

EN QUOI LA PRATIQUE DU TAI-CHI-CHUAN ET DU QI-GONG EST INTERESSANTE POUR LA SANTE ?



AU NIVEAU DE LA PRÉVENTION PRIMAIRE

La prévention primaire ou prophylaxie consiste à intervenir avant la maladie pour en éviter la survenue. Elle vise à changer les comportements sédentaires et à encourager une activité physique et sportive suffisante à tout âge de la vie.

PRÉVENTION DES EFFETS DE L'INACTIVITÉ ET DE LA SÉDENTARITÉ

- Augmentation de l'endurance (capacité cardio-respiratoire)
- Maintien ou augmentation de l'endurance musculaire
- Maintien ou augmentation de la force musculaire
- Maintien ou augmentation de la masse musculaire
- Maintien ou augmentation de la proprioception
- Maintien ou augmentation de la souplesse
- Maintien ou augmentation du bien-être psychique

PRÉVENTION DES FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

- Amélioration de la circulation vasculaire
- Contribution au contrôle de la pression artérielle

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE

- Maintien de l'autonomie
- Maintien de l'équilibre
- Maintien de la concentration
- Maintien de la mémoire
- Maintien du capital musculaire
- Maintien du capital osseux
- Prévention des troubles cognitifs
- Prévention du surpoids

QUALITÉ DE VIE

- Amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps
- Amélioration de la gestion des émotions
- Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle
- Lutte contre l'isolement social
- Prévention des troubles du sommeil
- Réduction du stress et de l'anxiété

AU NIVEAU DE LA PRÉVENTION SECONDAIRE ET TERTIAIRE

La prévention secondaire vise à agir au tout début de la maladie afin d'en limiter l'évolution ou d'en faire disparaître les facteurs de risque.

La prévention tertiaire consiste, lorsque la maladie est installée, à réduire l'aggravation, les complications, invalidités ou rechutes. Pour chacune des pathologies ciblées, en

[Cardiologie et angiologie](#) - [Gériatrie](#) - [Métabolique](#) - [Neurologie](#) - [Oncologie et hématologie](#) - [Pneumologie](#) - [Rhumatologie](#)

la pratique de la discipline sportive concernée permet de répondre à plusieurs objectifs thérapeutiques de façon spécifique.

Par exemple,

EN GÉRIATRIE

EFFETS DE L'AVANCÉE EN ÂGE

Objectifs thérapeutiques	TOUTES PATHOLOGIES
	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de l'autonomie• Maintien de l'autonomie• Maintien de la mémoire• Maintien et récupération de la masse musculaire
	PATHOLOGIES MÉTABOLIQUES
	<ul style="list-style-type: none">• Maintien de l'équilibre pondéral
	PATHOLOGIES RHUMATOLOGIQUES
	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la mobilité articulaire• Prévention des fractures ostéoporotiques
	PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES
	<ul style="list-style-type: none">• Maintien de l'équilibre• Maintien de la concentration

La pratique du tai-chi-chuan et du Qi-Gong est ainsi fortement recommandée dans le cadre préventif et curatif pour améliorer le capital santé et le risque de chute chez les personnes âgées entre autres.