

Tai Chi, schéma corporel, équilibre et attention

chez des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs : une étude contrôlée en accueil de jour

Notre objectif

Évaluer les effets de la pratique du Tai Chi sur le schéma corporel, l'équilibre et l'attention.

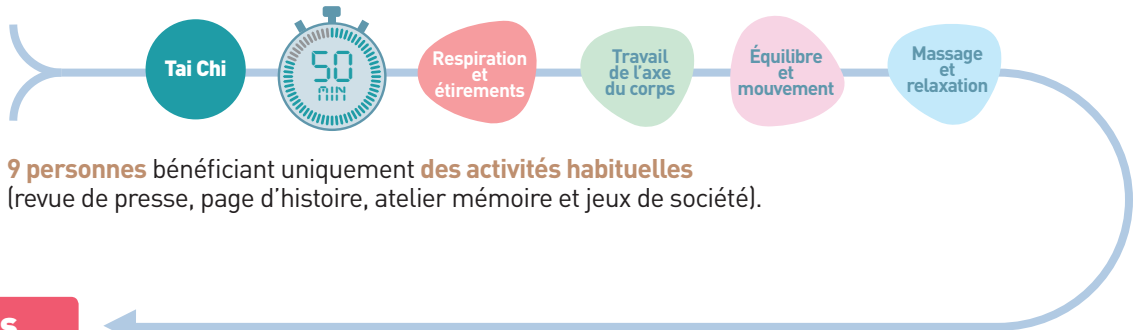
Notre méthode

- **18 participants** : 14 femmes et 4 hommes
- **Moyenne d'âge** : 83 ans
- **Présence de troubles du schéma corporel** chez tous les participants
- **3 évaluations** : avant le Tai Chi, après le Tai Chi, et deux mois après l'arrêt du Tai Chi
- **3 domaines évalués** : l'équilibre, le schéma corporel et la concentration
- **2 groupes** : groupe Tai Chi et groupe contrôle

Groupe Tai Chi



▶ **9 personnes** bénéficiant de **12 séances de Tai Chi une fois par semaine** en plus des activités habituelles de l'accueil de jour (revue de presse, fluence verbale, gymnastique douce et jeux de société). Durant l'intervention de Tai Chi, la gymnastique douce n'était pas réalisée.



Groupe contrôle

▶ **9 personnes** bénéficiant uniquement **des activités habituelles** (revue de presse, page d'histoire, atelier mémoire et jeux de société).

Nos résultats

Il n'y a pas de différence significative entre les groupes sur les échelles utilisées. Néanmoins, des résultats intéressants sont observés :



Les séances de Tai Chi ont été appréciées par les participants.



Équilibre

- Amélioration de l'équilibre entre les trois évaluations pour le groupe Tai Chi
- Diminution de l'équilibre pour le groupe contrôle.



Schéma corporel

- Amélioration entre les trois évaluations pour le groupe Tai Chi
- Diminution pour le groupe contrôle



Concentration

- Diminution du score dans les deux groupes entre les trois évaluations
- Indice global de performance amélioré après la pratique du Tai Chi

Les limites

- Effet potentiel de la pratique d'une activité physique hebdomadaire puisque les personnes ayant bénéficié du Tai Chi avaient une pratique de gymnastique douce avant et après l'intervention de Tai Chi.
- Intervention peut être pas assez fréquente en termes de durée et de séances ?

En conclusion

Les points positifs

L'équilibre et le schéma corporel semblent améliorés chez les personnes ayant pratiqué le Tai Chi, même si nous n'avons pas observé de différence significative entre les deux groupes.