

Accompagner la prise en charge de maladies chroniques et la rééducation



Taichi chuan & Qi Gong à l'hôpital ? Ça marche !

Et si votre médecin traitant vous prescrivait des cours de Taichi chuan et de Qi Gong ? Ces disciplines chinoises de santé, comme le démontrent certaines expérimentations pilotes en milieu hospitalier, pourront bientôt accompagner le traitement de maladies chroniques comme le diabète, les maladies cardiovasculaires ou le cancer. Une révolution est en marche...

Une enquête de la rédaction sous la direction de Laurent Perron, professeur d'arts internes, responsable de la commission Santé FAEMC, avec l'aimable participation du D^r Frédéric Callière, responsable pôle réadaptation cardiaque au Centre Hospitalier de Saint-Jean d'Angély (17).

Aucun doute : il est désormais démontré que le Taichi chuan et le Qi Gong peuvent non seulement améliorer votre capital santé, mais aussi intégrer des protocoles médicaux ! L'apport corps-souffle-esprit fait son chemin ! On sait que le sport comme « atout santé » est devenu une réalité en France à partir de 2012. C'est par ce biais que l'Académie de Médecine

a officiellement reconnu les mérites du Taichi chuan et du Qi Gong pour la santé. Mais c'est vraisemblablement le MedicoSport Santé publié en 2016 par le Comité Olympique Français (CNOSF) qui va relancer l'aventure en ouvrant d'incroyables perspectives, notamment grâce à un grand chantier pluridisciplinaire intégrant équipes médicales et professeurs de Taichi chuan et Qi Gong...

Les Wushu chinois au cœur du Medicosport Santé

Le saviez-vous ? Le 9 décembre 2015, le Comité olympique français (CNOSF) a officiellement présenté le « medicosport-santé ». Avec ses disciplines majeures (Taichi chuan, Qi Gong et Kung Fu) la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) figure parmi les 20 fédérations retenues dans la première version de cet ouvrage emblématique !

Un pavé dans la mare des cartésiens ? Non puisqu'il est la démonstration vivante et rationnelle des bénéfices de l'activité physique sur la santé à titre de prévention, en matière de rééducation et réadaptation physique », souligne Laurent Perron, professeur d'arts internes, responsable de la commission Santé FAEMC. « Mieux, certaines disciplines peuvent désormais accompagner efficacement un traitement médical. C'est tout l'objectif du sport sur ordonnance ». Cette mesure, prévue dans la loi de santé, a été adoptée en janvier dernier par l'Assemblée Nationale.



Medicosport-Santé

Une première mondiale !

Le « medicosport-santé » est le premier ouvrage de ce type au monde puisqu'il a pour vocation de devenir le guide de référence pour tous les médecins, bientôt officiellement encouragés à prescrire du sport sur ordonnance. Il est en effet maintenant clairement reconnu que certaines activités physiques peuvent améliorer sensiblement la qualité de vie de milliers de

personnes touchées par des maladies chroniques graves, mais aussi soulager des personnes atteintes d'arthrose, fibromyalgie, troubles du sommeil, troubles dépressifs, etc.



A savoir

Retrouvez la rubrique du MedicoSport-santé » sur :

<http://faemc.fr/news/>

le-medicosport-sante-est-mis-la-disposition-du-corps-medical

Réadaptation cardiaque avec « les mains comme des nuages » ? Le Taichi chuan ouvre la voie de la « guérison »



Formidable opportunité pour les arts chinois de sortir d'un cénacle d'initiés, l'expérimentation du Taichi chuan en milieu médical va aider à la reconnaissance des trésors de cet art de santé pratiqué par des millions d'adeptes en Europe et dans le monde.

Maladies cardio-vasculaires

En France, l'hôpital de Saint-Jean d'Angély (17) est pilote dans ce domaine. « Les patients en réadaptation cardiaque bénéficient depuis février 2015 de cours de Taichi chuan adaptés dans le cadre de leurs traitements, rappelle Laurent Perron.

De nombreuses études internationales évoquent l'intérêt du Taichi chuan pour améliorer la qualité de vie des personnes souffrant de maladies cardio-vasculaires. Mais la grande nouveauté de cette expérience repose sur la pluridisciplinarité de la démarche. Notre professeur de Taichi chuan est désormais intégré à l'équipe médicale, composée d'un cardiologue, le Dr Frédéric Caillère, deux infirmières formées à l'éducation thérapeutique, une infirmière spécialisée en addictologie, un éducateur sportif (endurance/vélo et balnéothérapie), une diététicienne et une psychologue sophrologue.

Souffle, motivation, relaxation

Avant la prise en charge d'un patient, le professeur dispose désormais de précieuses informations et conseils pour personnaliser son approche. Pour certains, le travail sur le souffle deviendra la priorité ; d'autres disposeront d'un programme spécifique pour les aider à retrouver le goût de l'exercice ; d'autres encore, seront plus sensibilisés au travail en sensation et aux avantages de la relaxation, mais aussi de la méditation en mouvement. Il s'agit ainsi de tenir compte des avis médicaux, mais aussi des sensibilités et envies de chaque patient. Car cette initiative leur permet aussi de prendre conscience quel que soit son âge, son niveau sportif « initial », que d'importants progrès sont toujours possibles en matière de coordination, d'équilibre, de réflexes, d'adaptation à l'effort physique, vitalité, etc.

Cœur et arts internes

Enfin et surtout, cette approche permet de valider et affiner par une équipe médicale certains mouvements traditionnels de Taichi chuan. C'est là tout l'intérêt de l'expérience. On sait qu'il est par exemple a priori déconseillé pour une personne souffrant de troubles cardiaques de maintenir les bras levés. Qu'en est-il des grands mouvements de bras pratiqués en Qi Gong ou

Paroles d'experts

Au Centre Hospitalier de Saint-Jean d'Angély (17)

Arts internes : les médecins mettent du cœur à l'ouvrage



Le Docteur Frédéric Caillère, responsable pôle réadaptation cardiaque au Centre Hospitalier de Saint-Jean d'Angély, et Laurent Perron, professeur de Taichi Chuan, ont accepté d'échanger sur les bienfaits santé des arts internes et énergétiques en milieu hospitalier. Une rencontre inédite et prometteuse pour la reconnaissance des médecines douces non pas contre mais en association avec des protocoles de médecine allopathique. Extraits.

> Dr F. Caillère : « Le Taichi chuan est une discipline corporelle qui trouve naturellement sa place au sein d'une structure de réadaptation cardiaque. L'expérience menée au Centre Hospitalier de Saint-Jean d'Angély montre que cette intégration

se déroule en toute sécurité pour les patients et trouve un accueil extrêmement favorable auprès des patients et des soignants. L'impact de cet atelier nous est apparu comme très positif, tant sur le plan physique et cognitif que sur le plan psychologique ; en définitive, le Taichi chuan joue efficacement sur le bien-être subjectif et donc la qualité de vie du patient, la confiance en soi, la relaxation...

RENOUER AVEC L'EXERCICE

L'aspect ludique du Taichi chuan ? Un atout à part entière : cela permet une excellente transition vers l'après-rééducation et aide les patients à imaginer concrètement leur possibilités de renouer avec l'exercice physique, pour faire face au stress



Taichi chuan ? De même, des torsions de la colonne vertébrale sont délicates pour des personnes souffrant de lombalgies, voire d'anciennes hernies discales. Une action collégiale est donc une garantie supplémentaire pour les patients...

Approche biomécanique

Cette approche pluridisciplinaire permet de répondre à chacune de ces questions en étudiant les mouvements sous l'angle biomécanique et médical. Les premières conclusions sont très positives. Elles nous amènent à penser qu'il n'y véritablement aucune contre-indication à la pratique du Taichi chuan et ce, quelque soit la pathologie. Mieux, certains exercices se révèlent d'une grande efficacité et pourraient par exemple compléter ceux aujourd'hui pratiqués en séance de kinésithérapie...

Avec les médecins traitants

Les professeurs de Taichi chuan exerçant en club pourront à terme bénéficier de ces retombées. Certains se sont déjà engagés



dans un processus de formation destiné à les aider à mieux prendre en compte les pathologies chroniques et, pourquoi pas un jour, mieux communiquer avec le médecin traitant pour développer des programmes personnalisés ? Car l'enjeu se place aussi en club : ces techniques mises au point en milieu hospitalier permettraient au Taichi chuan et au Qi Gong de devenir précurseurs dans l'approche dite "thérapeutique complémentaire" ». Plus qu'une révolte, une révolution au pays des médecines douces...

professionnel bien sûr mais aussi mener une vie équilibrée et épanouie à travers et au-delà de situations concrètes : porter, courir, améliorer le souffle, gérer un effort en toute sécurité. Et en définitive retrouver confiance dans ses capacités physiques. Autant de petits bonheurs qui donnent de l'énergie pour le reste...

> **L. Perron** : « Face à la maladie, mais c'est aussi vrai pour le sportif de haut niveau confronté à une blessure, le Taichi chuan permet avant tout de reprendre conscience et confiance dans les possibilités du corps et ainsi de se mettre en situation de « réussite ». Rapidement, nous pouvons les aider à retrouver le « contrôle », la sensation de leur corps, mais surtout à travailler concrètement l'endurance, la capacité de faire face à un effort physique grâce à la respiration, la relaxation,

un gainage musculaire ciblé et des techniques de concentration/visualisation...

AU-DELÀ DE LA PERFORMANCE

Le Taichi chuan a l'immense avantage de lever les barrières entre personnes dites « sportives » et celles considérées, souvent malheureusement depuis leur plus jeune âge, comme « inaptes » au sport. J'avais mené cette expérience auprès d'une classe d'enfants en CM2. Après seulement quelques cours pratiques, les enfants qui se considéraient comme « non-sportifs », révélaient d'excellentes capacités au niveau psychomoteur. Il suffit souvent parfois de les amener vers un autre terrain que celui de la performance. Car c'est souvent l'angoisse de la compétition qui les inhibe mais surtout de plus en plus, la sentiment d'avoir un physique « inadapté au sport » !

DOULEUR ET SOMMEIL

(...) Enfin, cette intervention sous contrôle médical permettra peut-être, à terme, de réaliser une évaluation scientifique. Il serait notamment utile d'étudier, grâce à cette démarche, la possibilité de travailler sur deux grands sujets touchant des millions de personnes : la gestion de la douleur et la qualité du sommeil.

> **Dr F. Caillère** : « Le Taichi chuan encourage les patients et notamment ceux qui se considèrent comme « non sportifs » à renouer avec une activité physique. Un critère subjectif mais opérationnel : les patients sortent du cours avec le sourire, un indicateur sur leur niveau de détente et de satisfaction à prendre en compte... »

ENERGIES

Le magazine des Arts é... et de la Santé naturelle

N°40 - Avril - Mai 2016

DEEPAK CHOPRA
"Tirez parti
de votre ADN
pour la santé !"



PURE FINLAND
L'eau de Bouleau !

FFKDA-FAEMC-FEQGAE
Pratiquez
les Arts chinois

VOS LEÇONS EN IMAGES

HATHA YOGA FORME
QI GONG SANTE
TAICHI VITALITE

**FESTIVAL
DU YOGA**
Yogis renversants
à Pondicherry

BEAUTÉ
Choisir le meilleur
de l'Aloe Vera

QUIZZ
Prêt pour
le grand frisson ?

COACHING
L'hypnose
anti-dépression



ABONNEZ-VOUS !
VOTRE CADEAU
Cure Aloe Vera
Détox Aloe Zen

Huiles essentielles, gym chinoise, jus bio

Ma détox douce !



L 17692 - 40 - F : 6,50 € - RD