

# TAMIM, HALA

Université York

C. Ardern, P. Ritvo, P. Weir, H. Baker

SRG 2008

*Tai Chi (TC) pour les adultes ages: Améliorer la santé physique et psychologique, et déterminer et surmonter les obstacles culturels et ethniques à la participation*

---

## Résumé du projet

Il a été démontré que le tai-chi (TC), un exercice traditionnel chinois, apporte plusieurs avantages pour la santé. En général, le TC est pratiqué à grande échelle et très apprécié par un nombre très élevé de gens en Chine. De telles attitudes positives en général par rapport aux exercices résultent d'une longue tradition de pratique dans la culture chinoise. La documentation actuelle a permis d'identifier certains facteurs ayant des effets sur son utilisation par les adultes chinois âgés, mais il n'est pas encore évident, toutefois, si ces facteurs s'appliquent ou sont cohérents en ce qui concerne les divers groupes ethniques qui composent la population de l'Ontario. Les objectifs de l'étude étaient d'examiner et d'évaluer les facteurs qui influencent les adultes canadiens âgés issus de diverses communautés ethniques et qui vivent dans des quartiers défavorisés en terme d'engagement et d'adhésion dans le cadre d'un programme de tai-chi de quatre mois au niveau local, et d'examiner les effets du programme sur l'état de santé cardio-respiratoire et la santé mentale. Les résultats de cette étude ont montré que les femmes étaient davantage motivées par les avantages sur le plan social découlant du recrutement et de la participation, alors que les hommes mettaient davantage l'accent sur l'activité physique pour obtenir les bénéfices pour la santé qui en découlent. Les participants ayant de multiples problèmes chroniques, allant des problèmes métaboliques aux problèmes orthopédiques, ont eu un très bon taux de présence au sein du programme de tai-chi. Même dans un groupe de participants possédant un ensemble de capacités fonctionnelles, les participants ont pu participer pleinement aux séances de tai-chi et maintenir leur participation pendant toute la durée de l'étude. Aucune différence n'a été relevée en ce qui concerne l'adhésion au programme des Canadiens d'origine chinoise et celle des Canadiens d'autres origines. De plus, les résultats de la présente étude ont montré que le programme a été efficace en ce qui concerne l'amélioration de la santé physique et mentale.

---

## Méthodes de recherche

L'étude a ciblé des adultes âgés vivant dans la collectivité dans deux secteurs de la région du Grand Toronto en Ontario, au Canada, à savoir les secteurs de Jane-Finch et de Dundas-Spadina. Ces deux secteurs ont été choisis parce qu'on y trouve diverses communautés ethniques et en raison de leur statut socioéconomique inférieur. Les critères d'admissibilité se limitaient à avoir 50 ans ou plus, résider dans les secteurs susmentionnés et avoir un état de santé permettant de participer au programme d'exercices. Au début, deux groupes (un groupe d'hommes et un groupe de femmes) ont été créés pour identifier ce qui faisait obstacle à la participation et ce qui la favorisait dans le programme de tai-chi. L'information obtenue des participants à ces groupes a contribué à trouver où il fallait placer des affiches à des endroits stratégiques du secteur afin de recruter activement des participants. Les participants devaient suivre des séances de tai-chi pendant 16 semaines consécutives gratuitement. Le programme de tai-chi comptait en moyenne 6 séances en classe réparties sur toute la semaine, et on a informé les participants qu'ils devaient assister à deux séances par semaine. Les séances ont eu lieu dans un immeuble de la Toronto Community Housing et dans des centres communautaires locaux de chaque

secteur. Un maître de tai-chi professionnel animait les séances. Chaque séance durait 60 minutes et comprenait 15 minutes de Qigong suivies de 45 minutes de tai-chi de style Yang. La présence des participants à l'étude a été surveillée pendant toute la durée de l'étude. Les données relatives au statut socioéconomique, au style de vie et à l'état de santé ont été recueillies dès le départ. Les mesures du stress physique, mental et perçu ont été recueillies dès le départ ainsi qu'à la fin, puis les renseignements recueillis ont été comparés afin d'évaluer l'efficacité du programme de tai-chi.

---

### Résultats de la recherche

Au total, 210 participants ont été recrutés pour la présente étude. L'âge moyen au moment de l'inscription était de 68 ans, et la majorité des participants (80 %) étaient des femmes. La majorité des participants n'avaient pas terminé leurs études primaires (45 %) et avaient un revenu annuel inférieur à 14 000 \$ (64 %). Les pays d'origine des participants étaient la Chine (35 %), l'Amérique du Sud (26 %), l'Europe (16 %), les Antilles (6 %), Canada (6 %), l'Asie du Sud (5 %) et autres. La proportion des participants qui ont déclaré être atteints d'arthrite, d'hypertension, de diabète et de dépression étaient respectivement de 48,6 %, 50 %, 21,4 %, 14,8 %. Au total, 18 participants (9 %) utilisaient un appareil d'aide à la marche au départ.

Pendant la durée du programme, 34 % des participants ont participé à < 8 séances de tai-chi, 21 % ont participé à 8-16 séances de tai-chi, 15 % ont participé à 16-24 séances de tai-chi et 31 % ont participé à ≥ 24 séances de tai-chi. Pour l'ensemble de l'échantillon, la moyenne des présences hebdomadaires était de 1 séance par semaine, et aucune différence n'a été observée globalement dans la présence moyenne hebdomadaire entre les groupes de participants d'origine chinoise et les groupes de participants qui n'étaient pas originaires de Chine. Globalement, chez les 210 participants recrutés, 27 % n'ont pas terminé l'étude et n'ont donc pas fait de suivi. Parmi les motifs invoqués pour l'abandon, notons des problèmes de santé non liés au programme de tai-chi, des voyages à l'étranger pour aller rendre visite à la famille, le fait de ne pas être disponible pour la collecte des données du programme de tai-chi et des motifs inconnus. Le fait de ne pas compléter l'étude n'était lié à aucune caractéristique socioéconomique. Les résultats ont montré que le programme de 16 semaines a été efficace pour l'amélioration de la force, de l'endurance et de la flexibilité, de même que pour la santé mentale et le stress perçu. Ces constatations revêtent une importance particulière, car les améliorations ont été notées dans un contexte réel au sein de communautés défavorisées. L'étude est limitée par la partialité due à l'auto-déclaration et par le modèle d'intervention non contrôlé, comme les changements dans les activités physiques quotidiennes et saisonnières et les changements relatifs à la diète et aux facteurs de style de vie.

---

### Répercussions des politiques

On présume que les personnes davantage tendance à adopter et à conserver un style de vie actif et axé sur l'activité physique si elles sont en mesure de faire des activités liées à leur propre culture. Les recherches concernant le tai-chi au Canada en sont encore à leurs balbutiements en ce qui concerne l'application potentielle. Par exemple, certaines personnes pourraient considérer que cette activité est trop « étrangère ». De tels obstacles ethno-culturels peuvent réduire de façon importante l'acceptation. Ainsi, notre étude indique qu'il est évident que le tai-chi est un mode optimal en terme d'activité physique pour un groupe d'adultes âgés provenant de divers groupes culturels. Par ailleurs, les résultats de la présente étude démontrent que même avec une présence moyenne hebdomadaire à une séance de tai-chi par semaine, des changements physiques, mentaux et liés au stress importants peuvent être observés. Cela a des répercussions importantes sur les stratégies de santé publique ciblant l'inactivité

physique chez les adultes âgés, car même un niveau peu élevé d'activités liées au tai-chi peut contribuer à des améliorations intéressantes de l'état de santé, et ces activités peuvent être effectuées par des participants pouvant se déplacer, peu importe dans quelle mesure ils le peuvent. Il s'agit d'une activité qui peut être intégrée dans des programmes communautaires, des activités de centres pour personnes âgées ou des maisons de santé pour personnes âgées afin de promouvoir le bien-être des personnes âgées dans leur communauté. Pour pratiquer le tai-chi, il n'est pas nécessaire d'avoir de l'équipement coûteux, il faut seulement avoir un bon maître du tai-chi et un espace disponible pour faire les exercices. Ce programme relativement peu coûteux peut être mis en œuvre à grande échelle pour les personnes âgées, et il a le potentiel d'améliorer grandement la santé publique et de créer des économies pour le système de soins de santé.

---

### **Prochaines étapes**

En se fondant sur les données recueillies, l'équipe aborde actuellement les questions suivantes relatives à la recherche : 1) évaluer ce qui fait obstacle à la participation soutenue au tai-chi et ce qui la favorise, 2) évaluer si les améliorations à la santé physique et mentale attribuables au programme de tai-chi sont différentes pour les adultes âgés d'origine chinoise comparativement aux adultes âgés d'autres origines.

Éventuellement, de futures études importantes devraient : 1) évaluer la durabilité de la participation à des exercices de tai-chi pendant des durées plus prolongées (plus de 4 mois), 2) évaluer le rapport coût-efficacité des programmes de tai-chi.

---

### **Principaux intervenants et bénéficiaires**

- Coalition for Active Living Canada
- Active Living Coalition for Older Adults
- Agence de la santé publique du Canada
- Santé Canada, Vie saine
- Seniors Association Canada

Les bénéficiaires servent à encourager la participation à des activités physiques sécuritaires et à faible impact.