

Le tai chi, au secours des fibromyalgiques



Associant douleurs musculo-squelettiques diffuses chroniques, asthénie, troubles du sommeil, la fibromyalgie est source d'altération importante des capacités physiques et psychologiques des patients. Elle toucherait 2 à 4 % de la population générale, entre 18 et 65 ans dans les pays industrialisés. Il s'agit le plus souvent de femmes. L'origine des troubles est inconnue, mais l'explication qui prévaut actuellement est une perturbation de la régulation de la douleur, associée à des modifications neuroendocrinologiques du système nerveux central et périphérique.

La prise en charge de ces patients n'est pas simple. De toute évidence, les différents médicaments sont insuffisants pour réduire les symptômes et améliorer la qualité de vie des patients. Ces dernières années, les bénéfices de l'activité physique ont été documentés par des travaux et la pratique d'une activité aérobie modérée fait désormais partie des préconisations pour la prise en charge de ces patients. Deux essais randomisés ont aussi montré l'intérêt de la pratique du tai chi par rapport au stretching ou à l'éducation au bien-être.

Cette technique traditionnelle chinoise complexe, fait intervenir le corps et l'esprit et intègre des éléments physiques, psychosociaux, spirituels et comportementaux.

Essai randomisé contre gymnastique aerobic

Le *British Medical Journal* publie les résultats d'un essai contrôlé randomisé comparant la pratique

régulière du tai chi à celle de la gymnastique aérobic. Au total 226 adultes (92 % de femmes) atteints de fibromyalgie ont été inclus. Les uns (n = 151) ont été désignés pour faire du tai chi, les autres (n = 75) pour la faire de la gymnastique aérobic. Les premiers étaient encore divisés en 4 groupes, pratiquant 1 ou 2 fois dans la semaine pendant 12 ou 24 semaines. Les cours d'aérobic se tenaient 2 fois par semaine pendant 24 semaines. Les participants étaient suivis pendant 52 semaines au total, et leur assiduité aux cours activement encouragée. La modification du score du questionnaire d'impact de la fibromyalgie révisé (FIQR), à 24 semaines, par rapport au score initial mesurait l'efficacité de l'activité.

Si les scores FIQR s'améliorent dans les 5 groupes, l'évolution est plus nette dans l'ensemble des groupes pratiquant le tai chi (différence de 5,5 points ; intervalle de confiance à 95 % : 0,6 à 10,4). Avec la même intensité et la même durée (2 fois par semaine pendant 24 semaines), le tai chi montre un effet plus important, par rapport à la gymnastique, sur le critère principal (différence de score FIQR 16,2 points) et des effets significatifs sur plusieurs critères secondaires (anxiété, performances physiques, sommeil, qualité de vie, etc.). Il apparaît aussi que les patients s'adonnant au tai chi pendant 24 semaines obtiennent des résultats supérieurs à ceux le pratiquant pendant 12 semaines, en notant que les scores réalisés à 52 semaines semblent gommer ces différences. En revanche, la pratique 2 fois par semaine n'apporte rien de plus. Les patients des groupes tai chi semblent aussi plus assidus. Enfin, aucun effet indésirable sérieux n'est à attribuer à l'activité dans l'un ou l'autre groupe.

Ces résultats ne sont pas sans intérêt, dans ce domaine de la fibromyalgie où les échecs successifs des prises en charge désespèrent les patients et leur médecin.

Dr Roseline Péluchon

Références

Wang C et coll. : Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial

BMJ 2018; 360: k851. doi: 10.1136/bmj.k851.

Copyright © <http://www.jim.fr>

[2](#)

Sur un thème proche

[La fibromyalgie dans la vraie vie](#)

Communiqués

- [Dossier coeur : Quelle pression artérielle après une pré-éclampsie ?](#)
- [Prise en charge des maladies chroniques : un rôle central pour l'infirmière](#)
- [Nouvelles recommandations HAS : Stratégie de prise en charge des dyslipidémies](#)
- [Nouveau : Retrouvez JIM sur Facebook](#)
- [Emploi : Consultez plus de 10 000 annonces d'emploi médical et paramédical](#)

[Réagir](#)

Vos réactions (2)

- **Que font les signataires de la tribune ?**

Le 04 avril 2018

Mais on est là en pleine médecine énergétique chinoise!

Et pourquoi pas le qi kong et l'acupuncture pendant qu'on y est !

Que font les signataires de la tribune contre les médecines alternatives ?

Il faut demander de toute urgence l'interdiction de toutes ces pratiques irrationnelles issues des âges obscurs !

Catherine Harris

- **Quel gros mot dans une revue médicale sérieuse !**

Le 09 avril 2018

Quel changement de paradigme pour l'ensemble du corps médical: une maladie chronique invalidante quasiment incurable est soignée efficacement, non par un médicament extrêmement coûteux et d'utilisation dangereuse, mais par la pratique de mouvements. C'est le patient qui se guérit lui-même en retrouvant son unité corps-esprit. Au lieu de gamberger sur les douleurs d'un corps souffrant, il apprend à revenir habiter dans son corps et ses douleurs s'améliorent. Mais qu'est-ce qui permet cette jonction du corps et de la conscience ? Les chinois appellent cela le Chi. On pourrait le traduire par "énergie vitale". Mon Dieu! Quel gros mot dans une revue médicale sérieuse!

Dr Jean-Jacques Perret