



Le site de référence des professionnels de santé

🏠 ▶ [MÉDICOSPORT-SANTÉ](#) ▶ [Taïchi Chuan et Qi Gong](#) ▶ [Références](#)

Taïchi Chuan et Qi Gong

Références

Mise à jour : 17 Janvier 2019

Références

- Comité sport-santé, Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois

Pathologies cardio-vasculaires :

- Nery RM, Zanini M, Ferrari JN et al. Tai Chi Chuan for cardiac rehabilitation in patients with coronary arterial disease. *Arq Bras Cardiol.* 2014 Jun;102(6):588-92

Après étude de la littérature les auteurs ont retenu 3 études randomisées évaluant l'effet du Tai Chi Chuan sur des patients atteints de coronaropathie, stables et aptes à l'exercice physique (suivi de 2 à 12 mois). Les résultats préliminaires suggèrent que le Tai Chi Chuan peut être une forme non conventionnelle de réhabilitation cardiaque et une thérapeutique adjuvante dans le traitement de patients atteints de pathologie coronarienne stable.

- Xiong X, Wang P, Li X, Zhang Y. Qigong for Hypertension: A Systematic Review. *Medicine (Baltimore).* 2015 Jan;94(1):e352.

Meta analyse de 7 grandes bases de données médicales ayant permis d'identifier 22 études randomisées incluant 2349 patients : suggère que le qi gong est une thérapeutique efficace pour l'hypertension artérielle.

Pathologies métaboliques :

- Freire MD, Alves C. Therapeutic Chinese exercises (Qigong) in the treatment of type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *Diabetes Metab Syndr* 2013;7(1):56-9. doi: 10.1016/j.dsx.2013.02.009.

Revue de la littérature permettant d'identifier 5 études répondant aux critères d'inclusion étudiant l'effet du qikong sur le diabète de type 2. Elle suggère un effet favorable du qigong sur la réduction du peptide c, des taux de la glycémie à jeun de la résistance à l'insuline et de l'hémoglobine glyquée.

Prévention des effets du vieillissement :

- Leung DP, Chan CK, Tsang HW, Tsang WW, Jones AY. Tai chi as an intervention to improve balance and reduce falls in older adults: A systematic and meta-analytical review. *Altern Ther Health Med* 2011;17(1):40-8.

Revue systématique de la littérature permettant d'identifier 13 études randomisées étudiant l'effet du Tai Chi Chuan sur l'amélioration de l'équilibre et la réduction des chutes chez des personnes âgées. Le Tai Chi Chuan est recommandé comme traitement alternatif pour améliorer l'équilibre et réduire les chutes.

Cancers :

- Pan Y, Yang K, Shi X and al. Tai chi chuan exercise for patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med* 2015;2015:535237

Meta analyse incluant 9 essais cliniques randomisés (322 patients) étudiant les effets du Tai Chi Chuan sur le soulagement d'effets secondaires iatrogènes et la qualité de vie de femmes souffrant d'un cancer du sein. Le Tai Chi Chuan peut avoir des bénéfices potentiels à court terme sur la mobilité fonctionnelle de patientes traitées pour un cancer du sein. Il n'y a pas eu de différences significatives sur la douleur, l'interleukine6, le facteur de croissance insuline like, l'IMC, le bien être physique social ou émotionnel ou la qualité de vie.

- Zeng Y, Luo T, Xie H, Huang M, Cheng AS. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta- analyses. *Complement Ther Med.* 2014;22(1): 173-186. doi: 10.1016/j.ctim.2013.11.010.

Revue de la littérature regroupant 9 essais cliniques randomisés (499 sujets) étudiant les effets du Tai Chi Chuan et du Qi gong sur la qualité de vie et d'autres effets physiques ou psychologiques de patients cancéreux. Le Tai Chi Chuan et le Qi gong ont démontré des effets positifs sur la qualité de vie, la fatigue, la fonction immunitaire et le taux de cortisol de patients cancéreux.

Autres pathologies :

- Chan CLW, Wang CW, Ho RTH, Ng SM, Ziea MD, Wong VT. Qigong Exercise for the Treatment of Fibromyalgia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2012;18(7):641-6

Revue de la littérature évaluant des études randomisées traitant des effets du qigong chez des patients atteints de fibromyalgie. Compte tenu des défauts méthodologiques présents dans toutes ces études il est encore trop tôt pour juger de l'efficacité du qigong dans la fibromyalgie.

- Chen KW, Berger CC, Benheimer E, Forde D, Magidson J, Dachman L et al. Meditative Therapies for Reducing Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Depression and Anxiety*. 2012;29:545-62

Revue de la littérature aboutissant à la Meta analyse de 36 études randomisées (2466 observations) étudiant l'effet de thérapies méditatives (Yoga, Mbsr, Méditation, Tai Chi Chuan, Qigong, imagerie guidée) sur l'anxiété. Cette étude démontre une certaine efficacité des thérapies méditatives dans la réduction de l'anxiété.

- Ding M. Tai Chi for stroke rehabilitation: a focused review. *Am J Phys Med Rehabil*. 2012 Dec;91(12):1091-6.

Etude de la littérature évaluant de façon critique les preuves cliniques de l'efficacité du Tai Chi Chuan comme thérapeutique de soutien dans la réhabilitation des accidents vasculaires cérébraux. Cette revue suggère que le Tai Chi Chuan peut être bénéfique sur l'équilibre, la qualité de vie et la santé mentale chez des patients victimes d'accident vasculaire cérébral.

- Ho RT, Wang CW, Ng SM, Ho AH, Ziea ET, Wong VT, Chan CL. The effect of tai chi exercise on immunity and infections: a systematic review of controlled trials. *J Altern Complement Med*. 2013 May;19(5):389-96. doi: 10.1089/acm.2011.0593

Etude de la littérature permettant d'identifier 16 études (7 randomisées, 4 contrôlées cliniquement et 5 rétrospectives) étudiant l'effet du Tai Chi Chuan sur l'immunité et l'efficacité du Tai Chi Chuan dans le traitement des pathologies infectieuses. Le Tai Chi Chuan apparaît améliorer la réponse du système immunitaire tant en ce qui concerne l'immunité à médiation cellulaire que la production d'anticorps mais il reste discutable de savoir si ces changements dans les paramètres immunitaires sont suffisants pour apporter une protection contre les infections.

- Morgan N, Irwin MR, Chung M, Wang C. (2014) The Effects of Mind-Body Therapies on the Immune System: Meta-Analysis. *PLoS ONE* 9(7): e100903. doi:10.1371/journal.pone. 0100903

Etude de la littérature permettant d'identifier 39 articles (2219 participants) étudiant l'effet de thérapies corps-esprit (Tai Chi Chuan, Qi gong méditation et Yoga) sur le système immunitaire centrées sur les marqueurs de l'inflammation et la réponse immunitaire antivirale. Concernant l'inflammation, après 7 à 16 semaines de pratique, on a observé une réduction modérée de la CRP, une faible réduction non significative de l'interleukine 6, un effet négligeable sur le TNF alpha. Quelques résultats suggèrent une augmentation de la réponse immunitaire à la vaccination.

- Raman G, Zhang Y, Minichiello VJ, D'Ambrosio C, Wang C. Tai Chi Improves Sleep Quality in Healthy Adults and Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Sleep Disorders Ther*. 2013;2:2-6.

Revue de la littérature permettant d'identifier 11 études (9 randomisées et 2 non randomisées, incluant 994 patients entre 2004 et 2012) étudiant l'effet de la pratique du Tai Chi Chuan sur la qualité du sommeil. 9 études randomisées ont montré que la pratique du Tai Chi Chuan (entre une heure et demie et trois heures par semaine pendant 6 à 24 semaines) améliore significativement la qualité du sommeil par rapport à des groupes contrôles tant chez des sujets en bonne santé que chez des patients atteints d'affections chroniques.

- Wu W, Liu X, Wang L, Wang Z and al. Effects of Tai Chi on exercise capacity and health-related quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. International Journal of COPD 2014;9:1253–1263

Revue de la littérature permettant de sélectionner des études randomisées d'une durée d'au moins 12 semaines évaluant l'efficacité du Tai Chi Chuan sur les performances physiques et la qualité de vie de patients atteints de BPCO. 11 études concernant 824 patients ont été évaluées. Ces études suggèrent que le Tai Chi Chuan a des effets bénéfiques sur les capacités physiques et la qualité de vie de patients atteints de BPCO.

- Yang Y, Qiu WQ, Hao YL, Lv ZY, et al. The Efficacy of Traditional Chinese Medical Exercise for Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. 2015 PLoS ONE 10(4): e0122469. doi:10.1371/journal.pone.0122469

Revue systématique de la littérature regroupant 15 essais cliniques éligibles étudiant les effets du Tai Chi Chuan et du Qigong associés au traitement médical sur la maladie de Parkinson. Cette étude démontre le bénéfice du Tai Chi Chuan associé au traitement médical de la maladie de Parkinson de gravité moyenne à sévère principalement sur la fonction motrice et l'équilibre. Le Qigong associé au traitement médical a montré aussi des bénéfices potentiels.

- Yuan QI, Guo TM, Liu L, Sun F and al. Traditional Chinese Medicine for Neck Pain and Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. PLoS ONE 2015;10(2): e0117146. doi:10.1371/journal.pone.0117146

Revue de la littérature et metaanalyse d'études randomisées explorant l'efficacité de la médecine chinoise traditionnelle dans la prise en charge de cervicalgies et de lombalgies. 75 essais cliniques randomisés (11077 patients) ont été éligibles. Le gua sha, le Tai Chi Chuan, le qigong et les manipulations chinoises ont montré des effets positifs sans qu'il soit possible de tirer des conclusions définitives.

- Zheng G, Huang M, Liu F and al. Tai chi chuan for the primary prevention of stroke in middle-aged and elderly adults: a systematic review. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:742152

Revue de la littérature permettant d'identifier 36 études éligibles incluant 2393 participants. En association aux autres interventions le Tai Chi Chuan a montré un effet significatif sur l'incidence de l'accident vasculaire cérébral. Cette revue systématique indique que le Tai Chi Chuan a un effet bénéfique dans la prévention primaire de l'accident vasculaire cérébral en agissant sur les facteurs de risque élevés.

Vous pouvez consulter le chapitre Taïchi Chuan et Qi Gong de la fédération (format PDF) : [Chapitre FFAEMC](#)

Ce contenu est diffusé en partenariat avec le [Comité National Olympique et Sportif Français](#).

