



## Prévenir, c'est guérir un peu...

### Un tour du monde des avancées scientifiques

par Yves Réquena



crédit photo: Yves Réquena

L'expérience de Morelia : des pratiquants de Qi Gong au Mexique, à Morelia. Les résultats probants sur leur santé ayant attiré l'attention des TV, radios et du Ministère de la Santé, Mme Nora Nakanura, leur enseignante a reçu l'accord d'expérimenter le Qi Gong auprès des malades et des personnes âgées.

Yves Réquena, médecin expert de la Fédération Européenne de Qi Gong des Arts Energétiques (FEQGAE), nous propose un bref tour du monde des études scientifiques qui ont été réalisées ces dernières années.

Le Qi Gong est avant tout et surtout par vocation un art corporel proposé par la tradition chinoise pour optimiser sa santé. La meilleure indication du Qi Gong demeure et demeurera la prévention. C'est dans ce domaine: avant que l'individu ne tombe malade, qu'il a le plus d'efficacité. Appliqué ainsi en grand nombre par des enseignants formés à son utilisation générale, le Qi Gong n'en aura pas moins des effets thérapeutiques que je qualifierai de « naturels ». Ici s'améliore une hypertension, ou bien un « dérouillage » des articulations et une amélioration des rhumatismes, ou encore on constatera un effet sur le stress, avec plus de calme, un meilleur sommeil, voire un effet antidépresseur. Autrement dit, faire du Qi Gong de façon générale, c'est se soigner, et enseigner le Qi Gong, c'est améliorer la santé des gens, de même que Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir.

#### La spécificité du Qi Gong à visée thérapeutique

Elle consiste en l'application ciblée d'exercices spécifiques dans une population ou un groupe donné pour obtenir un résultat déterminé. Par exemple, l'utilisation Qi Gong dans un hôpital psychiatrique pour les hospitalisés chroniques (la première expérience eut lieu en Suisse il y a une quinzaine d'années), ou le Qi Gong chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (comme l'expérience menée par une équipe Italienne il y a une dizaine d'années), etc.

#### Le cadre médical

Le cadre médical d'intervention avec le Qi Gong nécessiterait au moins deux conditions: que la personne intervenante, ou à tout le moins qui dirige la démarche, soit un médecin ou un paramédical, et que les conditions de validation puissent confirmer ou infirmer le bien fondé de l'utilisation du Qi Gong dans le but visé. D'où la nécessité d'une équipe scien-



tifique dans un cadre approprié (hôpital, laboratoire de recherche). Autrement dit, une formation, voire un diplôme de Qi Gong médical pourrait s'avérer pertinent, en tout cas en France. C'est la direction que sembleraient prendre certaines universités de médecine qui ont pour projet de mettre en place un des études de Médecine Chinoise incluant un diplôme de Qi Gong ouvert aux médecins et aux paramédicaux (voir p.36 l'entretien avec Denis Colin). Cependant, en Allemagne, les enseignants de Qi Gong intervenant pour les séminaires organisés par les Caisses de Sécurité Sociale pour la prévention ou la correction du diabète, l'hypertension, l'obésité, ou simplement la prévention du stress, ne sont pas des médicaux, ni même des heilpraktikers<sup>(1)</sup>...

**Les études cliniques ont débuté depuis 25 ans.**

## Tour du monde des études scientifiques

Le Qi Gong médical s'est aussi développé dans divers pays, pour son efficacité constatée, ce qu'on appelle « evidence based medicine », et selon les cas par des personnes ayant une formation médicale ou non. Citons la Chine, la Corée du Sud, les USA, l'Autriche, l'Amérique Latine, et bien sûr, divers pays d'Europe. Le Ministère de la Santé du Mexique a, quant à lui, inscrit officiellement le Qi Gong parmi les cinq thérapeutiques alternatives nécessitant l'encadrement et l'application officielle. Mais du fait d'un manque de compétences et du grand nombre de malades hors des grandes villes, ces missions devront être confiées à des « officiers de santé », sortes de médecins aux pieds nus formés par les universités d'Etat. C'est ou ce sera le cas de façon généralisée dans tous ces pays émergents et notamment au Maghreb qui commence à s'intéresser au Qi Gong. Quant aux pays du Moyen-Orient, tant Israël que plus récemment les pays arabes (Koweït, Emirats Arabes), le Qi Gong commence à bien trouver sa place.

## Les preuves scientifiques

En science, on peut seulement se fier à la réputation d'une technique pour la valider. D'où la nécessité de l'expérimentation et des études cliniques. Au risque de surprendre, la curiosité d'une certaine partie de la communauté scientifique a débuté avant même celle du grand public qui, pour l'heure, n'a pas encore véritablement découvert le Qi Gong.

### Des études cliniques

Les études cliniques ont débuté depuis plus de 25 ans. Le premier acteur est bien entendu la Chine, avec un congrès scientifique annuel qui a lieu à Shanghai depuis 10 ans (voir info p.8).

Mais d'autres pays apparaissent également comme de grands acteurs dans ce domaine, surtout la Corée du Sud et les USA, puis à un moindre niveau, l'Australie, l'Europe, et l'Amérique Latine, avec... Rien en France à ce jour et à ma connaissance... Il existe plusieurs centaines de publications, mais cependant certaines d'entre elles ne résistent pas à l'étude qualitative (méta-analyse). Il convient ici d'indiquer les divers domaines de prédilection des chercheurs. Par ordre décroissant, les plus nombreuses recherches se font dans le domaine cardio-vasculaire, puis viennent celui de l'immunité, de la gérontologie, de la psychiatrie et à des degrés moindres, la neurologie, la gastro-entérologie, la gynécologie, la pneumologie... Nous choisirons quelques exemples pour illustrer nos propos. Historiquement, la communauté médicale occidentale a été sensibilisée au Qi Gong en 1989, lors d'un congrès de cardiologie organisé par la Chine et par le laboratoire Merk Sharp and Dohm. C'est à cette époque qu'Harvard a commencé à s'intéresser à la question avec, par la suite, l'attribution de fonds de recherche votés par le National Institute for Health pour expérimentation clinique. Plus récemment, une méta-analyse irréprochable de 23 expérimentations croisées a prouvé l'action préventive du Tai Ji Quan dans les chutes chez les personnes âgées<sup>(2)</sup>. Cela a mis la communauté des gérontologues en émoi et a facilité une des premières applications du Qi Gong et du Tai Ji Quan, celle s'adressant aux personnes du 3e âge très largement répandue maintenant aux USA, en

Tableau comparatif entre un groupe de sujets sains ayant pratiqué le Guo Lin Qi Gong 1 heure par jour pendant 1 mois, et un groupe témoin. Les paramètres habituellement déviés par le stress : cortisolémie, lymphocytes C4 C8 et natural killers sont corrigés de façon significative par rapport au groupe témoin.

Table 1. Adjusted means of each dependent variable for control and experimental groups, F statistics and p-value.

Variable	Control group	Experimental group	F	P
Leucocytes ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	6.73	5.66	4.9	0.03*
Monocytes ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	0.60	0.45	6.25	0.02*
Neutrophils ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	3.63	2.85	3.55	0.07
Eosinophils ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	0.29	0.19	4.38	0.04*
Basophils ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	0.04	0.05	0.29	0.59
Lymphocytes ( $\times 10^3$ cells/ $\mu$ l)	2.19	2.00	1.9	0.18
T Lymphocytes (cells/ $\mu$ l)	1753.77	1687.91	0.28	0.60
T Helper Lymphocytes (cells/ $\mu$ l)	1027.19	1031.12	0.01	0.95
Monocytes (%)	9.05	7.84	4.35	0.05*
Neutrophils (%)	52.06	52.01	0.01	0.99
Eosinophils (%)	4.43	3.69	1.57	0.22
Basophils (%)	0.78	0.87	0.35	0.56
Lymphocytes (%)	33.69	35.60	0.62	0.43
T Helper Lymphocytes (%)	58.49	60.29	2.21	0.15
IgA (mg/dl)	196.90	200.03	0.24	0.63
IgG (mg/dl)	1084.97	1093.78	0.90	0.76
IgM (mg/dl)	151.12	162.59	2.39	0.14
C3 (mg/dl)	109.74	98.89	10.13	0.004*
C4 (mg/dl)	18.02	16.51	7.71	0.020

\* p<0.05, Exp-post vs. Control-post; # p<0.005, Exp-post vs. Control post;  
\*\* p<0.02 Exp-post vs. Control-post; ## p<0.01, Exp-post vs. Control post;  
\*\*\* p<0.05 Control-post vs. Control-pre; ### p<0.01, Exp-post vs. Exp-pre



# Qi Gong & thérapeutique



crédit photo: Yves Réquena

Enseignement par Yves Réquena des marches anti-cancer de Guo Lin (fast walking Qi Gong) à Mexico.

France, en Espagne, en Allemagne, etc. dans les maisons de retraite comme dans les clubs seniors. Je développerai dans mon prochain livre, *Le Qi Gong anti-âge*, toutes les recherches menées dans le domaine de la gérontologie<sup>(3)</sup>. Dans le domaine cardio-vasculaire, citons l'étude critique parue en 1999, il y a presque 10 ans, de Michael Mayer sur 50 expérimentations cliniques<sup>(4)</sup>, triant le pour et le contre de ces expérimentations qui souvent ont manqué de rigueur scientifique. Il est vrai que les méthodologies ont aujourd'hui gagné en sérieux. En immunologie, le Qi Gong fait ses preuves pour améliorer la compétence immunitaire en jouant sur le nombre de lymphocytes, les natural killers, le pouvoir des cytokines via l'augmentation de la growthormone (hormone de croissance)<sup>(5)</sup>, etc. La publication d'une expérience irréfutable par une équipe espagnole a montré par ailleurs le rôle favorable contre le stress et l'immunité de la fameuse « marche anti-cancer » ou « fast walking Qi Gong » de la célèbre Guo Lin<sup>(6)</sup>. En endocrinologie, le Qi Gong a montré une action régulatrice sur le cortisol, les hormones de la thyroïde et de la parathyroïde, une action favorable pour réduire le diabète, augmenter le bon cholestérol et diminuer le taux des « mauvais lipides ». En neurologie, une équipe américaine a montré le rôle stabilisant du Qi Gong dans les syndromes parkinsoniens non évolués<sup>(7)</sup>. De nombreuses études ont également montré l'effet positif sur les états dépressifs, etc.<sup>(8)</sup>

## Le Qi Gong médical

En 1989, dans mon livre, *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, je distinguais le Qi Gong thérapeutique, exercices à l'usage des patients, du Qi Gong médical, entraînement réservé à l'usage des théra-

peutes : médecins, acupuncteurs, masseurs, tuina, shiatsu ; dans le but d'amener le Qi dans les mains afin de le projeter dans l'aiguille ou dans le massage. Cette application connaît une extension spéciale en Qi Gong : le Wai Qi ou Fa Gong, la projection du Qi à distance. La bibliographie internationale, et notamment chinoise, est riche en publications montrant l'efficacité du Qi projeté, notamment dans le domaine de l'immunologie de la douleur, de la dépression. Cette abondante littérature contraste avec le peu de cas que les Chinois modernes en font aujourd'hui et la manière qu'ils ont d'en relativiser l'usage, d'autant que les grands experts qui ont consacré toute leur vie au Qi Gong pour parvenir à une telle virtuosité sont de moins en moins nombreux. De plus, il est reconnu aussi dans ce milieu, qu'améliorer quelqu'un en lui projetant le Qi ne sera durable que si la personne elle-même en vient à une pratique régulière du Qi Gong. C'est pourquoi nous ne développerons pas plus ce sujet dans cet article consacré au Qi Gong thérapeutique. Je voulais juste bien faire le distinguo entre enseigner le Qi Gong à un patient et le fait de le prendre en charge par la projection de l'énergie. ■

(1) Heilpraktiker est le nom donné au praticien et au diplôme de praticien de santé naturelle (médecines douces) en Allemagne. Ce diplôme est reconnu par l'Etat.

(2) Ge Wu, PhD, *Evaluation of the effectiveness of Tai Ji for improving balance and preventing fall in older population* – a review, in JAGS April 2002.

(3) A paraître en octobre 2008 – éd. Trédaniel.

(4) Michel Mayer, *Qi Gong and hypertension: a critique of research*, the journal of alternative and complementary medicine – vol 5 n° 4 - 1999.

(5) Myeong Soolee and coll., *Qi training enhances immune functions: what is the underlying mechanisms* – Intern Neurosciences 115, 1099-1104, 2005.

(6) Juan M. Manzanique & coll. *Assessment of immunological parameters following a Qi Gong training program* Med. Sci Monit 2004; 10 (6)

(7) Venglar M (OH, USA) Case report: Tai Ji and Parkinson in Physiothera. Res. Int. 2005; 10 (2): 116 .

(8) Une étude exhaustive de toutes ces recherches fait l'objet d'un prochain ouvrage : *Les bases scientifiques du Qi Gong* que je corédige avec le journaliste scientifique Maxence Layet, à paraître en mai 2009.

**L'action préventive du Tai Ji Quan prouvée...**



## PORTRAIT

Yves Réquena est docteur en médecine, acupuncteur, conférencier international, auteur de différents ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Gong. Il a fondé en France l'Institut Européen de Qi Gong en 1989. Il est un des médecins experts de la Fédération Européenne de Qi Gong et des Arts Énergétiques (FEQGAE).

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 58.