problèmes, de la diététique et la nutrition, et, d'autre part, par 20 minutes de stretching.

Parmi les 66 patients inclus, les

33 du groupe Tai-chi ont éprouvé une amélioration clinique importante à la fois sur le score FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire) et sur celui de la qualité de vie. Les FIQ moyens à l'inclusion puis à 12 semaines sont de 62,9 et 35,1 dans le groupe d'intervention, et de 68 et 58,6 dans

le groupe témoin (différence moyenne de - 18,4 points, $p < 0,001$). Les scores explorant la composante physique (SF-36) sont de 28,5 et 37 dans le groupe tai-chi, contre 28 et 29,4 dans le groupe témoin (différence moyenne de 7,1 points entre les deux groupes, $p = 0,001$). Les scores évaluant les composantes mentales sont de 42,6 et 50,3 pour le premier groupe et de 37,8 et 39,4 dans le groupe témoin (différence moyenne de 6,1 points, $p = 0,03$).

Les améliorations se maintiennent à 24 semaines (différences entre les deux groupes de - 18,3 points pour le score de FIQ, $p < 0,001$).

Ces résultats, indiquent les auteurs, sont concordants avec ceux d'études antérieures non randomisées du tai-chi dans la fibromyalgie, ainsi que ceux d'observations montrant les bienfaits du tai-chi en regard des douleurs musculo-squelettiques, de la dépression et de la qualité de vie.

Au total, « notre étude préliminaire indique que le tai-chi pourrait être un traitement utile à inclure dans la prise en charge multidisciplinaire de la fibromyalgie », concluent-ils.

Le mécanisme biologique de l'effet du tai-chi reste à découvrir.

> Dr BÉATRICE VUAILLE