

Fibromyalgie: le tai-chi pour apaiser la douleur chronique

24 août 2010 – La pratique du tai-chi apaiserait la douleur chronique chez les personnes qui souffrent de fibromyalgie, selon une petite étude américaine¹.

La moitié des 66 participants à l'étude – tous des fibromyalgiques – ont pris part à des séances de tai-chi pendant 12 semaines. L'autre moitié a suivi un cours sur les habiletés d'adaptation à la maladie et les techniques de gestion de la douleur.

Après 12 semaines, 79 % des participants s'étant adonné au tai-chi ont ressenti une amélioration du point de vue du sommeil, de l'humeur, de la qualité de vie et des capacités physiques.

À l'inverse, seule une proportion de 39 % des participants du groupe témoin ont rapporté une amélioration similaire de leur état de santé.

Plus encore, 3 mois après la fin de l'étude, les bienfaits du tai-chi se faisaient encore sentir chez 82 % des adeptes du tai-chi, contre 53 % pour les autres.

Pour aboutir à cette conclusion, les chercheurs ont demandé aux personnes de remplir un questionnaire évaluant leurs symptômes sur une échelle de 0 à 100. Plus le chiffre était élevé, plus il correspondait à des symptômes graves.

L'étude a prouvé que le score moyen des symptômes de fibromyalgie chez les personnes qui pratiquaient le tai-chi a chuté de 63 à 35, tandis qu'il n'est passé que de 68 à 59 chez les autres.

Les auteurs ne peuvent préciser quels exercices propres au tai-chi sont les plus salutaires pour atténuer les douleurs musculosquelettiques chez les personnes atteintes de fibromyalgie.

Ils croient néanmoins que cette pratique ancienne de cet art martial – qui combine des mouvements lents, de la méditation, de la respiration profonde et de la relaxation – semble favorable au bien-être psychologique, à une plus grande confiance en soi, en plus d'aider les patients à surmonter leur peur de la souffrance.



Carole Boulé – PasseportSanté.net

1. Chenchen Wang, M.D., M.P.H., et coll. A randomized trial of tai chi for fibromyalgia, The New England Journal of Medicine 2010;363:743-54.

La fibromyalgie