

LA FIBROMYALGIE SOULAGÉE PAR DES SÉANCES DE TAI-CHI-CHUAN

Le Point - Publié le 23/08/2010

Par Anne Jeanblanc

Selon les estimations, de 3 à 6 % de la population mondiale souffrirait de fibromyalgie. Cette maladie rhumatologique, reconnue par l'Organisation mondiale de la santé depuis 1992, se caractérise par des douleurs chroniques rebelles, une grande fatigue et de nombreux troubles associés. Elle est malheureusement difficile à prendre en charge et une mobilisation physique des personnes atteintes est essentielle. D'où l'intérêt d'une étude, récemment publiée dans le *New England Journal of Medicine*, qui prouve l'intérêt d'une pratique régulière du tai-chi-chuan.

Chenchen Wang et ses collègues de la Tufts University à Boston (Massachusetts) ont évalué cette forme de méditation combinée à des mouvements lents et à une respiration profonde, qui "intègre des éléments physiques, psychosociaux, émotionnels, spirituels et comportementaux". En raison de sa spécificité d'associer le corps et l'esprit, ils l'ont estimée particulièrement adaptée à la fibromyalgie qui comporte à la fois des problèmes physiques et psychologiques. L'étude a été conduite chez 66 patients. Durant 12 semaines, les uns ont pratiqué le tai-chi-chuan, les autres ont bénéficié d'une intervention incluant une éducation sur le bien-être et des étirements, lors de sessions d'une heure, deux fois par semaine.

Résultat : les personnes ayant pratiqué le tai-chi-chuan ont signalé une nette amélioration sur l'échelle FIQ (Fibromyalgia Impact Questionnaire, qui va de 0 à 100). Elles sont passées d'un score initial de 63 points en moyenne à 35 points après les 12 semaines d'étude. Dans le même temps, les contrôles étaient passés seulement de 68 à 58,6 points. Les effets positifs étaient à la fois physiques et mentaux. L'amélioration était toujours présente au bout de 24 semaines.

Les chercheurs indiquent que le mécanisme de ce bénéfice reste à déterminer. Mais l'exercice physique augmente la force musculaire, alors que la composante mentale du tai-chi-chuan doit contribuer à améliorer le bien-être, augmenter la confiance et aider les patients à dépasser leur peur de la douleur. Prudents, ces auteurs estiment néanmoins qu'il faut réaliser des études sur un plus grand nombre de patients et sur un temps plus long avant de proposer le tai-chi-chuan comme "traitement" de la fibromyalgie.

À suivre sur le site du POINT