

Titre de l'article : Danser avec la chronicité

Titre en anglais : Dance with the chronicity

Auteur : Anne-Violette Bruyneel

Fonctions + Adresse complète + MAIL :

*Professeure assistante Filière Physiothérapie, Haute école de santé, HES-SO//Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Genève, Suisse
Rue des Caroubiers 25
CH- 1227 Carouge
Suisse
Anne-violette.bruyneel@hesge.ch

Conflit d'intérêt :

Les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêt en lien avec le présent article.

5 à 10 mots clés :

Danse ; santé ; activité physique ; pathologies chroniques

Traduction anglaise des mots-clés :

Dance ; health ; physical activity ; chronic diseases

Texte :

Un intérêt croissant s'est développé pour pratiquer des activités artistiques avec les patients. Ces activités sortent du cadre de soin et intègrent plus particulièrement le bien-être physique, mental et social ; les trois dimensions-clés de la santé décrites par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La danse nécessite la coordination de mouvements intentionnels, exécutés de manière synchronisée avec de la musique et, généralement, d'autres personnes [1]. Les mouvements incorporent également une valeur créative et esthétique. Cet art peut être pratiqué à tous les âges, et comporte les avantages d'être universel, adaptatif, social et peu coûteux [2].

Les patients qui présentent des pathologies chroniques avec atteintes motrices sont peu sensibilisés aux risques de complications et d'isolement liés à la sédentarité. Or, lorsque la rééducation s'arrête, ils sont en général très inactifs, ce qui constitue un comportement favorable au surpoids, à l'hypertension, à la dépression ainsi qu'à la perte progressive de l'autonomie et de l'insertion sociale [3]. Il est donc nécessaire de trouver des activités qui les motivent à bouger et développent un comportement bénéfique à la santé, d'autant plus que l'offre d'activités à l'attention de ces personnes est assez faible.

L'être humain a une capacité étonnante pour s'adapter à une nouvelle situation induite par une pathologie. Néanmoins, les activités physiques proposées sont souvent très spécifiques, ce qui rend difficile la transposition des capacités développées vers d'autres activités quotidiennes [4]. En revanche, les procédures d'entraînement naturelles, telles que la danse, sont optimales, car elles sont complexes, intègrent l'ensemble du corps et sont variables au niveau de la demande attentionnelle, cognitive, motrice et relationnelle. Dès lors, elles favorisent un apprentissage généralisé qui permet non seulement d'obtenir une stratégie de mouvement plus efficace et économique dans la tâche ciblée, mais également, de transférer les acquisitions dans de nouvelles tâches et de nouveaux contextes [4].

En 1987, Van Deusen *et al.* ont publié un premier essai sur la danse avec des personnes atteintes d'une pathologie chronique : l'arthrite rhumatoïde [5]. L'objectif était de trouver une activité qui favorise l'adhésion aux exercices en vue de maintenir une activité physique et d'améliorer la

mobilité. Les résultats ont montré une bonne adhésion des patients et leur satisfaction en même temps qu'une amélioration de la mobilité des membres supérieurs.

Depuis, 46 essais ont été menés sur les effets de la danse chez les patients atteints de pathologies chroniques. Une amélioration du bien-être physique, mental et social a été observée à différents âges pour des tableaux cliniques variés tels que la maladie de Parkinson, l'hémiplégie post-AVC, la sclérose en plaque, l'infirmité motrice cérébrale, la schizophrénie, la fibromyalgie, le cancer, la lombalgie, la maladie d'Alzheimer, l'obésité, le diabète et les pathologies cardiaques.

La danse développe les aspects cognitifs, physiques et la qualité de vie, tout en favorisant le bien-être et les interactions sociales [1,2], éléments qui sont perturbés par les pathologies chroniques [3]. Dès lors, cette activité physique artistique répond à la composante multidimensionnelle de ces troubles. De plus, la joie, la satisfaction et les bénéfices qui sont bien perçus par les pratiquants induisent une augmentation de leur motivation intrinsèque, favorable à leur adhésion [1]. L'adaptabilité infinie de la pratique de la danse rend cette activité très accessible car il est possible de couvrir des niveaux moteurs et cognitifs très larges. Tous ces éléments expliqueraient la réussite des programmes de danse auprès des patients.

Les essais ont montré une bonne faisabilité de cet art sans aucun effet indésirable. La sécurité serait liée à la meilleure adaptabilité de la danse aux caractéristiques cognitivo-motrices des patients que celle de nombreuses activités sportives, ainsi qu'à l'auto-régulation des mouvements produits. En effet, même si les mouvements sont structurés, la personne est libre dans les contraintes qu'elle s'impose (amplitudes, force musculaire, déséquilibre, etc.). Dès lors, elle est en situation d'auto-contrôle du mouvement, dans un environnement stable (studio de danse), ce qui lui confère une gestion de sa propre sécurité dans l'activité.

Les physiothérapeutes ont un rôle essentiel à jouer dans la lutte contre la sédentarité chez les personnes atteintes de pathologies chroniques. Ils devraient porter une attention particulière à la réussite du relai d'activité physique proposé suite à l'arrêt de la rééducation. La danse constitue une alternative sûre et efficace aux autres sports - comme aux exercices guidés - pour stimuler l'activité physique et améliorer la prévention des problèmes de santé. De plus, cette activité est intrinsèquement motivante, grâce à l'interaction sociale, à la stimulation par la musique, à la joie de bouger malgré les limitations induites par la pathologie et à la perception consciente des bénéfices.

Au vu de tous ces effets bénéfiques et avantages, il ne reste plus qu'à danser avec la chronicité !

Bibliographie :

[1] Murcia CQ, Kreutz G, Clift S, Bongard S. Shall we dance? An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health* 2010;2:149-63. doi:10.1080/17533010903488582.

[2] Schroeder K, Ratcliffe SJ, Perez A, Earley D, Bowman C, Lipman TH. Dance for Health: An Intergenerational Program to Increase Access to Physical Activity. *J Pediatr Nurs* 2017;37:29-34. doi:10.1016/j.pedn.2017.07.004.

[3] Ezeugwu VE, Garga N, Manns PJ. Reducing sedentary behaviour after stroke: perspectives of ambulatory individuals with stroke. *Disabil Rehabil* 2017;39:2551-8. doi:10.1080/09638288.2016.1239764.

[4] Green, CS, Bavelier, D. Exercising your brain: a review of human brain plasticity and training-induced learning. *Psychol Aging* 2008; 23(4), 692-701. doi: 10.1037/a0014345.

[5] Van Deusen J, Harlowe D. The efficacy of the ROM Dance Program for adults with rheumatoid arthritis. *Am J Occup Ther* 1987;41:90-5.