

La pratique du Tai Chi par des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs : revue systématique de littérature et conseils pratiques

À propos du Tai Chi

Le Tai Chi est un art martial traditionnel chinois qui se caractérise par la combinaison de séquences de mouvements doux, lents, circulaires et contrôlés d'intensité faible à modérée ainsi que par des exercices de respiration et de concentration. C'est une activité complète impliquant des composantes physiques, cognitives, psychologiques et philosophiques qui est de plus en plus populaire dans la population générale et chez les personnes âgées présentant ou non des troubles neurocognitifs. Les bienfaits du Tai Chi portent sur le métabolisme, la condition physique, la stabilité motrice, le renforcement musculaire, l'anxiété et la cognition.

Nos objectifs

- 1 **Présenter** les caractéristiques du Tai Chi et ses effets pour les personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs et pour le binôme aidant-aidé.
- 2 **Identifier** des conseils pratiques pour le développement et la mise en œuvre clinique d'interventions fondées sur le Tai Chi.

Notre méthode

Une recherche bibliographique réalisée en juillet 2019 à partir de la base de données scientifiques PubMed en utilisant les mots clés « Tai Chi » et « dementia » a extrait 58 articles parmi lesquelles huit études ont été sélectionnées. Ces études proposant des interventions de Tai Chi ont été analysées en termes de type d'étude, d'indications, de contre-indications, de dosage, de cadre de l'intervention, d'évaluation et de la pratique en binôme aidant-aidé.

Nos résultats

Les bienfaits de la pratique du Tai Chi par des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs concernent :

- La prévention des chutes ;
- La réduction de l'anxiété ;
- L'amélioration de l'humeur ;
- L'amélioration de l'estime de soi ;
- La cognition, les capacités visuo-spatiales, la mémoire sémantique, les capacités d'apprentissage ;
- La réduction de la détresse subjective des aidants.



La pratique commune du Tai Chi impliquant l'aidant et la personne malade favorise la relaxation ainsi que l'engagement social et émotionnel des aidants.

Nos conseils pratiques

Indications	<p>Pour les personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Indications motrices : équilibre, marche, risque de chute, force musculaire ■ Indications cognitives : fonctionnement cognitif global, mémoire, capacités visuo-spatiales ■ Indications psychologiques : dépression, troubles du comportement, interactions sociales <p>Pour les aidants : dépression, anxiété, inclusion sociale, relaxation</p>
Contre-indications	<p>Troubles neurocognitifs sévères (MMSE < 10)</p> <p>Troubles sensoriels</p> <p>Difficultés à rester debout et/ou à marcher seul sans aide</p> <p>Troubles du comportement invalidant</p> <p>Troubles moteurs ne permettant pas une pratique optimale du Tai Chi</p>
Profil des participants	<p>Personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs légers à modérés</p> <p>Binôme aidant-aidé</p>
Dosage	<ul style="list-style-type: none"> ■ Période : supérieure ou égale à 20 semaines ■ Fréquence : au moins deux fois par semaine ■ Durée : de 20 à 90 minutes (moyenne de 50 minutes) <p>Binôme aidant-aidé :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Relais à domicile de la pratique du Tai Chi jusqu'à trois séances par semaine de 30 minutes avec un guide informatif ■ Au moins deux séances avec l'aidant uniquement avant le début de l'intervention
Déroulé de la séance	<p>1 Échauffement 2 Pratique du Tai Chi 3 Relaxation 4 Retour d'expérience</p> <p>Des pauses peuvent être proposées si nécessaire</p>
Cadre d'intervention	<p>Pièce spacieuse, calme; parquet en bois; système de chauffage ; combinaison de lumière naturelle et artificielle</p> <p>Domicile adapté pour le relais de la pratique à domicile</p>
Observance, présence	<p>Nombre de séances réalisées sur l'ensemble des séances proposées</p> <p>La réticence des participants à assister aux séances implique de réévaluer la pertinence de l'intervention</p>
Contributeurs	<p>Professeur de Tai Chi expérimenté, diplômé et connaissant la population âgée présentant des troubles neurocognitifs</p> <p>Aidants</p> <p>Professionnels soignants</p>
Évaluation	<p>Cognitive, motrice, physique, psychologique, comportementale</p>