De bonnes raisons de pratiquer le tai chi chuan…

Source : articles de la MGEN 2018

**Lombalgie aiguë : les messages clés**

En cas de lombalgie aiguë, 6 messages clés sont essentiels pour vos patients :

1. Le mal de dos est fréquent, mais il est rarement lié à une maladie grave. Le pronostic est bon.
2. Même si le mal de dos est très pénible, en général, cela ne veut pas dire que la colonne vertébrale est abimée. La persistance de la douleur ne signifie pas non plus aggravation.
3. **Le repos au lit pendant plus d'une journée ou deux n’est pas une solution thérapeutique.**
4. **Rester actif permet d’aller mieux plus rapidement et évite d’autres problèmes de dos.**
5. **Plus vite les activités sont reprises, et plus vite surviendra l’amélioration.**
6. **Des exercices réguliers et une bonne condition physique contribuent à prévenir le mal de dos.**

**L’activité physique**

L’activité physique renforce le squelette, développe la musculature et la souplesse, améliore les fonctions cardiaques et aide à se relaxer. Elle contribue aussi à prévenir de nombreuses maladies comme les affections cardiovasculaires, le cancer, le diabète, l’obésité et l’ostéoporose.

**Au quotidien, un atout essentiel pour le bien-être**

Lorsqu’elle est associée à une alimentation équilibrée, l’**activité physique** contribue à une meilleure qualité de vie :

* elle accroît la force musculaire ;
* elle contribue au développement du capital osseux pendant l’enfance et l’adolescence, et à sa préservation durant l’âge adulte. En effet, elle ralentit la perte de densité des os, due au vieillissement ;
* elle renforce les capacités cardiaques et respiratoires.
* elle donne de la résistance face à la fatigue et permet d’avoir un sommeil plus réparateur ;
* elle aide à être plus relaxé, ce qui réduit l'anxiété et la dépression ;
* elle développe la souplesse, l'équilibre et la bonne coordination des mouvements. Cela diminue notamment les risques de chutes chez les séniors ;
* elle permet de conserver une certaine autonomie physique en prenant de l’âge.
* en la pratiquant 3 heures par semaine, ou de façon intense 3 fois 20 minutes par semaine, on diminue de 30 % le risque de décès prématuré.

Par ailleurs, participer à une activité physique en groupe est un facteur d’intégration sociale. C’est l’occasion de se retrouver en famille ou entre amis, mais aussi de faire de nouvelles rencontres.

**Un rôle important dans la prévention des maladies**

La pratique régulière d’une activité physique réduit considérablement les **r**isques d’apparition de certaines pathologies.

* **Maladies cardiovasculaires**  
  Les personnes physiquement actives diminuent leur [risque cardiovasculaire](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/risque-cardiovasculaire) et développent environ deux fois moins d’affections cardiovasculaires ([accident vasculaire cérébral](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/avc), [maladie coronarienne](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/angine-poitrine), [artériopathie des membres inférieurs](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/arterite-membres-inferieurs)...)
* **Cancers**  
  L’activité diminue le risque de développer un cancer  : [cancer du côlon](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-colorectal), [du sein](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/cancer-sein) et de l’endomètre.

 **Diabète**  
L’exercice physique et la modification des habitudes alimentaires peuvent prévenir l’apparition du [diabète](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete) chez les personnes à haut risque.

 **Obésité**  
Être actif réduit le risque de [surpoids](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/surpoids-adulte). La sédentarité explique, en partie, l’augmentation importante des cas d’obésité dans les sociétés modernes. En effet, l’usage accru des transports motorisés et des ascenseurs, ainsi que le développement des activités sédentaires (télévision, jeux vidéo, travail sur ordinateur), diminuent les quantités d’énergie utilisées par le corps. De même, l’emploi du chauffage et de la climatisation baisse les dépenses énergétiques de l’organisme.

 **Ostéoporose**  
L’activité physique est déterminante dans la prévention et la prise en charge de l’[ostéoporose](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/osteoporose). Chez la femme, elle abaisse de moitié le risque de [fracture du col du fémur](https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/fracture-col-femur) lié à cette maladie, en augmentant la résistance osseuse.