



PREMIER COLLOQUE NATIONAL DE RECHERCHE SCIENTIFIQUE SUR LE QI GONG POUR LA SANTE

4 juin 2016

Université Pierre & Marie Curie (Paris VI) de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière



Un colloque réunissant de nombreux experts chinois et français

Le 1er colloque national de recherches scientifiques et le 3ème séminaire national sur le Qi Gong pour la santé a réuni de nombreux experts : venus de Chine mais également des experts médicaux ou de Qi Gong d'universités et d'hôpitaux publics français.

C'est la première fois, à Paris, qu'une collaboration franco-chinoise sur la question du Qi Gong pour la santé trouve son accomplissement dans un colloque de recherche scientifique. Ce premier colloque fut autant un partage des savoirs qu'un échange de pratiques et de culture.

Les interventions des participants (voir en fin d'article), de par leurs regards spécifiques et leurs spécialités, ont nourri une vision à la fois plus globale et plus approfondie, de l'apport de la pratique de QI GONG pour la Santé dans la vie quotidienne et pour préserver et renforcer le capital santé.

Cet article est une synthèse de la présentation autour de la thématique Qi Gong versus sports, par le Professeur Shi Aiqiao, directeur de l'Université d'Education Physique de Wuhan en Chine.

A suivre dans un prochain article : Psychologie et Qi Gong, autour de l'intervention de Jean Gortais.



Qi Gong versus sport intensif ?

Pendant 10 ans, le Professeur Shi Aiqiao, directeur de l'Université d'Éducation Physique de Wuhan, en Chine, a piloté une étude afin de comparer les bénéfices apportés par la pratique d'un sport « classique » ou par celle du Qi Gong pour la santé. Les participants de cette étude, âgés de 40 à 69 ans, ont été répartis en deux groupes.

Le groupe pratiquant le Qi Gong pour la santé a enregistré des résultats positifs similaires à celui pratiquant un sport : amélioration de la masse musculaire, augmentation de la capacité pulmonaire, augmentation des capacités cardiaques, diminution du rythme cardiaque. Mais ce constat est à moduler.

Pour les participants du groupe « Sport », la dépense énergétique nécessite impérativement une phase de récupération assez longue. Cette contrainte a une incidence : elle limite la fréquence et l'intensité de la pratique du sport au fil du temps.

Du point de vue de la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'effort extrême sportif va puiser dans le capital d'énergie originelle (Yuan Qi) : cette énergie que nous dépensons au cours de notre vie et qui ne peut être augmentée. La récupération « post activité sportive », peut à terme se traduire par des effets négatifs sur la santé : trop grande sollicitation et usure des tendons, du cœur... Cet état ouvre la voie à la fatigue, voire dans certains cas peut se traduire par des défaillances cardiaques.

A l'inverse la pratique du Qi Gong pour la santé s'exerce par le biais de mouvements lents, souples, induisant le calme et la détente du corps et de l'esprit. Tout en faisant travailler l'intégralité du corps, muscles et tendons, elle a un effet bénéfique sur l'esprit permettant de réduire le niveau de stress et par là-même bénéficie à la régulation du cœur.

L'étude s'est également penchée sur le maintien et l'amélioration des capacités physiques et intellectuelles apportés par la pratique du Qi Gong pour une population non sportive et plus âgée.

La mise en œuvre de ce programme s'est appuyée sur 9 techniques connues. (dont les 8 pièces de brocard, le jeu des 5 animaux, le Yi Jin Jing, la grande danse, les 6 sons thérapeutiques...)

Ces techniques ont été éprouvées, sélectionnées en fonction des résultats obtenus et enseignées par le Maître à l'origine des recherches.

L'enseignement a été dispensé sur la base de deux groupes référents : des adultes non pratiquants et non sportifs âgés de 50 à 69 ans. Un groupe ne pratiquant pas et l'autre pratiquant pendant une heure, cinq jours par semaine, durant trois à six mois.

Les ancestrales pratiques chinoises se plient aux règles de la preuve et des résultats scientifiques

La procédure de contrôle a utilisé des questionnaires d'évaluation mondialement reconnus et des machines agréés par des normes internationales afin de mettre en évidence les résultats obtenus.

Les résultats pour le groupe pratiquant ont démontré un effet physique immédiat, renforcé sur le long terme (six mois). Il ressort que la micro circulation sanguine, la capacité pulmonaire, la tension artérielle, la fonction cardiaque sont sensiblement améliorées.

Chez les femmes, la pratique régulière a une incidence sur le poids, la cellulite, ainsi que sur l'amélioration de la densité musculaire influant sur la forme du corps.

Ces résultats sont dus aux mouvements, étirements, torsions qui bénéficient aussi au squelette.



Chez les pratiquants âgés, on note, par rapport aux non pratiquants :

- un temps de réaction plus rapide pour la saisie d'objets,
- une amélioration de la force de saisie, de l'équilibre et de l'assise et toujours une amélioration des capacités pulmonaires, cardiaques ainsi qu'une meilleure tension artérielle.
- une amélioration de la souplesse, une vitesse plus rapide lors de la marche, une meilleure capacité à monter un escalier...
- les examens sanguins révèlent des améliorations sensibles (niveau de cholestérol en baisse, SOD¹ en augmentation).

Après six mois de pratique régulière, on constate :

- une amélioration des défenses immunitaires qui induisent une moindre consommation de médicaments,
- une amélioration au niveau hormonal chez les deux sexes ainsi qu'une régularisation des œstrogènes chez la femme au moment de la ménopause,
- une diminution des risques d'ostéoporose (moins de perte de calcium).

Au plan psychique, on note :

- une diminution du stress, de l'anxiété, des peurs, une meilleure capacité d'adaptation.
- À long terme apparaît un changement profond au niveau du mental ainsi qu'une amélioration des fonctions cognitives et de la mémoire, une meilleure capacité de concentration et aussi un meilleur rendement intellectuel.

Amélioration de la qualité de vie

Le groupe des pratiquants est apparu plus dynamique, avec plus de relations sociales. La meilleure santé physique les poussant à sortir plutôt que de rester cloîtrés à la maison.

Impact économique

La diminution du coût médical entre les deux groupes, avec moins de prise de médicaments pour le groupe pratiquant est notable : presque du simple au double.

Dans le droit fil de cette étude Le Professeur Shi Qiqiao, a partagé plusieurs souhaits :

- * voir le monde de la compétition sportive s'ouvrir à la pratique du Qi Gong pour la santé afin de mieux gérer le stress des compétiteurs ;
- * renforcer la relation avec le monde médical pour qu'il prenne de plus en plus en compte les bienfaits de la pratique du Qi Gong. Sur le plan de la prévention et de l'accompagnement de certaines maladies et sur un plan économique (diminution des coûts de santé publique).

¹ La superoxyde dismutase (SOD) est une enzyme produite par les cellules des organismes vivants, animaux et végétaux. Sa fonction est de piéger les radicaux libres produits par le métabolisme. La superoxyde dismutase est un antioxydant puissant. Il en existe quatre formes selon le métal contenu dans sa molécule : fer, manganèse, cuivre ou zinc.



Les intervenants et participants au Colloque

Monsieur MA Yansheng (马燕生) ministre conseiller pour l'éducation de l'Ambassade de Chine en France, représentant Monsieur l'Ambassadeur de CHINE en France.

Madame France PORET THUMANN, sous directrice de l'action territoriale, du développement des pratiques sportives et de l'éthique du sport, auprès de Monsieur PATRICK KANNER, Ministre de la ville, de la jeunesse et des sports.

Professeur Alain Baumelou, spécialiste en néphrologie, directeur du Centre Intégré de Médecine Chinoise Pitié-Salpêtrière Charles Foix, responsable des diplômés du DUMETRAC et DUPRAC de l'Université Pierre & Marie Curie (Paris VI).

Mr. Jean GORTAIS, Maître de Conférences, Responsable en Psychopathologie et Psychotraumatisme à l'Université Paris VII, Professeur invité à l'Institut de Santé Mentale de l'Université de Beijing, expert de Tai Ji Quan et de Qi Gong. « *Psychologie et Qi Gong pour la santé* » ;

Docteur JIAN LiuJun, Professeur des hôpitaux en médecine chinoise, diplômé de l'université de MTC de Guanqzhou, Président de Quimetao International Association ; expert de Qi Gong et de Tai Ji Quan en charge des cours de Qi Gong et de Tai Ji Quan dans le cadre de la formation DUMETRAC à l'université Pierre et Marie Curie (Paris VI) et à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière. « *Applications du Qi Gong pour la santé dans la prévention et le traitement des pathologies* ».

Docteur LIU Bingkai, Chercheur au Centre Intégré de Médecine Chinoise Pitié-Salpêtrière Charles Foix, responsable des programmes en Médecine Chinoise, Directeur de l'enseignement des diplômés du DUMETRAC et DUPRAC à l'Université de Pierre & Marie Curie (Paris VI).

Dr Nicolas Valdenaire, Médecin généraliste, du sport et ostéopathe. Enseignant au Dumetrac, au Duprac.

Délégation chinoise

Professeur SHI Aiqiao, directeur de l'Université d'Education Physique de Wuhan, en Chine. « *Le Qi Gong pour la santé. Etat de la recherche en Chine* ».

Professeur LIU Junrong, professeur à l'Université de la Médecine Chinoise de Tianjin, en Chine. « *Le Qi Gong pour la santé et l'art de longévité de la médecine chinoise* ».

Professeur YANG Jitang, Directeur de l'Université Minzu de Chine, membre de « *Chinese Health Qigong Association* ». Expert de Qi Gong pour la Santé.