

LE TAI CHI EFFICACE CONTRE LE DÉCLIN COGNITIF ?

<http://news.doctissimo.fr/Psycho/Le-Tai-Chi-efficace-contre-le-declin-cognitif-27708> mercredi 20 juin 2012

Jusqu'à présent, si on connaissait les vertus relaxantes du Tai Chi Chuan, peu d'études s'étaient penchées sur ses bienfaits santé. Aujourd'hui, des chercheurs américains affirment que cet art martial chinois séculaire permettrait de réduire le déclin cognitif lié au vieillissement.

Il n'y a qu'à observer les adeptes de [Tai Chi](#) effectuer leurs mouvements lents et gracieux pour constater qu'effectivement, cette gymnastique semble apporter de nombreux bienfaits : contrôle de la respiration, calme, résistance au stress, sérénité... Mais aujourd'hui, le Dr James Mortimer et ses collègues de la University of South Florida et de la Fudan University à Shanghai ont cherché à savoir si sa pratique régulière (au minimum 3 fois par semaine) avait une influence sur les capacités cognitives de personnes âgées. De précédentes études avaient montré l'impact bénéfique de l'activité physique sur la taille du cerveau et sur les capacités cognitives sur des seniors ne montrant aucun signe de démence.

Pour tester leur hypothèse, les chercheurs ont suivi un groupe de 120 Chinois en bonne santé âgés de 60 à 79 ans durant 40 semaines. Les participants ont été divisés en 4 groupes : un groupe "Tai Chi" (3 fois par semaine avec 20 minutes d'échauffement, 20 minutes d'exercices et 10 minutes de relaxation), un groupe de marcheurs (marche rapide, 3 fois par semaine avec 10 minutes d'échauffement, 30 minutes d'exercices et 10 minutes de relaxation), un groupe "interactions sociales" (réunions une fois par semaine pour discuter durant 1 heure) et un groupe contrôle. Chacun des seniors a subi de nombreux tests neuropsychologiques (mesurant la mémoire, les capacités cognitives, etc.) au début de l'expérience, à 20 semaines et à 40 semaines ainsi qu'une IRM au début et à la fin de l'expérience.

Résultat, les chercheurs n'ont pu observer aucune différence entre le groupe des marcheurs et le groupe contrôle : dans les deux cas, aucune amélioration cognitive n'a pu être observée et au contraire, les chercheurs ont observé une diminution de la taille du cerveau. Par contre, dans le groupe Tai Chi ainsi que dans le groupe "interactions sociales", la taille du cerveau des participants avait significativement augmenté et de nombreux progrès ont été rapportés dans les tests neuropsychologiques.

Les chercheurs se sont dit surpris par l'ampleur des bénéfices observés chez les adeptes du Tai Chi, et ce par rapport au groupe des marcheurs. Selon eux, le Tai Chi est une juste combinaison d'exercices physiques et mentaux, qui nécessite une concentration et une attention de chaque instant pour maintenir les positions requises.

De nombreuses études ont montré que plusieurs formes de démence et de détérioration cognitive sont liées à une diminution importante de la taille du cerveau à mesure que les neurones et leurs connexions se perdent... Selon les auteurs, "la capacité à inverser cette tendance grâce à de l'exercice physique ou une activité mentale accrue implique qu'il est donc possible de retarder l'arrivée des démences chez les personnes âgées. Et ce, à travers des pratiques bénéfiques aussi bien pour la santé physique que mentale" précise le Dr Mortimer. Concernant les mécanismes en jeu, les chercheurs étudient la piste des facteurs de croissance, dont la production est accrue avec la pratique d'un exercice physique plus ou moins soutenu tel que l'aérobic.

"De nombreuses études épidémiologiques ont montré que les personnes actives physiquement et socialement voyaient leurs risques de développer la maladie d'[Alzheimer](#) réduits, détaille le Dr Mortimer. Nos résultats pourraient suggérer que ces améliorations seraient dues à la croissance et à la préservation de régions du cerveau affectés par cette maladie". (Yamina Saïdj)

Source : [Changes in Brain Volume and Cognition in a Randomized Trial of Exercise and Social Interaction in a Community-Based Sample of Non-Demented Chinese Elders](#), Mortimer J. and al, Journal of Alzheimer's Disease 30 (2012) 757-766