

# Recherches scientifiques sur les effets du Qigong

Extrait intégral (aucun ajout ni retrait) d'un article en provenance de

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi\\_gong\\_th#P75\\_10020](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=qi_gong_th#P75_10020)

## Applications thérapeutiques du Qi Gong



Approche Intégrée en  
Santé

Peu de recherches sur les applications du **Qi Gong** se conforment aux stricts protocoles scientifiques modernes. De plus, les recherches, surtout menées en Chine ou en Corée depuis 25 ans, sont rarement publiées en Occident. Cela dit, voici les conclusions des principales études accessibles. Il est important de noter que, pour la plupart d'entre elles, les chercheurs

précisent que des facteurs comme le peu d'études disponibles, le nombre restreint de participants, l'absence de répartition aléatoire ou d'une intervention placebo limitent la portée des conclusions. D'autres études seront donc nécessaires pour confirmer les résultats.

### Recherches

**Réduire l'hypertension.** L'utilisation du Qi Gong dans le traitement de l'[hypertension](#) est l'un des sujets les mieux documentés. Une revue systématique publiée en 2007 a recensé 12 essais cliniques aléatoires<sup>9</sup>. Ces essais, incluant au total plus de 1 000 participants, ont comparé la pratique du Qi Gong (seul, avec médication ou avec thérapie classique) à diverses conditions (médication seule, report sur une liste d'attente, exercice et relaxation musculaire progressive combinée à la thérapie classique). Les résultats laissent entendre que la pratique régulière du Qi Gong pourrait avoir des effets positifs sur la **diminution de la pression sanguine**.

**Réduire le stress.** Une étude en chassé-croisé, portant sur 10 étudiants en bonne santé, a évalué l'effet de l'**émission de Qi** par un maître (Qi Gong externe) sur le [stress](#) éprouvé, les concentrations de [cortisol](#) (hormone associée au stress) et les ondes cérébrales<sup>10</sup>. Les étudiants ont participé alternativement à une séance de Qi Gong de 60 minutes, vraie ou simulée. Ils ont éprouvé significativement plus de satisfaction, de **calme** et de **relaxation** avec le Qi Gong réel qu'avec le Qi Gong simulé. Les résultats montrent également une réduction significative des indicateurs de niveau de stress : baisse du cortisol, diminution des ondes bêta et augmentation des ondes alpha.

En 2010, une étude suédoise a montré des résultats similaires à l'étude précédente<sup>11</sup>. Pendant 8 semaines, 147 élèves de la fin du primaire ont soit participé à 2 séances hebdomadaires d'exercices de Qi Gong, soit fait partie du groupe témoin. Les auteurs ont observé une réduction des niveaux de stress et de détresse psychologique, ainsi qu'une amélioration de l'**image de soi** chez les enfants du groupe Qi Gong, comparativement aux enfants du groupe témoin. De plus, l'évaluation du niveau de **mieux-être** à l'école des élèves avait diminué chez le groupe témoin, tandis qu'il était resté stable chez le groupe Qi Gong.

**Réduire la douleur chronique.** Deux revues systématiques ont été publiées au sujet de la [douleur chronique](#). L'une portait sur le **Qi Gong** interne, pratiqué soi-même<sup>12</sup>, et l'autre sur le Qi Gong externe, émis par un maître<sup>13</sup>. La première revue (Qi Gong interne) a conclu que les données disponibles étaient peu convaincantes à cause du petit nombre d'études répertoriées (seulement 4 études cliniques aléatoires) et surtout de la qualité méthodologique déficiente. Pour la seconde revue (Qi Gong émis par un maître), les résultats semblent plus prometteurs. Les 5 études recensées présentent de meilleures qualités méthodologiques et suggèrent une certaine efficacité du Qi Gong dans la gestion de la douleur comparativement aux groupes témoins (Qi Gong placebo ou soins d'usage).

En 2010, une nouvelle étude clinique aléatoire, réalisée auprès de 50 personnes souffrant de **douleur chronique**, a comparé l'effet de 4 séances hebdomadaires de 30 minutes de Qi Gong externe à un temps équivalent de suivi du participant<sup>14</sup>. La majorité des participants (74 %) recevait une autre source de traitement au cours de l'expérimentation. Comparativement au groupe témoin, les participants du groupe Qi Gong ont montré une diminution significative de l'intensité de la douleur après les 4 semaines de traitement. Un mois plus tard, les améliorations étaient encore présentes, mais ne s'avéraient plus statistiquement significatives.

**Améliorer la qualité de vie des personnes atteintes du cancer.** En 2007, une revue systématique a évalué l'efficacité de la pratique du Qi Gong seul ou en combinaison avec d'autres traitements pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de [cancer](#)<sup>15</sup>. Neuf études (comprenant 4 essais cliniques aléatoires) totalisant 346 participants ont été recensées. Deux de ces essais suggèrent que le Qi Gong pourrait **prolonger la vie** des patients atteints de cancer. Mais les auteurs ont conclu que, principalement à cause de la mauvaise qualité des études, on ne pouvait conclure à l'efficacité du Qi Gong en cas de cancer.

Par la suite, en 2010, une recherche sur les effets du Qi Gong a été menée auprès de 162 patients atteints du cancer<sup>16</sup>. Ils ont été répartis en 2 groupes : Qi Gong (15 minutes de discussion sur la santé, 45 minutes d'exercices et 30 minutes de méditation, 2 fois par semaine, durant 10 semaines) et groupe témoin recevant les soins d'usage. Les résultats indiquent qu'à la fin du traitement, la qualité de vie, la fatigue, l'humeur et les paramètres mesurés

d'[inflammation](#) des personnes du groupe Qi Gong s'étaient améliorés par rapport au groupe témoin.

**Renforcer le système immunitaire.** De nombreuses études [in vitro](#) et [in vivo](#) ont examiné l'effet du Qi Gong sur différents paramètres de l'[immunité](#). Plusieurs ont indiqué que l'émission de Qi par des maîtres ou la pratique régulière du Qi Gong pouvaient avoir un effet mesurable sur la production de diverses cellules immunitaires, comme les monocytes, les [lymphocytes](#), les cellules tueuses naturelles ([cellules NK](#)), les neutrophiles, etc.<sup>1,4,17-31</sup> Bien que ces résultats soient encourageants, leur portée clinique est encore limitée. Mais selon la majorité des auteurs, il semble justifié de poursuivre les recherches.

**Diminuer les symptômes du syndrome prémenstruel (SPM).** Deux essais cliniques aléatoires ont évalué l'effet de l'émission de Qi sur les **symptômes prémenstruels** chez de jeunes femmes souffrant du [syndrome prémenstruel](#). La première étude a porté sur 36 femmes : la moitié d'entre elles a reçu des séances de 10 minutes de Qi appliqué par un maître; pour les autres, le maître reproduisait les mêmes gestes, mais sans émettre de Qi<sup>32</sup>. Quatre séances par cycle menstruel ont été effectuées, pendant 2 cycles. Comparativement aux femmes soumises au traitement témoin, celles qui ont reçu le Qi ont rapporté une diminution significative de la douleur, de la rétention d'eau, de leurs sentiments négatifs et des symptômes généraux du syndrome prémenstruel.

Dans la seconde étude, un groupe de Qi Gong (9 séances de 10 minutes d'émission de Qi par un maître, réparties sur 2 cycles menstruels) a été assigné à 23 jeunes femmes, et 23 autres ont été placées sur une liste d'attente<sup>33</sup>. Soixante minutes après les interventions, les auteurs ont noté un effet significatif à court terme sur la **douleur**, l'**anxiété** et la **dépression**. À plus long terme, les résultats indiquent une diminution significative de la douleur et de la rétention d'eau chez les femmes ayant reçu le Qi en comparaison avec celles du groupe témoin.

**Améliorer la qualité de vie des personnes âgées.** Une étude publiée en 2003 a analysé l'effet de l'émission de Qi sur l'[anxiété](#), la fatigue, la [dépression](#), la douleur et la [pression sanguine](#) de 94 personnes âgées<sup>34</sup>. Les participants ont été séparés aléatoirement en 2 groupes égaux. Ceux du premier groupe ont reçu une émission de Qi de 10 minutes. Dans l'autre groupe, le maître appliquait la même procédure, mais sans émettre de Qi. Dans le groupe Qi Gong, seul le niveau d'anxiété rapporté par les sujets a diminué de façon significative par rapport au groupe placebo, même si les autres paramètres ont aussi légèrement diminué (dépression, fatigue, douleur et pression sanguine).

**Améliorer la qualité de vie des personnes ayant un problème cardiaque.** Une récente étude a comparé l'efficacité de la pratique du Qi Gong et d'un programme de relaxation progressive pour améliorer la qualité de vie de 65 personnes atteintes de divers [troubles cardiaques](#)<sup>35</sup>. Les participants, qui étaient recommandés par un spécialiste, ont effectué 4 séances de 20 minutes

de chacune des thérapies, en alternance. Les résultats indiquent que le Qi Gong améliore significativement les résultats de 7 des 8 paramètres choisis pour évaluer la qualité de vie, contre un seul pour la relaxation progressive.

**Contribuer à la réadaptation cardiaque.** Des programmes de réadaptation sont souvent recommandés à la suite d'un problème cardiaque. Deux études ont évalué l'intérêt du Qi Gong dans ce domaine. Une première étude clinique aléatoire a étudié l'effet du Qi Gong combiné à des groupes de discussion sur les habiletés physiques de 95 personnes âgées de 73 ans et plus et atteintes d'une **maladie de l'artère coronaire**<sup>36</sup>. La moitié d'entre elles a participé à des rencontres hebdomadaires comprenant 1 h d'exercices de Qi Gong et 2 h de discussions sur différents thèmes en lien avec leur état. Les autres ont reçu les soins usuels. Les résultats ont montré des améliorations significatives du niveau d'activité physique rapporté, de la coordination et de l'équilibre chez les sujets du groupe Qi Gong-discussion.

Une seconde étude clinique aléatoire s'est penchée sur l'effet de 16 semaines de Qi Gong sur la réadaptation physique de personnes atteintes de [fibrillation auriculaire](#) (un trouble du rythme cardiaque)<sup>37</sup>. Les 43 participants ont été placés au hasard soit dans le groupe témoin (liste d'attente), soit dans le groupe Qi Gong (deux fois 90 minutes d'exercices par semaine). Les résultats indiquent une amélioration significative de la capacité fonctionnelle chez les participants du groupe Qi Gong, autant à la fin des exercices que 16 semaines plus tard. Les participants du groupe témoin n'ont présenté aucun changement significatif.

**Réduire les symptômes associés à la maladie de Parkinson.** Deux études cliniques aléatoires ont été publiées en 2006. Elles présentent des résultats contradictoires. La première a évalué les effets d'exercices de Qi Gong en groupe (90 minutes par semaine durant 2 mois) par rapport à un groupe témoin de 56 personnes atteintes de la [maladie de Parkinson](#)<sup>38</sup>. Les résultats ont affiché une amélioration significative des symptômes moteurs, après 3 mois et 6 mois, chez les participants du groupe Qi Gong. De plus, l'incidence de plusieurs symptômes non moteurs ([constipation](#), douleur, perturbation du [sommeil](#) et somnolence dans la journée) a été atténuée. Les auteurs ont conclu que le Qi Gong pourrait être un traitement prometteur.

La seconde étude, en chassé-croisé, a comparé un entraînement aérobique au Qi Gong, chez 26 personnes âgées atteintes de la maladie de Parkinson<sup>39</sup>. Trois fois par semaine, pendant 7 semaines, les sujets participaient à des séances de 45 minutes soit d'aérobie soit de Qi Gong. Ils avaient ensuite congé pour 2 mois avant de suivre le traitement opposé. Les résultats ont démontré des améliorations significatives pour l'intervention d'aérobie, mais pas pour celle de Qi Gong.

**Aider au sevrage de l'héroïne.** Un seul essai clinique aléatoire, publié en 2002, a exploré l'efficacité du Qi Gong durant un sevrage d'héroïne<sup>40</sup>. Pendant les 10 premiers jours de leur **cure de désintoxication**, 86 hommes ont été répartis

en 3 groupes : Qi Gong (séances de 2 h à 2 h 30 de Qi Gong par jour en groupe, et de 10 à 15 minutes de Qi émis par un maître); médication (protocole de sevrage avec lofexidine-HCL); et groupe témoin (soins de base et médication uniquement pour gérer les symptômes graves). Selon les résultats, les participants du groupe Qi Gong ont eu un processus de désintoxication accéléré ainsi qu'une réduction significative de leur niveau d'[anxiété](#) et des symptômes associés au sevrage. Les auteurs concluent que le Qi Gong pourrait être bénéfique dans le sevrage de l'héroïne, en plus d'avoir l'avantage de ne pas induire d'effets secondaires.

**Contribuer à gérer les symptômes associés au diabète.** En 2009, une revue systématique a répertorié 9 études cliniques, dont 3 études cliniques aléatoires, relatives au [diabète](#). On y a comparé la combinaison de séances de Qi Gong et de soins standards aux soins standard seuls<sup>41</sup>. La qualité méthodologique des études aléatoires était très faible. Malgré certaines améliorations des conditions sanguines, les auteurs ont conclu que les preuves étaient insuffisantes pour suggérer que le Qi Gong soit un traitement efficace dans le traitement du diabète.

Une nouvelle étude portant sur 32 personnes souffrant de diabète a été conduite en 2010. Les participants ont été répartis en 3 groupes : Qi Gong, exercices physiques (2 h par semaine dans les 2 cas) et groupe témoin<sup>42</sup>. Après 12 semaines, les résultats indiquent que la pratique régulière du Qi Gong a entraîné une diminution significative du **taux de glucose** dans le sang chez des patients diabétiques.

**Affections diverses.** Depuis 2009, le Qi Gong a fait l'objet de petites études réalisées auprès de personnes atteintes d'[acouphènes](#)<sup>43</sup>, du [syndrome métabolique](#)<sup>44</sup>, de [burnout](#)<sup>45</sup> et de [fatigue chronique](#)<sup>46</sup>. Malgré certains résultats prometteurs, l'effet du Qi Gong sur ces problèmes de santé devra être analysé par d'autres études avant que l'on puisse se prononcer sur son efficacité.



**Section Applications thérapeutiques Recherche et rédaction :**

Estelle Vallée, M. Sc., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.

**Révision scientifique :** Claudine Blanchet, Ph. D., Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.  
(novembre 2010)