

Le tai chi n'est pas efficace pour améliorer l'aptitude aérobique

Source

Lee MS, EN Lee et E Ernst (2009) **Is tai chi beneficial for improving aerobic capacity? A systematic review.** *Br J Sports Med* 43(8):569-73.

Le tai chi consiste à exécuter une série de mouvements lents, fluides et précis. Plusieurs vantent les bienfaits du tai chi et certains avancent l'idée que sa pratique régulière améliore l'aptitude aérobique. C'est ce qu'on a vérifié dans cette méta-analyse.

Une recherche dans 14 banques de données électroniques a été effectuée afin de trouver les essais cliniques randomisés où l'on a évalué l'effet du tai chi sur l'aptitude aérobique. Seulement cinq études ont été retenues, ces dernières ayant utilisé un test pour évaluer les changements de la consommation maximale d'oxygène ($VO_2\text{max}$).

Dans deux de ces études, on a comparé l'effet sur la condition physique aérobique du tai chi, de la marche et d'activités physiques aérobiques d'intensité faible et moyenne. Selon ces études, les effets de la pratique du tai chi sur le $VO_2\text{max}$ ne sont pas significativement supérieurs à ceux de la marche ou de d'autres types d'activités physiques d'intensité faible ou moyenne.

Dans les trois autres études, on n'a pas trouvé de différence du $VO_2\text{max}$ entre des sujets pratiquant le tai chi et des sujets sédentaires.

Le tai chi peut certes favoriser la relaxation et le maintien de l'équilibre des personnes âgées, mais il ne semble pas être un exercice efficace pour améliorer l'aptitude aérobique.

Kathryn Adel et Guy Thibault