

Tai Chi, schéma corporel, équilibre et attention chez des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs : une étude contrôlée en accueil de jour

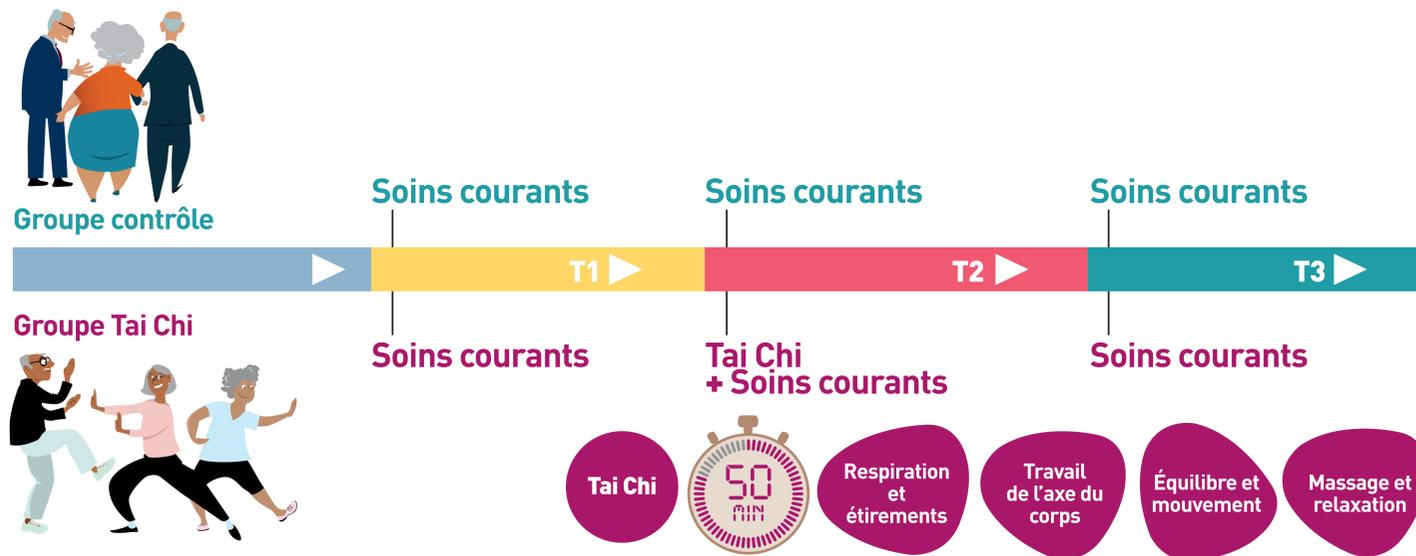
Jean-Bernard Mabire, Kevin Charras, Jean-Pierre Aquino - Fondation Médéric Alzheimer, Paris, France

Introduction

Le Tai Chi est une activité multidimensionnelle impliquant des aspects physiques, cognitifs et psychologiques. Il se caractérise par des mouvements doux et lents. C'est une activité adaptée pour les personnes âgées présentant ou non des troubles neurocognitifs. Les bienfaits du Tai Chi ont été observés à plusieurs niveaux : renforcement musculaire, stabilité posturale, risque de chute, maladies cardio-vasculaires, fonctions cognitives, anxiété, dépression et bien-être. Les objectifs de cette étude sont d'évaluer les effets d'une intervention de Tai Chi sur le schéma corporel, l'équilibre et l'attention de personnes âgées atteintes de troubles neurocognitifs.

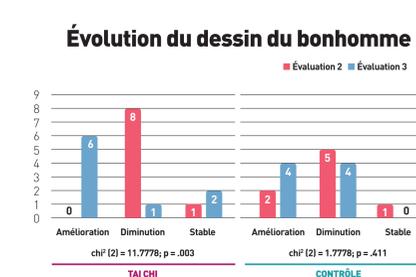
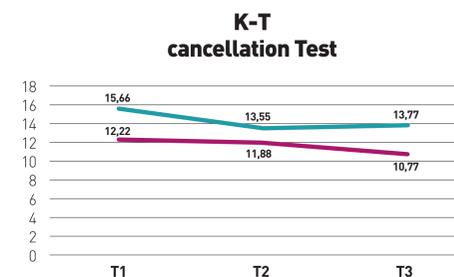
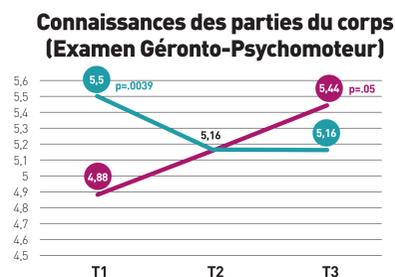
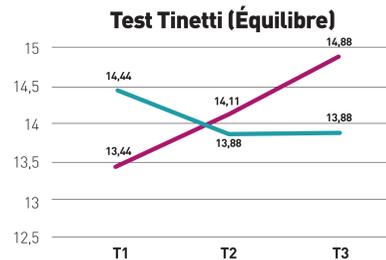
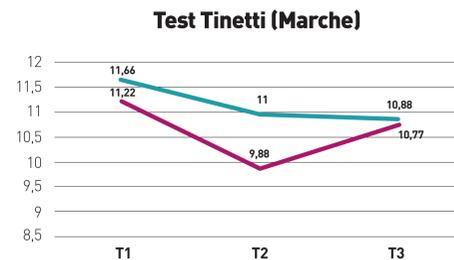
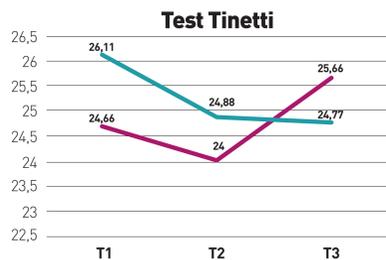
Méthode

Le Living Lab de la Fondation Médéric Alzheimer a mené cette étude dans un accueil de jour. Deux groupes ont été constitués : un groupe de 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) et un groupe de 9 personnes bénéficiant uniquement des activités habituelles (revue de presse, page d'histoire, atelier mémoire et jeux de société). Durant l'intervention de Tai Chi, la gymnastique douce n'était pas réalisée. L'intervention était menée par un professeur de Tai Chi qualifié avec l'aide de deux soignants. Trois évaluations ont été réalisées : avant, après, et deux mois après les 12 séances. Le schéma corporel a été évalué selon les items « Connaissances des parties du corps » de l'Examen Géronto-Psychomoteur et le dessin du bonhomme ; l'équilibre par le Test Tinetti ; et l'attention par le K-T cancellation Test.



Résultats

— Tai Chi — Contrôle



Discussion

Les séances de Tai Chi ont été appréciées par les participants : une telle intervention est faisable en accueil de jour. Pas de différence significative observée entre les groupes sur les échelles utilisées.

Groupe Tai Chi :

- Augmentation significative du score « Connaissances des parties du corps » entre les évaluations 1 et 3 (T1 < T3).
- Amélioration du dessin du bonhomme à l'évaluation 3.
- Amélioration du Test Tinetti et particulièrement la dimension « équilibre » mais pas de différence significative.

Groupe contrôle :

- Diminution significative du score « Connaissances des parties du corps » entre les évaluations 1 et 3 (T1 > T3).
- Diminution du Test Tinetti et ses dimension « équilibre » et « marche » mais pas de différence significative.

- Effet potentiel d'une combinaison continue entre le Tai Chi et la gymnastique douce ?
- Intervention pas assez fréquente en termes de durée et de séances ?