



## Chronique du “Faîte Suprême”

### Le *taiji* est-il efficace dans l’arthrose de la femme âgée ?

Claude Pernice

Rhayun Song, Eun-Ok Lee, Paul Lam and Sang-Cheol Bae. Effects of Tai Chi Exercise on Pain, Balance, Muscle Strength, and perceived Difficulties in Physical Functioning in Older Women with Osteoarthritis : A Randomized Clinical Trial. Journal of Rheumatology 2003;30:9; 2039-2044.

Voilà un article passionnant qui nous éclaire à plusieurs niveaux :

– Il ne faut jamais se contenter d’un bref extrait dans une revue médicale française<sup>1</sup>, mais réclamer un résumé sur Medline. C’est par ce petit entrefilet que j’ai obtenu, grâce à Acudoc2 l’article complet qui contient des détails particulièrement savoureux...

– La problématique est bien posée, elle rappelle des notions de base<sup>2</sup> telles que l’accroissement de l’âge et des problèmes d’arthrose dans la population générale, l’intérêt et les limites des activités physiques démontrés par l’étude Framingham, pour décrire brièvement les caractéristiques des exercices de *taiji*...

– Si la conduite de l’expérimentation est au-dessus de tout soupçon

(groupe de contrôle, simple aveugle, compte-rendu circonstancié des “sorties d’étude”, soit 43 %, etc.), il faut noter deux détails : l’importance accordée à la formation des “pratiquants”, et le suivi qui s’est fait grâce à des appels téléphoniques répétés... Enfin, l’impact médical des exercices de *taiji* est bien décrit, et les méthodes de mesures sont on ne peut plus précises.

– Les résultats sont à la hauteur de l’effort de rigueur : sur le plan subjectif, moins de douleur (–35 %) et de raideur articulaires (–29 %) ainsi que moins de manifestations des difficultés fonctionnelles (–29 %); sur le plan objectif, meilleur équilibre et force musculaire abdominale, différence statistiquement significative dans le groupe expérimental, alors que le groupe

témoin n’enregistrait aucune différence, voire une aggravation des mêmes paramètres. On ne note, par contre, pas de différence significative sur la souplesse, les fonctions cardio-vasculaires, la force des muscles du genou et l’endurance.

– La discussion mène le débat plus loin en comparant les résultats avec d’autres articles mentionnant des études faites avec un entraînement musculaire progressif, avec un *taiji* de style *Yang* (j’aurai l’occasion d’en reparler...). Deux critiques sont avancées. La première c’est que, au-delà des différences significatives d’un essai randomisé, le petit nombre de sujet réduit la puissance de la variabilité subjective, ce qui rend plus difficile l’évaluation des changements provoqués par les exercices. La seconde, c’est le

#### La longévité

Le *taiji quan* est réputé être une technique de longévité... Pour chatouiller le comptable incrédule qui sommeille au fond de vous, je me suis amusé à faire un petit calcul sur les âges de décès des maîtres connus : le plus jeune est mort à 53 ans, ce qui n’est pas si vieux, alors même que c’est le plus connu, c’est-à-dire celui qui a simplifié et diffusé le *taiji quan* dans toute la chine, *Yang Chenfu* ! Le plus âgé est mort à l’âge respectable de 104 ans (*Yang Shaohou*) et la moyenne se situe, sur 25 Maîtres entre 69 et 70 ans, ce qui est... moyen ? Il faudrait bien sûr mettre ces chiffres en relation avec l’espérance de vie moyenne à l’époque où ils vivaient...

nombre important de “sorties d'étude”, même si c'est pour des raisons apparemment sans rapport avec l'étude elle-même. Une étude avec un plus large panel et sur une durée plus longue est souhaitée.

Commentaires : On aura appris ainsi des choses incroyables, c'est-à-dire que non seulement les exercices exercent, mais en plus que des exercices différents exercent différemment ! Il n'en reste pas moins vrai qu'une telle étude était indispensable, que sa conduite est remarquable et que ses conclusions sont extrêmement encourageantes.

#### Correspondance :



Dr Claude Pernice,  
43 Av Victor Hugo,  
13100 Aix-en-Provence  
☎ 04.42.26.55.05  
✉ perpamico@wanadoo.fr

#### Notes :

1. Panorama du médecin, 4 Sept 2003 N°4901, p.10
2. Celles-ci sont au demeurant fort convenues puisqu'on les retrouve en début de chaque article et font partie intégrante de l'exercice...
3. Principe philosophique qui “précède” le *yin-yang*...
4. T. Dufresne et J. Nguyen, Dictionnaire des Arts Martiaux Chinois,

Editions Budostore, Paris 1996, qui allie un sens aigu de pragmatisme et une érudition pleine de clarté.

5. Catherine Despeux, *Taiji Quan* – art martial – technique de longue vie, Ed. Trédaniel, 1981, parle d'école ésotérique (*neijian*), mais la signification de ces termes reste à éclaircir... C'est l'ouvrage qui donne les références historiques les plus détaillées et les plus précis.
6. “Il est intéressant de noter les conceptions des Chinois sur la création d'une chose ou d'une technique. Il ne s'agit pas d'inventer quelque chose de nouveau, mais la plupart du temps de retrouver un modèle mythique ancien [...], le plus souvent, il s'agit donc d'une redécouverte, voire d'une révélation [...]”. C. Despeux, op. cit.

### On distingue cinq styles particuliers :

Le *taiji quan* est un art martial, c'est la boxe du *taiji*<sup>3</sup>. Il est issu des innombrables boxes (*quan*) chinoises, puisqu'on a pu en dénombrer plus de 350 formes<sup>4</sup>, et la plupart des auteurs s'accordent pour le classer dans le courant interne<sup>5</sup>.



En effet, classiquement, on sépare un courant externe, attribué au temple *Shaolin*, d'un style interne pratiqué au temple *Wudang*. Le premier aurait été inventé, selon la légende, par le moine Damo, plus connu sous son nom indien de Boddhidharma puisque c'est lui qui a introduit le bouddhisme *chan* en Chine, au VI<sup>e</sup> siècle ; les premiers textes qui mentionnent ce style de boxe datent du VII<sup>e</sup> siècle. Le second aurait été mis au point par l'ermite Zhang Sanfeng (l'image) aux XII<sup>e</sup> et XIII<sup>e</sup> siècles, alors que le premier style *chen* date du XVII<sup>e</sup> siècle puisqu'il a été formalisé par Chen Wangding. On peut trouver des pratiques internes dans des boxes qualifiées d'externes et inversement, ces distinctions n'ont réellement été instituées qu'au XIX<sup>e</sup> siècle, et, pour tout compliquer, le *taiji quan* n'a pris ce nom que fort tardivement.

Pour illustrer les “transformations incessantes” selon l'expression du *Yijing* et nous résumer : les origines se perdent, jusqu'au XIV<sup>e</sup> siècle, dans la lutte chinoise, qui devait devenir au Japon le Sumo et dans les mythes et légendes<sup>6</sup> ; puis ces techniques connurent un développement “anarchique” du XIV<sup>e</sup> au XVII<sup>e</sup> siècle, pendant la dynastie des Ming, une institutionnalisation du XVII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle, puis une simplification progressive depuis la guerre des boxeurs (*luan quanfei*), en 1900 et pendant tout le XX<sup>e</sup> siècle, qui l'ont progressivement ramené au rang d'une gymnastique... D'aucuns prétendent qu'il a ainsi perdu son âme...