

## Taïchi Chuan et Qi-Gong, quelles précautions ?

Taïchi Chuan et Qi Gong sont pratiqués quotidiennement par une grande partie de la population chinoise. Ces formes de gymnastique douce font partie de la culture médicale nationale, basée sur la recherche de l'harmonie et de l'équilibre considérés comme la meilleure stratégie préventive de maladies.

En France, l'essor de ces disciplines est piloté par la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FAEMC) qui forme, diplôme, encadre et supervise les enseignants qui animent les groupes de pratiquants. Elles sont maintenant reconnues comme des « approches thérapeutiques complémentaires non médicamenteuses » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).

Les contre-indications à leur pratique sont rares et momentanées. Il s'agit plutôt de précautions définies au cas par cas, quand le pratiquant est atteint d'une maladie chronique non stabilisée ou difficile à équilibrer : diabète non traité par insuline, problème cardiaque.

La pratique peut être adaptée en fonction de l'état de santé général du pratiquant et de sa pathologie. De manière générale, les professeurs diplômés FAEMC sont formés pour adapter le niveau d'intensité physique, l'exécution des exercices, le niveau de complexité de coordination, le rythme et la durée des séances, mais aussi la forme d'enseignement (ex : approche verbale et tactile pour intégrer des personnes souffrant de handicaps).

Sources : Comité National Olympique et Sportif Français, Vidal France.

<http://faemc.fr> et <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/17/taichi-chuan-et-qi-gong>

## « Taïchi chuan »

Nom d'une gymnastique médicale préventive chinoise, caractérisée par des mouvements lents, doux et harmonieux.

Elle fait appel à plusieurs fonctions vitales :

- relaxation et tonicité musculaire,
- souffle,
- attention et concentration,
- sensation et visualisation corporelles,
- travail dans l'espace.

Elle développe la respiration, la souplesse et l'attention au geste juste et adapté, grâce à ses effets bénéfiques sur l'ensemble de l'organisme :

- capacité cardio-respiratoire,
- circulation vasculaire et pression artérielle,
- masse, force et endurance musculaires,
- souplesse des articulations,
- maintien de l'équilibre,
- concentration et mémoire,
- image de soi et perception de son corps,
- gestion des émotions,
- sensation de bien-être psychique,
- sentiment d'efficacité personnelle,
- sociabilité,
- sommeil et calme intérieur.

Le Taïchi Chuan est un exemple parfait de fusion réussie entre une approche médicale, une discipline sportive, une stratégie de prévention et un rituel social quotidien.

Sources : Vidal France, CNOSF, Open Rome

## Météo antibio

Grippe, Covid19, infections respiratoires aiguës, gastro-entérites, pollens, pollution aérienne

La circulation du SARS-CoV-2 s'accroît en France notamment chez les moins de 20 ans et les 30-49 ans. Dans ce contexte, la vigilance reste de mise : respect des gestes barrières pour tous et rappel vaccinal pour les plus fragiles.

Sources : Santé Publique France, BEHCL, Open Rome

Météo de votre région:  
<https://epidmeteo.fr>



## Quiz « Essaim » ?

Cochez la bonne réponse

- stratégie sanitaire
- stratégie commerciale
- stratégie humanitaire
- stratégie d'influence.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2022-38 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2022>

Pour s'abonner (gratuitement) :  
<https://openrome.org/abonnement/ddj>