
Comparaison des effets immédiats d'une séance de tango, de danse grecque et d'APA sur des jeunes adultes en bonne santé, vers une adaptation pour les personnes âgées.

Jessica Bazin*¹, Pauline Hilt¹, and Maria Papaiordanidou¹

¹Cognition, Action, et Plasticité Sensorimotrice [Dijon - UMR 1093] – Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale, Université Bourgogne Europe – France

Résumé

Résumé

Introduction : Les interventions non médicamenteuses comme l'activité physique adaptée (APA) et la danse sont aujourd'hui reconnues pour leur potentiel à ralentir le déclin fonctionnel lié à l'âge (Ninot et al., 2020). Parmi ces interventions, la danse suscite un intérêt croissant du fait de sa capacité à solliciter à la fois les sphères motrice, cognitive et sociale (Rodríguez & Paris-Garcia, 2022). Toutefois, peu d'études ont comparé directement différents styles de danse en vue de leur adaptation thérapeutique pour les personnes âgées.

Méthodologie : Dans la présente étude, les effets immédiats d'une séance de tango, de danse grecque et d'APA ont été comparés chez 18 jeunes adultes en bonne santé. Chaque participant a pris part à une séance de chaque modalité. Les données recueillies incluaient la fréquence cardiaque, le nombre de pas (actimétrie), l'indice de force (test du lever de chaise), l'équilibre unipodal (plateforme de force), la perception de l'effort (échelle de Borg), la motivation et le plaisir perçu (questionnaires), ainsi que l'ordre de préférence à l'issue des trois interventions.

Résultats : Les résultats ont montré qu'au cours d'une séance, la fréquence cardiaque et le nombre de pas étaient significativement supérieurs pendant la séance de danse grecque, par rapport au tango et à l'APA ($P < 0,001$). Malgré cela, à la fin des séances, l'effort perçu n'était pas significativement différent entre les trois interventions ($P > 0,05$ pour l'échelle de Borg). Enfin aucune modification significative n'est apparue entre pré et post sur l'indice de force, l'équilibre unipodal, la motivation et le plaisir perçu ($P > 0,05$). La danse grecque était toutefois préférée par 50 % des participants.

Discussion : Ces résultats mènent à la conclusion que la danse grecque est physiquement plus engageante, induisant davantage de déplacements dans l'espace et une fréquence cardiaque plus élevée. Cependant, malgré une sollicitation physique plus intense, la danse grecque n'a pas entraîné une fatigue suffisante pour impacter les performances des sujets sur les tests de force et d'équilibre. La danse grecque n'a pas non plus été subjectivement perçue comme demandant plus d'effort, ce qui s'explique probablement par son caractère entraînant.

*Intervenant

Perspectives : La danse grecque étant un exercice d'intensité plus élevée que le tango et que l'APA, pourrait avoir un intérêt potentiel chez des personnes âgées présentant des troubles neurocognitifs (TNC). En effet, les exercices d'intensité élevée ont montré des effets positifs sur la vitesse de marche chez ce type de population (Sanders et al., 2020). Le tango, quant à lui, bien qu'il soit moins intense que les deux autres interventions, présente des caractéristiques comme l'écoute du partenaire, l'improvisation, les ajustements posturaux, qui pourraient mobiliser la proprioception et l'attention partagée, éléments particulièrement pertinents pour les personnes atteintes de TNC (Bracco et al., 2023). Ces hypothèses restent toutefois à vérifier chez ce type de population.

Mots-clés : Danse grecque, tango, activité physique adaptée, vieillissement, intervention non médicamenteuse.

Références :

Bracco, L., Pinto-Carral, A. & Mourey, F. (2023). Tango-therapy vs physical exercise in older people with dementia; a randomized controlled trial. *BMC Geriatrics*, 23(3). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04342-x>

Ninot, G., Bernard, P.-L., Nogues, M., Roslyakova, T., & Trouillet, R. (2020). Rôle des interventions non médicamenteuses pour vieillir en bonne santé. *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillessement*, 18(3), 305-310. <https://doi.org/10.1684/pnv.2020.0879>

Rodríguez, B., & Paris-Garcia, F. (2022). Influence of Dance Programmes on Gait Parameters and Physical Parameters of the Lower Body in Older People: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031547>

Sanders, L. M. J., Hortobágyi, T., Karssemeijer, E. G. A., Van der Zee, E. A., Scherder, E. J. A., & van Heuvelen, M. J. G. (2020). Effects of low- and high-intensity physical exercise on physical and cognitive function in older persons with dementia: A randomized controlled trial. *Alzheimer's Research & Therapy*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s13195-020-00597-3>