**Tai Chi et polyarthrite rhumatoïde : a-t-on des preuves de bénéfice ?**

**[Rhumatismes inflammatoires : arrêter de fumer, oui, mais pour quel bénéfice ?](https://www.univadis.fr/viewarticle/rhumatismes-inflammatoires-arreter-de-fumer-oui-mais-pour-quel-benefice-700633?s1=news" \o )**

* [Résumé d’articles](https://www.univadis.fr/viewarticle/penser-a-maintenir-les-exercices-physiques-specifiques-chez-vos-patients-ages-pour-limiter-le-risque-de-chute-677120?s1=news" \o )

**[Penser à maintenir les exercices physiques spécifiques chez vos patients âgés pour limiter le risque de chute !](https://www.univadis.fr/viewarticle/penser-a-maintenir-les-exercices-physiques-specifiques-chez-vos-patients-ages-pour-limiter-le-risque-de-chute-677120?s1=news" \o )**

* [Résumé d’articles](https://www.univadis.fr/viewarticle/maladies-inflammatoires-l-obesite-et-la-reponse-aux-agents-biologiques-668678?s1=news" \o )

**[Maladies inflammatoires : l’obésité et la réponse aux agents biologiques](https://www.univadis.fr/viewarticle/maladies-inflammatoires-l-obesite-et-la-reponse-aux-agents-biologiques-668678?s1=news" \o )**

**À retenir**

Le Tai Chi est reconnu en Chine comme une véritable thérapie pour soulager certains rhumatismes inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde. Il a été démontré qu’il réduisait le stress, augmentait la force musculaire du bas du corps, améliorait l’équilibre, la posture et la capacité de mouvement chez les personnes âgées. Mais qu’en est-il spécifiquement du bénéfice du Tai Chi chez les sujets qui souffrent de polyarthrite rhumatoïde (PR) ? De quelles données dispose-t-on ? Une revue Cochrane récente vient justement de faire le point sur les études scientifiques publiées entre 2002 et septembre 2018 sur le sujet. Cette revue porte sur dix études et 345 sujets. Les programmes de Tai Chi évalués duraient de 8 à 12 semaines. Le Tai Chi semble soulager les sujets souffrant de PR de leurs douleurs. Malheureusement le manque d’évaluation en aveugle (sujets et/ou évaluateurs) et le fait que ces études souffrent de biais importants, rendent les résultats peu robustes. Les données sur l’amélioration de l’activité de la maladie et de la fonctionnalité ne sont pas de meilleure qualité. Par ailleurs, aucune donnée radiologique ne permet de juger de l’impact réel du programme sur ce critère. Bref, dans ce domaine tout reste à faire en terme de preuves scientifiques de qualité.

**Protocole de l’étude**

Toutes les données des essais contrôlés, randomisés ou non, ayant mesuré les bénéfices du Tai Chi sur la polyarthrite rhumatoïde en évaluant l’amélioration des critères ACR, la progression de la maladie, la fonctionnalité et la progression radiographique publiés entre 2002 et septembre 2018 ont été inclus dans les analyses.

**Principaux résultats**

Les participants souffrant de PR inclus dans les études sont principalement des femmes, âgées entre 16 et 80 ans, traitées en ambulatoire en Chine, en Corée ou encore aux États-Unis.

Les programmes de Tai Chi de 12 semaines pourraient soulager les douleurs liées à la polyarthrite rhumatoïde de 22% par rapport à un groupe contrôle, différence moyenne sur une échelle visuelle analogique de -2,15 (échelle cotée de 0-10, le score le plus élevé correspondant à la douleur la plus importante), données basées sur 2 études (81 patients, faible qualité de preuve). Les données concernant la mesure du DAS-28-ESR (*Disease Activity Score*, coté entre 0 et 10, les scores les plus faibles correspondant à une plus faible activité de la maladie) ne permettent pas de conclusions robustes (1 étude, 43 participants). Il en est de même pour l’évaluation de la fonctionnalité (mesurée par le *Health Assessment Questionnaire*-HAQ), basée sur 2 études et 63 participants.

Les participants aux programmes de Tai Chi étaient moins enclins à arrêter l’étude à laquelle ils participaient que ceux des groupes contrôles (7 études, 289 sujets, faible niveau de preuve). Aucune donnée ne permettait d’évaluer la progression radiologique, et les événements indésirables à court ou long terme n’ont pas été rapportés, seules quelques descriptions de plaintes articulaires ou musculaires étant parfois mentionnées.

* [Disclaimer](https://www.univadis.fr/viewarticle/tai-chi-et-polyarthrite-rhumatoide-a-t-on-des-preuves-de-benefice-700640?u=g7Nnk16ewgurs1F%2BoiQKaW5VzLvUMlBrIOVkl8AB7pCDf6itna0MAzbKWLQ7wScg&utm_source=adhoc%20email&utm_medium=email&utm_campaign=adhoc_actumedicalpluslu_email_uniannouncementinactifs_fre-fr_automated&utm_content=3904135&utm_term=" \l "tab_disclaimer" \t "_blank)

Mudano AS, Tugwell P, Wells GA, Singh JA. Tai Chi for rheumatoid arthritis. Cochrane Database Syst Rev. 2019;9:CD004849. doi: 10.1002/14651858.CD004849.pub2. PMID: 31553478 PMID: 11690728 PMID: 8478873 PMID: 7779114 PMID: 24926131 PMID: 7362664 PMID: 8617895 PMID: 25140112 PMID: 11589641 PMID: 16393765 PMID: 16691045 PMID: 24550173 PMID: 2565997 PMID: 9095454 PMID: 8097535 PMID: 5135791 PMID: 10870749 PMID: 15545678 PMID: 22581278 PMID: 11567728 PMID: 11394556 PMID: 17278920 PMID: 18253972 PMID: 23620778 PMID: 28027042 PMID: 21346575 PMID: 1593511 PMID: 24293581 PMID: 8948296 PMID: 16504992 PMID: 6639693 PMID: 16273792 PMID: 6705129 PMID: 7823387 PMID: 15708910 PMID: 26702640 PMID: 8440859 PMID: 18487901 PMID: 2039615 PMID: 15157000 PMID: 8316770 PMID: 3358796 PMID: 29563100 PMID: 23055009 PMID: 9503718 PMID: 11068116 PMID: 26099162 PMID: 22830622 PMID: 17634188 PMID: 15266544 PMID: 920239 PMID: 7030051 PMID: 9105340 PMID: 24878398 PMID: 24762392 PMID: 3551621 PMID: 7013057 PMID: 22867933

--