

Intérêt de la pratique du Tai Chi Chuan pour réduire les risques de fractures ostéoporotiques

À

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE FRACTURES OSTÉOPOROTIQUES

À

Le Tai Chi Chuan (TCC) est une pratique d'origine chinoise pratiquée très largement par les populations dans ces régions. Elle comporte des exercices lents et d'intensité modérée et qui mettent en avant le rythme, la concentration, l'équilibre du corps, de la relaxation musculaire et du contrôle de la respiration.

La nécessité de coordination lors de ces exercices lents permet à tout un chacun, y compris des personnes âgées, de faire des exercices en faisant des contractions isométriques (sans déplacement du segment du corps) et isotoniques (puissance régulière) et surtout d'améliorer la coordination des mouvements, que ce soit pour les membres supérieurs pour les membres inférieurs ou pour la colonne vertébrale.

À

À

Dans un article paru en janvier (Clinics in Sports Medicine, janvier 2008, volume 27, n°1, pp 75-86), Pauline Po Yee Lui, PhD, et ses co-auteurs rapportent l'intérêt du TCC pour réduire les risques de fractures ostéoporotiques.

L'ostéoporose est une maladie du tissu osseux comprenant une réduction de sa quantité et souvent en même temps sa qualité architecturale. Le risque est d'être lors la survenue de fracture lors de situations dites à basses énergies, c'est-à-dire dans des situations où normalement, l'os n'aurait pas dû casser. Typiquement, c'est le mouvement qui conduit à la chute de sa propre hauteur. Tous les os peuvent être fracturés, mais ceux qui posent le plus de problèmes sont les fractures des vertèbres, du col du fémur, du poignet et du col de l'humérus (épaule).

Cette ostéoporose peut survenir principalement avec l'âge, plus précocement chez la femme parce qu'il y a une augmentation importante de la perte osseuse après la ménopause, mais aussi chez les hommes plus âgés. D'autres situations telles que l'utilisation de cortisone, l'anorexie, l'abus chronique de boissons alcoolisées, ..., sont des déclencheurs des ostéoporoses précoces.

La meilleure attitude est de prévenir cette ostéoporose. Dans les facteurs de prévention, la puissance musculaire joue un rôle important. Maintenir son potentiel musculaire malgré l'avancée en âge permet de réduire de façon tout à fait significative le risque de fracture ostéoporotique. En effet, il réduit les risques de chute et permet de mieux amortir la chute si nécessaire.

Le TCC réduit la perte osseuse. Si des ostéodensitométriques sont réalisées chez des femmes post-ménopausées pratiquant régulièrement depuis plusieurs années du TCC (3 heures par semaine) et que l'on compare ces valeurs avec celles d'un groupe de femmes du même âge mais sédentaires, les valeurs trouvées sont plus élevées de 7 jusqu'à 15% ! De plus la perte osseuse qui existe malheureusement chez tout le monde avec l'âge est moins rapide dans le groupe des femmes pratiquant régulièrement le TCC. Par ailleurs, les femmes post-ménopausées pratiquant

En général, les TCC ont des puissances musculaires plus élevées, ont un meilleur contrôle musculaire des genoux et des chevilles, et de plus, ont un nombre diminué de chute et de fracture survenant après chute.

Ces améliorations nécessitent bien sûr une pratique régulière et doit bien entendu être associée aux autres mesures de prévention ou de traitement de l'ostéoporose, que ce soit les mesures diététiques (apport optimal en calcium, protéines et vitamine D) et éventuelles recommandations par votre médecin.

À

[