

Actualités

Résultats d'une étude menée par le Centre de recherche sur le vieillissement

Le tai-chi pour réduire les chutes chez les personnes âgées

13 décembre 2012 | Anne-Marie Houde



Dans le cadre de l'étude, les participants ont pris part à une trentaine de séances d'une heure de tai-chi.

Photo : fournie

au moins une chute par année. Dix à 25 % de ces chutes entraînent des blessures physiques, et les personnes âgées qui ont fait une chute ont 50 % de risques d'en faire une nouvelle au cours de l'année suivante.

Le tai-chi est une discipline qui se décline en plusieurs styles différents. Dans le cadre de l'étude, les personnes participantes ont pris part deux fois par semaine à des séances de tai-chi de type chuan d'une durée d'une heure chacune, et ce, durant 15 semaines. Le programme visait surtout à améliorer l'équilibre des personnes âgées frêles. Les participants exécutaient ainsi des exercices de transfert de poids et de renforcement ainsi que des exercices de marche. Les personnes âgées frêles étaient d'abord évaluées par un physiothérapeute qui collaborait ensuite avec le moniteur de tai-chi pour adapter les exercices de manière individuelle.

«Les exercices de tai-chi étaient supervisés et consistaient en des mouvements très simples», explique Michel Tousignant, l'un des auteurs de l'étude. Les participants ont aussi appris les trois plus importants principes du tai-chi : la conscience de son corps, la relaxation et la respiration.

Une activité stimulante

Le tai-chi comporte des avantages, mais les exercices conventionnels ne sont pas à renier complètement pour autant. «Les deux types d'exercices sont aussi bons en ce qui a trait à la force et à l'équilibre, mais après un suivi d'un an auprès des patients, on a découvert que ceux qui avaient suivi les cours de tai-chi chutaient moins dans l'année suivant le programme», affirme l'auteur. L'efficacité du tai-chi serait surtout liée au fait que c'est un exercice plus dynamique que les exercices conventionnels. «Le tai-chi plaît aux gens, c'est plus stimulant, donc les personnes ont plus de chances de continuer à faire les exercices par elles-mêmes une fois le programme terminé», explique Michel Tousignant.

Bien que l'étude apporte des conclusions intéressantes, aucun programme d'exercices de tai-chi n'a encore été implanté à ce jour à grande échelle. Toutefois, un type d'exercices adapté du tai-chi est présentement utilisé à nouveau

dans le cadre d'un projet de recherche pour améliorer l'équilibre des personnes qui ont été victimes d'un accident vasculaire cérébral. Ces résultats seront un atout pour juger de la pertinence d'utiliser le tai-chi en réadaptation.

Information complémentaire

- [Télécharger un exemplaire de l'étude parue dans *Disability & Rehabilitation* \(PDF\) \(856,39 ko\)](#)

Nouvelles

29 novembre 2016

Médicaments : attention aux adolescents!

22 novembre 2016

Développer l'entrepreneuriat et l'innovation avec l'Université de Lyon

21 novembre 2016

L'UdeS contribue aux succès d'un regroupement international sur l'épigénomique

21 novembre 2016

Focus sur les inventeurs!

21 novembre 2016

Peut-on identifier ceux et celles qui répondent de façon inadéquate à la douleur?

[Toutes les nouvelles de cette source](#)

[Toutes les nouvelles de l'UdeS](#)
