



## UN MOYEN D'ÉQUILIBRER LE BUDGET

Minimiser le recours aux services de  
santé publique selon les adeptes des  
arts *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup>



À l'heure où les gouvernements doivent jongler avec la hausse des coûts des soins de santé, un art ancien montre la voie vers l'amélioration de la santé et une façon d'en diminuer les frais.

Les adeptes du *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup> indiquent avoir moins recours aux services de santé publique et avoir amélioré leur état notamment sur le plan fondamental de l'équilibre ou de la densité osseuse, ce qui se traduit par une diminution de l'utilisation de ces services.

Notre organisme souhaitait rendre compte de quelques-uns des effets de notre pratique sur l'utilisation des services de santé publique. Plus de 6 000 de nos 12 000 participants au Canada ont répondu à ce sondage. Ils ont rempli le questionnaire de manière anonyme et volontaire et indépendamment de leur expérience. Le présent document fait état des premières constatations ainsi que des commentaires de certains participants.

Ces données sont éloquentes : il est possible d'améliorer sa santé grâce à la pratique des arts *Tai Chi Taoïstes*<sup>MD</sup> et dès lors, de diminuer collectivement l'utilisation des services de santé publique. Ce sont des témoignages convaincants et, considérés dans leur ensemble, ils brossent un tableau complet de la façon dont les arts *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup> peuvent enrichir nos collectivités.

« Nous savions, grâce à des observations informelles dans nos classes, que de tels bienfaits existent et ce sondage sans précédent nous apporte

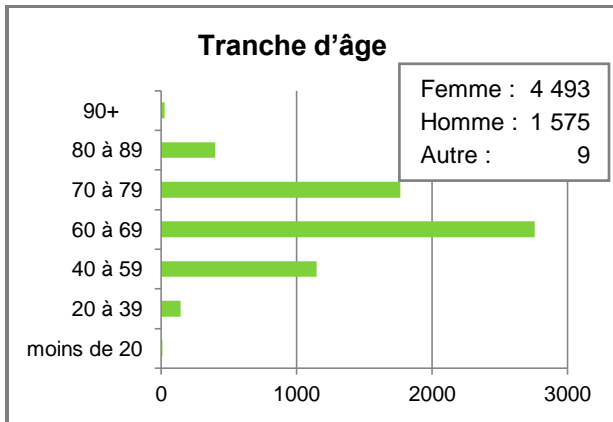
bien des réponses; ces résultats sont importants et encourageants pour les décideurs », indique Marsha Eberhardt, présidente de l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok.

« Les résultats de ce sondage soulignent les bienfaits habituels de l'exercice sur la santé et ceux-ci sont considérables parce que les arts *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup> permettent de s'entraîner en douceur et ils sont à la portée de tous. Bien qu'ils puissent apporter de grands bienfaits aux jeunes, ils plaisent particulièrement aux aînés, qui autrement ne pourraient peut-être pas faire beaucoup d'exercice ni bouger. »

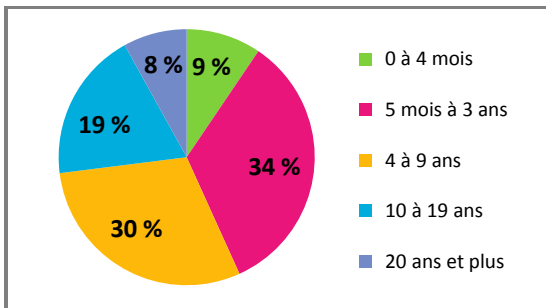
Le Canada est le berceau de la pratique du *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup>, grâce à Maître Moy Lin Shin, un moine taoïste qui a commencé à enseigner à Toronto il y a 46 ans dans le but de promouvoir les bienfaits du *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup> sur la santé et sur l'esprit. Aujourd'hui, plus de 40 000 participants répartis dans 25 pays ressentent les bienfaits de ces arts internes de santé, qui sont enseignés bénévolement par des instructeurs accrédités. Le Fung Loy Kok est un organisme de bienfaisance enregistré.

## Canada 2016 – Constatations préliminaires

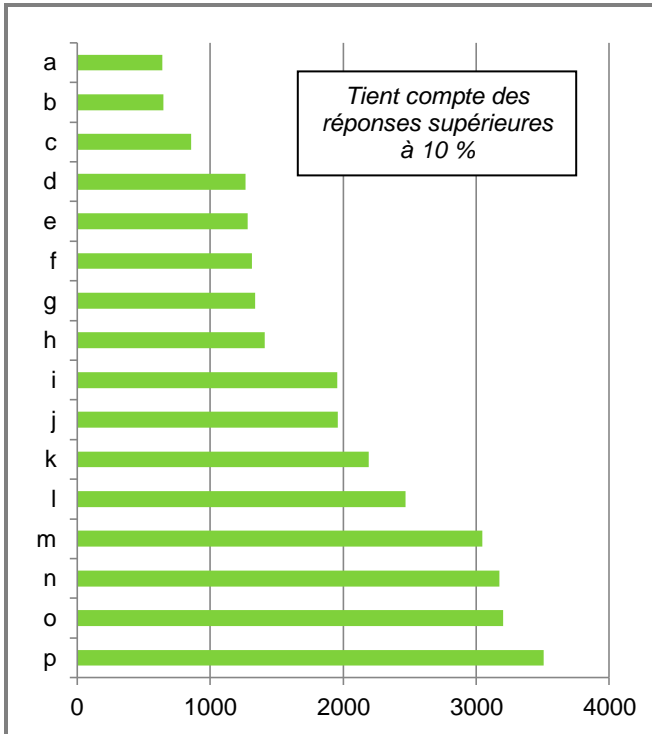
Le questionnaire a été conçu de manière à ce que les répondants puissent en dire le plus possible sur leur expérience relative à la pratique des arts *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup>. Tous les participants n'ont pas répondu à toutes les questions et certaines étaient formulées de manière à permettre de multiples réponses.



## Depuis combien de temps pratiquez-vous le Tai Chi Taoïste<sup>MD</sup> ?



**Diriez-vous que votre pratique a eu un *effet positif* sur l'un ou l'autre des éléments ci-dessous ?**



- |                                      |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| a. Système immunitaire               | i. Dépression, stress, anxiété       |
| b. Problèmes digestifs               | j. Problèmes musculaires             |
| c. Relations                         | k. Circulation                       |
| d. Image et acceptation corporelles  | l. Bien-être émotionnel et Spirituel |
| e. Fonction cognitive                | m. Énergie, résistance, endurance    |
| f. Pression artérielle               | n. Posture                           |
| g. Blessure à la suite d'un accident | o. Coordination                      |
| h. Qualité du sommeil                | p. Vieillesse                        |

## Est-ce que l'une ou l'autre des affections suivantes a eu des répercussions sur votre état de santé ?

	Nombre	Pourcentage
Blessure liée à un accident	1 384	22,2 %
Arthrite	2 613	41,9 %
Asthme, troubles pulmonaires	555	8,9 %
Problèmes de dos ou de colonne	2 537	40,7 %
Perte d'équilibre	2 152	34,5 %
Traumatisme cérébral, commotion	207	3,3 %
Cancer	487	7,8 %
Douleur chronique	990	15,9 %
Dépression, stress, anxiété	1 667	26,8 %
Diabète	403	6,5 %
Épilepsie	28	0,4 %
Problèmes aux pieds ou aponévrosite plantaire	1 119	18,0 %
Fibromyalgie ou fatigue chronique	320	5,1 %
Troubles gastro-intestinaux	752	12,1 %
Problèmes cardiaques	516	8,3 %
Hypertension artérielle	1 443	23,2 %
Maux de tête ou migraines	562	9,1 %
Problèmes articulaires ou ATM	1 541	24,7 %
Mobilité réduite	691	11,1 %
Sclérose en plaques	76	1,2 %
Ostéoporose	864	13,9 %
Maladie de Parkinson	90	1,4 %
Troubles du sommeil	767	12,3 %
AVC ou caillots sanguins	148	2,4 %
Varices	429	6,9 %
Vous préférez ne pas répondre	29	0,5 %
Aucune de ces réponses	404	6,5 %
Autre	453	7,3 %

## **Votre état de santé a-t-il déjà nécessité le recours à des services thérapeutiques comme la physiothérapie ou la réadaptation ?**

Réponses	Pourcentage
Oui	58,4
Non	41,6

« Je vois le chiropraticien moins souvent. Moins de physio. Thérapie psychologique écourtée. J'avais des problèmes de dos, mais je n'ai pas eu besoin de physiothérapie depuis que j'ai commencé le Tai Chi [Taoïste] il y a huit mois. » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

« Après m'être blessé l'épaule et le bras, mon médecin m'a aiguillé vers un spécialiste de la douleur et vers un physiologiste. Depuis que j'ai commencé le Tai Chi [Taoïste], j'ai retrouvé toute l'amplitude de mouvements et je n'ai plus besoin de tels traitements médicaux. » (*Homme, tranche d'âge : 70 à 79 ans*)

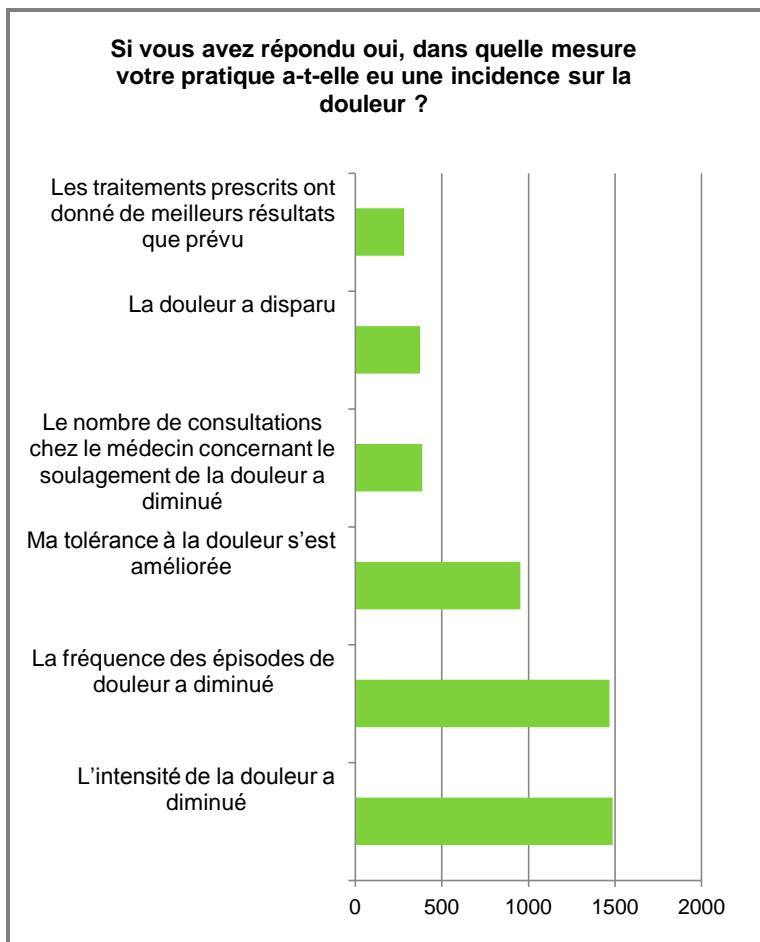
« Diminution des visites chez le physiothérapeute. M'a aidé à me remettre d'un AVC. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Rarement besoin de visites d'*urgence* chez le chiropraticien. Je continue quand même des visites mensuelles de routine. Au début du Tai Chi [Taoïste], impossible de me tenir droite au lever du lit, ça prenait 30 minutes avant d'y arriver. Ce n'est plus un problème. » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

« Lors d'un accident de ski, j'ai subi des blessures au dos, à la hanche et au genou. Deux ans plus tard, j'avais encore besoin de physiothérapie. Mon kinésithérapeute m'a recommandé le tai chi. Trois mois après, j'ai cessé la physio et maîtrisé les séquelles de mes blessures grâce à la pratique du Tai Chi [Taoïste]. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

## Votre problème de santé vous cause-t-il de la douleur ?

Réponses	Nombre
Oui	3 578
Non	2 248





« Lorsque je me suis inscrit en septembre 2008, je ressentais des douleurs dans le bas du dos et des douleurs mineures dans la hanche droite et le côté du genou droit. J'attribuais cela à la vieillesse, étant donné que j'avais 80 ans à l'époque et que je n'avais jamais fait d'activité physique. Au bout de six semaines, les douleurs et les élancements ont diminué, au bout de neuf semaines, tout a disparu. » (*Homme, tranche d'âge : 80 à 89 ans*)

« La pratique du Tai Chi [Taoïste] m'a soulagé de maux de dos après des années de traitements différents. Cela a amélioré ma vie de bien des façons. » (*Aucune information fournie*)

« Il y a 20 ans, j'ai subi une blessure au coccyx. Depuis que je fais du Tai Chi [Taoïste], la gêne que me causait la douleur musculaire à la suite de cette blessure a diminué d'au moins 90 %. Incroyable. » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

« Mes maux de dos ont disparu grâce au Tai Chi [Taoïste]. Je n'ai pas besoin d'analgésiques ni de physio. J'ai rarement besoin de massage. Le Tai Chi [Taoïste] renforce et exerce le bas du dos, en faisant bouger doucement la colonne vertébrale, en la gardant souple et forte. Aucun autre exercice n'arrive à cibler cette zone comme le fait le Tai Chi [Taoïste]. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Oui... depuis que j'ai commencé à pratiquer le Tai Chi [Taoïste], je sens que la douleur a diminué. Je ne me rendais pas compte à quel point je souffrais, surtout dans les hanches, depuis l'accident de voiture où j'étais passagère, en 1990. Ce n'est qu'en juin 2016, en descendant une côte durant ma promenade habituelle, que je me suis aperçu que ma hanche gauche (fracturée auparavant) bougeait maintenant avec aisance à chaque pas. Fantastique! Je peux marcher de nouveau. Sans douleur, sans articulation bloquée! Merveilleux! » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

## La prise de médicaments est-elle habituellement nécessaire pour traiter les problèmes de santé tels que le vôtre ?

Réponses	Pourcentage
Oui	56,1
Non	43,9

« Prise de médicaments pour l'asthme chronique considérablement réduite. » (*Femme, tranche d'âge : 80 à 89 ans*)

« J'ai de l'arthrose grave dans ma hanche gauche. On m'a offert plusieurs injections de cortisone, mais j'ai refusé. Je suis un fardeau moins lourd pour le système de soins de courte durée grâce au Tai Chi [Taoïste], moins de visites chez le médecin. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Avant de faire du Tai Chi Taoïste, je prenais du Tylenol cinq nuits par semaine pour soulager la douleur au cou et à l'épaule causée par l'utilisation de l'ordinateur au travail. Durant la semaine de rétablissement de la santé à Orangeville–Mono, la douleur a cessé. Plus besoin de consulter mon médecin de famille pour la douleur jusqu'à présent (après deux ans). » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

« Je fais du Tai Chi Taoïste depuis quatre ans. La pratique a ralenti l'effet des points de raideur dans le bas du dos et dans le cou, causés par de la discopathie dégénérative, en plus d'avoir amélioré mon équilibre dans une certaine mesure. Elle m'a également permis de réduire la quantité de médicaments que je dois prendre pour soulager la douleur dans l'ensemble des articulations. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

## **Avez-vous pu éviter la chirurgie grâce à votre pratique (hanches, genoux, canal carpien, etc.) ?**

Réponses	Nombre
Oui	548

« On m'avait diagnostiqué une ostéoarthrite "modérée à grave" des vertèbres L4 et L5 et on m'avait offert une chirurgie comme seul moyen de guérison possible. Mais j'ai neutralisé les symptômes en intensifiant ma pratique au Tai Chi [Taoïste]. »  
(*Homme, tranche d'âge : 70 à 79 ans*)

« Mon chirurgien m'avait dit que j'aurais besoin d'un remplacement de genou dans dix ans. C'était il y a 30 ans. Je n'en ai jamais eu et l'état de mes genoux s'est amélioré. »  
(*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« En médecine sportive, on me suggérait une chirurgie arthroscopique aux genoux, mais la douleur a disparu. Tellement heureuse. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

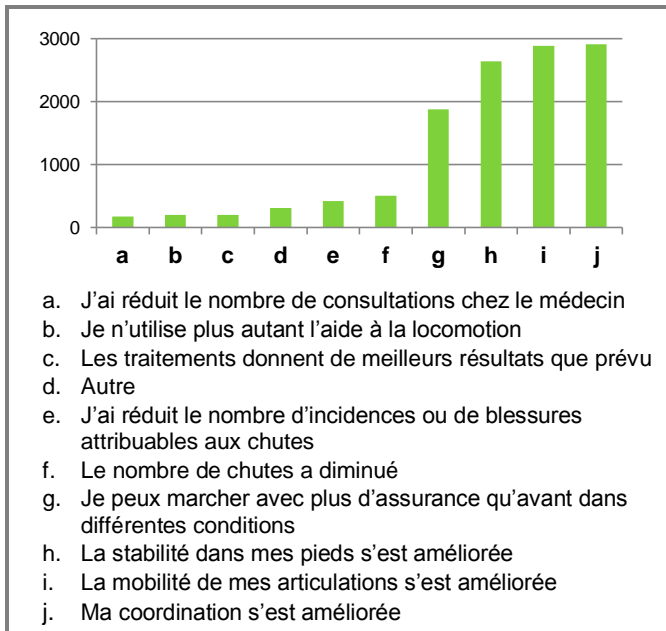
« J'envisageais une chirurgie pour le cartilage du genou et peut-être un remplacement du genou en fin de compte. La pratique du Tai Chi [Taoïste] a diminué la douleur au genou et a amélioré mon équilibre, donc plus besoin de chirurgie. »  
(*Homme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

« Ma hanche – le docteur m'indique qu'il n'est pas nécessaire de la remplacer et il me conseille de poursuivre le Tai Chi [Taoïste]. »  
(*Homme, tranche d'âge : 70 à 79 ans*)

*Voici des types de chirurgies ayant pu être évités : traitement du canal carpien, remplacement du genou, reconstruction de la coiffe des rotateurs, remplacement de la hanche, plastie de la vessie, opération pour hernie et fusion des vertèbres.*

## Votre pratique a-t-elle amélioré votre équilibre ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	5 194	95,9
Non	224	4,1



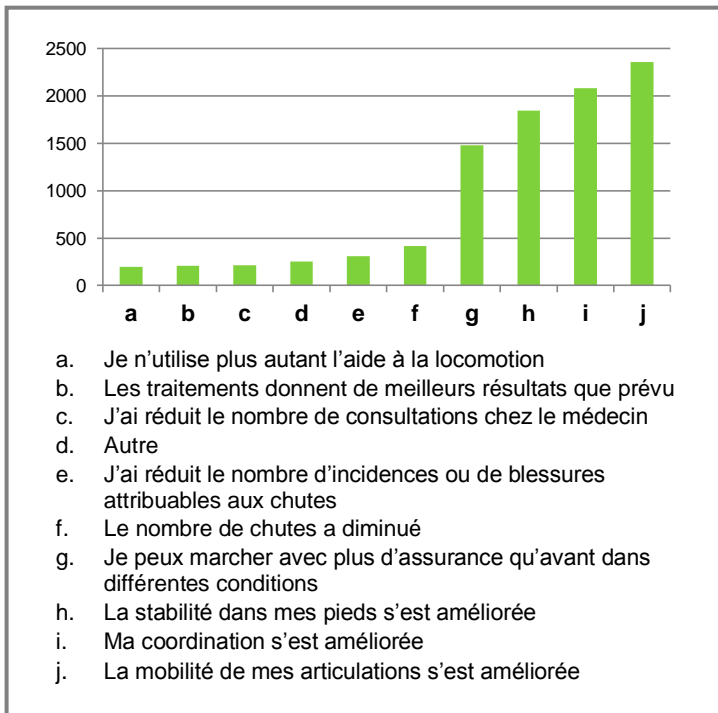
« Le Tai Chi [Taoïste] m'a beaucoup aidé à améliorer mon équilibre. J'ai une scoliose et une radiographie récente a montré qu'elle est presque partie (la déviation de ma colonne vertébrale s'est atténuée). » (Femme, tranche d'âge : 20 à 39 ans)

« Ça a corrigé mon manque d'équilibre, un symptôme de la perte auditive. » (Homme, tranche d'âge : 40 à 59 ans)

« Mes pieds se sont rétablis en deux mois de pratique, alors qu'avant j'avais un mauvais équilibre et de la douleur chronique dans les pieds et les mollets. » (Homme, tranche d'âge : 20 à 39 ans)

## Votre pratique a-t-elle amélioré votre mobilité ?

Réponses	Pourcentage
Oui	83,9
Non	16,1

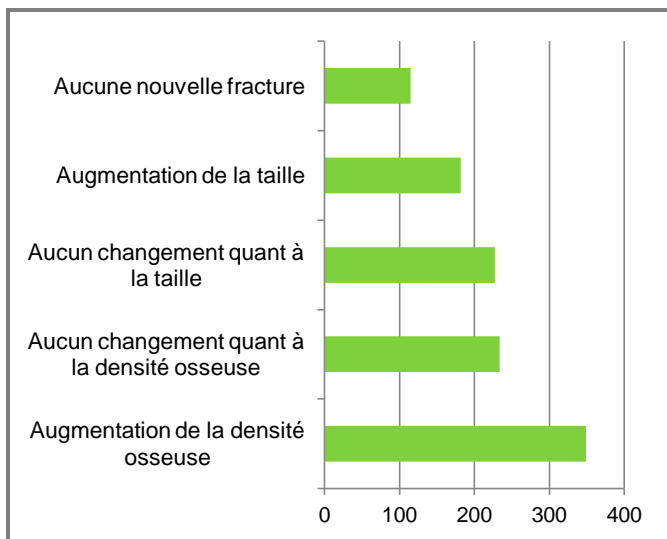


« J'ai reçu un diagnostic de maladie de Parkinson il y a trois ans. Le Tai Chi [Taoïste] m'a rendu la mobilité et l'équilibre. Les visites chez les neurologues se font maintenant tous les trimestres par téléconférence et non plus mensuellement comme au début. » (*Homme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

## Votre pratique a-t-elle une incidence sur votre densité osseuse ?

Nombre de répondants : 1 563

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	959	61,4



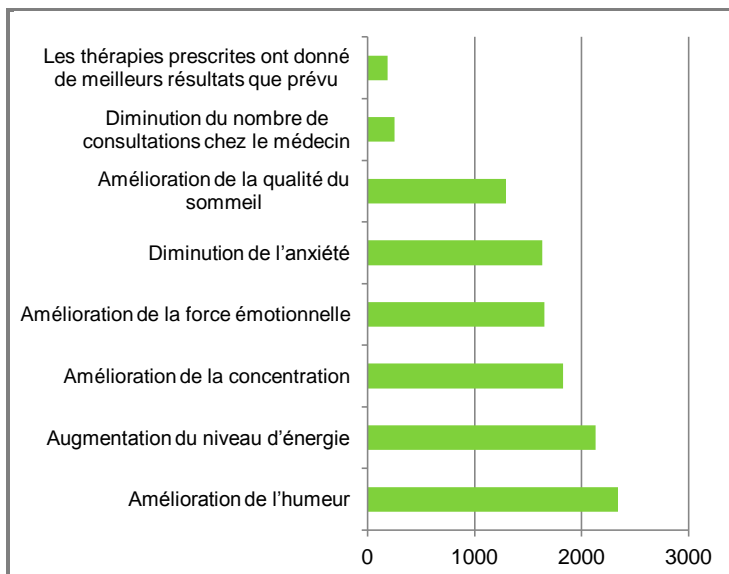
« Mon ostéoporose : j'ai récupéré ce que j'avais perdu et ma densité osseuse est en train d'augmenter. » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Ma pression artérielle a baissé, je prends toujours des médicaments, mais à une dose plus faible. Ma densité osseuse est bonne. Ça m'aide pour l'arthrite, l'équilibre et la mémoire. » (*Femme, tranche d'âge : 70 à 79 ans*)

« Ma souplesse étonne mon médecin. Ma densité osseuse a augmenté de 10 %. Je suis calme. Je rends visite à mon médecin une fois par an pour un bilan complet. » (*Femme, tranche d'âge : 70 à 79 ans*)

## Votre pratique a-t-elle eu une incidence sur votre santé mentale ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	4 036	84,6



« Non seulement la pratique améliore la santé physique, mais elle crée aussi un sentiment d'appartenance et de communauté sain, qui favorise la santé mentale. » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

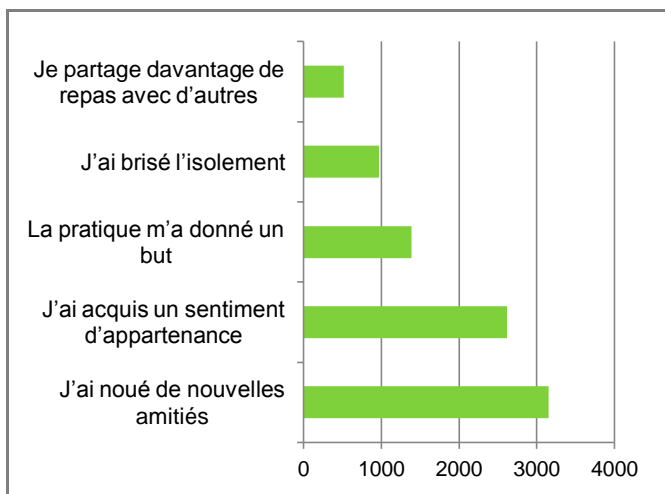
« Je suis devenue veuve récemment, je ne sais pas comment je m'en sortirai sans mon implication et ma pratique régulière au Tai Chi [Taoïste] » (*Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Je n'ai plus de crises de stress comme avant. » (*Homme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« J'ai découvert que si je faisais du Tai Chi [Taoïste] après une journée stressante, je pouvais réduire mon stress et le mettre de côté. Mon sommeil s'est amélioré. J'ai également un meilleur équilibre et je marche avec plus d'assurance. » (*Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans*)

## Votre pratique a-t-elle eu une incidence sur votre vie sociale ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	4 120	80,5



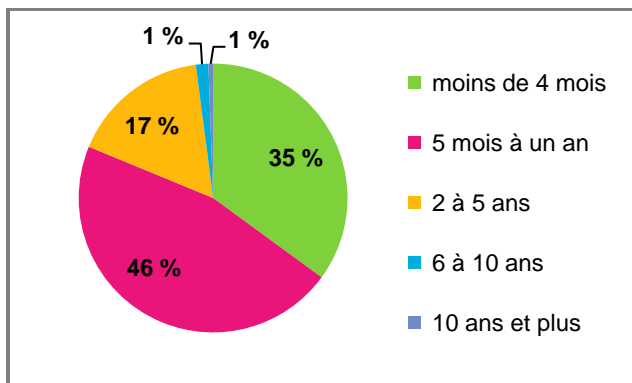
« Je me suis fait des amis. Je fais plus d'exercice. Bon équilibre. Plus de coordination. Je me sens bien. »  
*(Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans)*

« J'aime venir aux classes. J'ai l'impression de faire partie de la communauté du Tai Chi [Taoïste], je m'y suis fait des amis et dans l'ensemble, je me sens plus heureuse et en meilleure santé. » *(Femme, tranche d'âge : 60 à 69 ans)*

« Voilà plus de vingt ans que je pratique le Tai Chi [Taoïste] régulièrement. Au fil du temps, j'ai eu de nombreux problèmes de santé, qui se sont succédé. Je suis convaincue que mon état physique et mental serait bien pire sans le Tai Chi [Taoïste] et sans les personnes gentilles et attentionnées qui font partie de la communauté. » *(Femme, tranche d'âge : 40 à 59 ans)*



## Combien de temps après le début de votre pratique votre santé a-t-elle commencé à s'améliorer ?



« [La pratique] du *Tai Chi Taoïste*<sup>MD</sup> a eu des effets positifs sur presque tous les aspects de ma vie. Grâce à la pratique assidue du Tai Chi [Taoïste], ma santé s'est améliorée sur le plan physique et mental. Mes relations avec les personnes qui me sont chères se sont améliorées, tout comme mes relations avec le monde en général. »

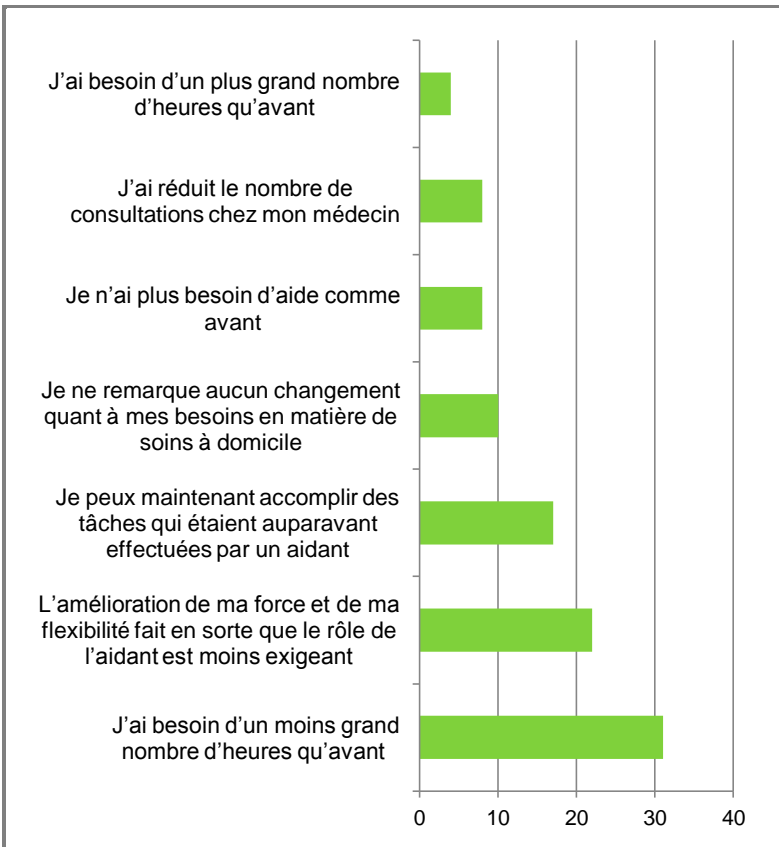
(*Homme, tranche d'âge : 60 à 69 ans*)

« Au début, je souhaitais soulager des douleurs au dos et à la colonne. Au fil des ans, plus je m'engage dans mes séances de pratique, mieux je me sens. Je m'entraîne quotidiennement et à l'occasion, plus d'une fois par jour. Je me réjouis d'avoir découvert le Tai Chi [Taoïste]. »

(*Femme, pratique depuis plus de 20 ans*)

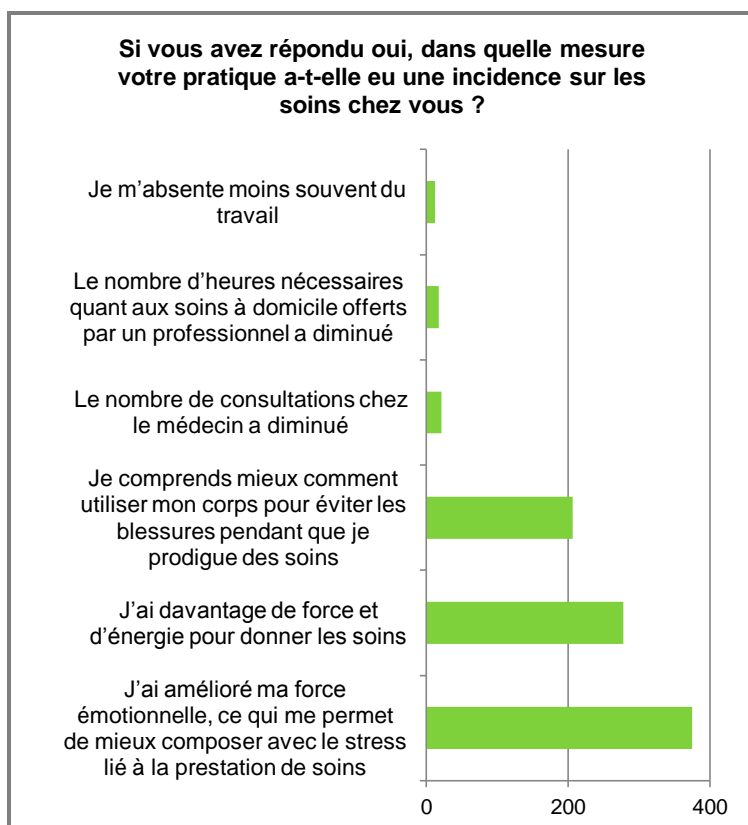
## Questions relatives aux soins à domicile :

	Oui réponses
Avez-vous besoin de soins à domicile offerts par des professionnels de la	120
Est-ce qu'un membre de votre famille ou un ami doit vous offrir des soins?	162
Est-ce que vous remarquez que votre pratique a une incidence sur vos besoins en matière de soins à domicile?	117



## Êtes-vous un proche aidant ?

Réponses	Nombre	Pourcentage
Oui	667	10,9
Non	5 468	89,1



« Je me suis inscrite quelques mois après le décès de mon mari. J'étais épuisée en raison de son besoin constant de compagnie (la mienne) et la venue des soignants à domicile, qui arrivaient tôt le matin et tard le soir pour l'aider à prendre son bain, à s'habiller, etc. Puis les visites quotidiennes à l'hôpital vers la fin de sa vie. »  
(Femme, tranche d'âge : 80 à 89 ans)

« Le Tai Chi [Taoïste] me procure un sentiment de joie. La joie dans le mouvement, la joie d'être avec les autres. Une méditation en mouvement. Une méditation qui englobe toute ma personne. La joie dans le silence de la rencontre avec les autres. »

*(homme, tranche d'âge : 70 et 79 ans,  
moins de quatre mois de pratique)*

**Pour plus de renseignements,  
consultez le [taoist.org](http://taoist.org)  
composez le + 1 (416) 656-2110  
ou écrivez à [press@taoist.org](mailto:press@taoist.org)**