

Pourquoi le tango argentin ? Les bienfaits du tango pour la santé

Introduction

La danse est présente dans toutes les cultures et sociétés du monde, sous de multiples formes. L'association de la danse et de la musique occupe une place importante dans le tissu social de chaque culture du monde. Récemment, l'importance de la danse et de la musique dans le maintien et la promotion de la santé a pris de l'ampleur (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

De nombreuses sources montrent que le tango en particulier est une précieuse ressource pour la promotion de la santé et du bien-être. L'objectif de cet article est de présenter de manière condensée et claire les différentes études sur les bienfaits du tango pour la santé. Une attention particulière est accordée au lien entre le tango et la maladie de Parkinson.

Origine

Le tango argentin, danse de couple accompagnée de musique, a parcouru un long chemin en tant qu'élément important de la culture latino-américaine : ses racines remontent aux années 1880 en Argentine et en Uruguay. De la danse réservée aux esclaves africains à la culture de la danse en Amérique latine, elle a acquis une reconnaissance et une popularité mondiales. En 2009, le tango argentin a été inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO (Witkoś & Hartman-Petrycka, 2021).

La particularité du tango

De nombreuses études confirment les effets positifs de la danse sur la santé, en particulier sur la mobilité des personnes âgées souffrant de troubles moteurs (Hackney et al., 2012). Les bénéfices thérapeutiques du tango ont été reconnus dès 1980, selon Israili et Israili (2018). Ce n'est que depuis 2007 que les effets positifs sur la santé physique, le bien-être psychologique et l'interaction sociale ont été étudiés de manière plus approfondie et mis en avant, en plus de ses qualités esthétiques.

La particularité du tango réside dans la combinaison de la musique de tango, d'une étreinte intime et de l'attention nécessaire pour suivre la subtilité des mouvements improvisés. Le tango offre une occasion unique de tout saisir à la fois - l'intention et le geste, la vue, l'ouïe et la proprioception, ainsi que la capacité du danseur à naviguer dans l'espace et à donner de la reconnaissance. Ce contexte multidimensionnel offre un cadre thérapeutique idéal pour entraîner les compétences interpersonnelles et communicatives (Israili & Israili, 2018).

Le fait que le tango soit accompagné d'une "aide à l'équilibre" sous la forme d'un(e) partenaire de tango permet à ceux qui en ont besoin de participer. De plus, le tango exige des pas dans toutes les directions, avec des amplitudes et des dynamiques différentes.

Le tango argentin a également l'avantage d'offrir de nombreuses possibilités d'improvisation. Cela permet au danseur de ne pas dépendre exclusivement de certains éléments de danse qui doivent être appris par cœur. Au contraire, il/elle peut s'épanouir dans un dialogue de danse inspirant et découvrir des formes d'expression uniques et spontanées (M. Hackney et al., 2012). Selon les mots du cardiologue Dr Roberto Peidro, directeur du département de réadaptation cardiovasculaire de la Fondation Falaloro à Buenos Aires, les bienfaits du tango peuvent être décrits avec justesse comme "une activité physique associée à des sentiments positifs" (Israili & Israili, 2018).

Le tango et les aspects liés à la santé

De nombreuses études scientifiques ont démontré que le tango peut améliorer la qualité de vie, les capacités cognitives, l'endurance, l'équilibre, la sociabilité et la santé émotionnelle.

Les bénéfices thérapeutiques du tango argentin peuvent être résumés en cinq points principaux (Israili & Israili, 2018) :

- 1. Exercice physique** (augmentation du tonus musculaire, de l'endurance, de la condition du cœur et des poumons, l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre, de la vitesse de marche, de la stabilité et de la flexibilité, la prévention des chutes et la capacité à effectuer deux tâches en même temps).

Équilibre et vitesse de marche

- En 2008, McKinley et al., ont publié une étude montrant qu'une intervention de 10 semaines de tango avec des seniors non atteints de démence a entraîné non seulement une amélioration de l'équilibre, mais aussi une augmentation de la vitesse de la marche par rapport à celle obtenue lors d'une activité de marche normale.
- Une autre étude menée en 2012 a démontré que les patients ayant subi un AVC chronique pouvaient améliorer leur équilibre, leur mobilité, leur endurance et leur capacité à effectuer deux tâches en même temps grâce à des cours de tango adaptés (Hackney, Hall, Echt & Wolf, 2012).
- Les personnes âgées ont parfois des déficiences sensorielles et motrices qui peuvent entraîner une diminution de l'indépendance. La danse, quel que soit son style, peut améliorer la force et l'endurance musculaires, la démarche, l'équilibre et la qualité de vie en général (Israili & Israili, 2018).
- Une étude réalisée en 2022 a démontré que le tango peut améliorer la stabilité de la posture chez les adultes âgés. Une meilleure stabilité de la posture réduit le risque de chutes (Purkart et al., 2022).

Forme cardiovasculaire

- La danse, y compris le tango argentin, est une activité physiquement exigeante qui favorise l'augmentation du rythme cardiaque et l'amélioration de l'endurance. Des études ont montré que la pratique régulière de la danse augmente la forme cardiovasculaire et peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires (par exemple, l'artériosclérose) (Israili & Israili, 2018).¹
- Les mouvements rythmés et les pas intenses du tango argentin offrent un entraînement cardiovasculaire efficace qui favorise la santé du système cardiovasculaire. Le tango a été recommandé par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) comme moyen d'améliorer le fonctionnement du système cardiovasculaire (Israili & Israili, 2018).

- 2. Satisfaction sociale** (amélioration de la confiance en soi et des contacts sociaux).

Promotion du lien social

- La pratique du tango argentin est une activité sociale qui favorise l'interaction avec d'autres personnes. L'interaction étroite entre les partenaires de danse exige de la communication et de la considération, ce qui conduit à un lien social plus fort (Israili & Israili, 2018).

¹ Cette remarque générale doit toutefois être prise avec précaution. Il est important de noter que l'effet sur la condition cardiovasculaire dépend fortement du style, de l'intensité et de la durée de la séance de tango. Les études sur la capacité maximale d'absorption d'oxygène portent sur le tango, principalement en tant que danse standard, et moins sur le tango argentin. Le tango argentin montre des effets positifs chez les adultes âgés souffrant de déficits cardiovasculaires, mais d'autres études sont nécessaires pour le confirmer.

Réduction de l'isolement social

- Le tango offre aux individus l'opportunité de s'engager dans une communauté de danseurs et de réduire l'isolement social. Des études ont montré que la pratique du tango augmente le sentiment d'appartenance et améliore le bien-être des personnes souffrant d'anxiété sociale (Israili & Israili, 2018).

3. Spiritualité et attention

- Le tango exige une grande concentration pour exécuter les séquences de pas et les mouvements de danse. Cette concentration favorise la vigilance et détourne l'esprit des pensées négatives (Israili & Israili, 2018).
- Comme le tango est une danse interdépendante, les danseurs doivent avoir une communication claire, de la sensibilité, de la confiance et de l'équilibre (Israili & Israili, 2018). Dans un cadre thérapeutique, un professeur qualifié en thérapie devrait diriger des interventions appropriées afin de promouvoir la pleine conscience.

4. Cognition

- Chez les adultes âgés, le tango pratiqué de manière adaptée (séances de 90 minutes sur 12 semaines) améliore non seulement la mobilité et la vitesse de marche, mais aussi les fonctions cognitives (Ingram & Hackney, 2014).

5. Sens et santé émotionnelle

- Réduction du stress, même sur une période prolongée.
- Danser le tango argentin peut conduire à une réduction efficace du stress, à un soulagement émotionnel et à un sentiment de bien-être. La musique et le lien intime entre les partenaires de danse peuvent avoir un effet apaisant. Des études ont montré que la danse du tango argentin réduit le niveau de stress et a un effet positif sur l'humeur (Israili & Israili, 2018).
- Selon Israili et Israili (2018), les effets positifs du tango peuvent être démontrés en particulier chez les personnes âgées souffrant d'anxiété (par exemple, phobie sociale), de dépression, de schizophrénie, de psychotisme et de neuropathie.

Tango et maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson, est une maladie neurodégénérative à évolution lente. Elle fait partie des maladies nerveuses les plus fréquentes (Wikipedia). Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson souffrent de troubles moteurs tels que des troubles de la marche et de l'équilibre, ainsi que d'un risque accru de chute, ce qui peut avoir un impact négatif sur la mobilité et la qualité de vie (Bloem, Hausdorff, Visser, & Giladi, 2004 ; Blandy et al., 2015). Les symptômes autres que les symptômes moteurs comprennent des symptômes tels que des troubles du contrôle des impulsions de nature dépressive et/ou des troubles du sommeil, de l'apathie ainsi que des troubles cognitifs (Lötze et al., 2015).

En 1997, Toth, Fishman et Pehlman avaient déjà montré que le niveau d'activité des personnes atteintes de la maladie de Parkinson était inférieur à celui de sujets témoins du même âge. Il semble que les adaptations psychologiques aux effets de la maladie de Parkinson influencent davantage les aspects de la qualité de vie que la gravité de la maladie elle-même (Suzukamo, Ohbu, Kondo, Kohmoto, & Fukuhara, 2006). Par conséquent, les activités qui favorisent l'interaction sociale deviennent particulièrement importantes pour le bien-être des patients atteints de la maladie de Parkinson.

La première étude sur les bénéfices du tango pour la santé dans le contexte de la maladie de Parkinson a été publiée en 2007. Il en ressort que le tango en tant qu'intervention pour les patients atteints de la maladie de Parkinson est un domaine de recherche relativement nouveau. Les premières études ont montré que l'attrait pour le tango a conduit à des résultats positifs (Hackney & Earhart, 2009a). D'autres

études ont confirmé que le tango améliorerait le travail d'équipe et le sentiment d'appartenance à une communauté, la mobilité et la qualité de vie en général chez les patients atteints de la maladie de Parkinson (Hackney & Earhart, 2010).

Le tango s'est avéré être une méthode efficace pour améliorer la fonction physique des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (Duncan & Earhart, 2012). Plusieurs résultats indiquent que le tango devrait être inclus dans le traitement de la maladie de Parkinson en tant que forme d'activité physique socialement engagée, car les cours de tango sont associés à une plus grande participation active des personnes atteintes de la maladie de Parkinson (Foster et al., 2013). En particulier dans le contexte de la maladie de Parkinson, les changements dans la séquence et les pas de danse peuvent être bien gérés en raison du grand potentiel d'improvisation du tango argentin.

Une autre étude menée par Duncan et Earhart (2014) a démontré que la participation à des cours de tango (2x/semaine ; 1h) a permis d'améliorer les symptômes moteurs et non moteurs, la capacité à effectuer des activités quotidiennes et l'équilibre des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Les améliorations ont été obtenues après 12 mois de tango et se sont maintenues même après 24 mois. Les améliorations de l'équilibre, de la mobilité fonctionnelle et de la satisfaction des patients atteints de Parkinson ont également été observées dans l'étude de Romenets et al.

En ce qui concerne la cognition et la fatigue, les bénéfices du tango chez les patients atteints de la maladie de Parkinson sont plutôt modestes (Romenets et al., 2015). Cependant, la méta-analyse de Lötze et al. de la même année montre une tendance à des effets positifs sur la fatigue des patients atteints de la maladie de Parkinson. Lötze et al. critiquent cependant le fait que la plupart des études sur ce sujet proviennent des mêmes groupes de chercheurs.

Une autre étude de Blandy et al. (2015) suggère que la participation à un programme de tango argentin deux fois par semaine améliore les niveaux de dépression. Cependant, l'échantillon était trop faible, avec seulement six participants pendant les quatre semaines d'intervention de tango.

Une revue de la littérature exhaustive réalisée par Hayes et Garrett (2016) a pris en compte dix publications analysant les effets de la danse Tango sur les patients atteints de la maladie de Parkinson. Les résultats ont montré que le tango améliorerait non seulement l'équilibre, la démarche, les activités quotidiennes et l'intégration sociale, mais aussi la représentation spatiale.

De plus, une étude de McKay et al. (2016) a confirmé l'étude de Blandy et al. (2015) en montrant que la pratique du tango améliorerait les symptômes de la dépression chez les patients atteints de la maladie de Parkinson. Elle a également permis d'augmenter la vitesse et la cadence de la marche chez les personnes atteintes d'une maladie de Parkinson légère à modérée. En outre, les participants ont amélioré leurs capacités cognitives globales et la gestion des doubles tâches.

Résumé

Danser le tango argentin est une expérience multidimensionnelle qui a un impact positif sur de nombreux aspects de la vie personnelle et sociale, ainsi que sur la santé physique et mentale à tout âge, aussi bien chez les personnes en bonne santé que chez celles souffrant de certains handicaps. Les avantages de la marche enlacée, d'un haut degré de coordination, d'équilibre et de synchronisation au sein du couple de danseurs, ainsi que la navigation dans l'espace sont des aspects centraux de la pratique. De plus, le tango est considéré comme une forme d'activité physique à la portée de tous : il suffit de disposer d'une salle, d'une musique d'accompagnement adaptée et d'un partenaire, et il est possible de faire appel à un professeur de tango spécialisé.

Le programme de danse, lorsqu'il est adapté, est considéré comme sûr et ne présente pas de risques indésirables, à l'exception d'un léger risque de chute. Des recherches récentes suggèrent que le tango argentin peut être une approche de soutien pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson et qu'il a le potentiel d'améliorer les symptômes spécifiques à la maladie de Parkinson (Lötzke et al., 2015).

En résumé, la pratique du tango argentin renforce le lien entre le corps, l'esprit et l'âme et offre un exutoire créatif pour les émotions et le soi. En tant que forme de danse artistique fascinante, le tango a de nombreux effets positifs sur la santé physique, le bien-être mental et l'interaction sociale. Ces affirmations s'appuient sur plusieurs études scientifiques qui montrent que le tango est une ressource précieuse pour la promotion et le maintien de la santé et du bien-être.

Perspectives

Les effets du tango sur le bien-être social, émotionnel et physique et sur la promotion de la santé nécessitent des recherches plus approfondies. Les résultats doivent notamment être confirmés par des études à plus long terme. De plus, certaines études proviennent des mêmes groupes de chercheurs. Dans la recherche sur la maladie de Parkinson, les difficultés de recrutement sont courantes lors de certaines études, ce qui est confirmé par Blandy et al. (2015). Ces défis peuvent conduire à une taille d'échantillon relativement petite dans certains cas, ce qui peut constituer une limite à des résultats plus significatifs.

D'autres interventions de tango devraient être dirigées par des personnes compétentes en matière de thérapie.

Selon Lötze et al. (2015), les futures études devraient davantage se concentrer sur les symptômes autres que moteurs, tels que les relations personnelles, le réseau individuel et les aspects de la qualité de vie...

Bibliographie

- Blandy, L. M., Beevers, W. A., Fitzmaurice, K., & Morris, M. E. (2015). Therapeutic Argentine Tango Dancing for People with Mild Parkinson's Disease: A Feasibility Study. *Frontiers in Neurology*, 6. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:16175212>
- Bloem, B. R., Hausdorff, J. M., Visser, J. E., & Giladi, N. (2004). Falls and freezing of gait in Parkinson's disease: a review of two interconnected, episodic phenomena. *Movement disorders: official journal of the Movement Disorder Society*, 19(8), 871-884
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2012). Randomized Controlled Trial of Community-Based Dancing to Modify Disease Progression in Parkinson Disease: *Neurorehabilitation and Neural Repair*. <https://doi.org/10.1177/1545968311421614>
- Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2014). Are the effects of community-based dance on Parkinson disease severity, balance, and functional mobility reduced with time? A 2-year prospective pilot study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0774>
- Foster, E. R., Golden, L., Duncan, R. P., & Earhart, G. M. (2013). Community-based Argentine tango dance program is associated with increased activity participation among individuals with Parkinson's disease. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 94 2, 240–249. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:6696123>
- Hackney, M. E., & Earhart, G. M. (2009). Short duration, intensive tango dancing for Parkinson disease: an uncontrolled pilot study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2008.10.005>
- Hackney, M., Hall, C., Echt, K., & Wolf, S. (2012). Application of Adapted Tango as Therapeutic Intervention for Patients With Chronic Stroke. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 35(4). https://journals.lww.com/jgpt/Fulltext/2012/10000/Application_of_Adapted_Tango_as_Therapeutic.7.aspx
- Hackney, Madeleine. E., & Earhart, G. M. (2010). Recommendations for Implementing Tango Classes for Persons with Parkinson Disease. *American Journal of Dance Therapy*, 32, 41–52. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:1224332>
- Hayes, N., & Garrett, D. (2016). Argentine tango in Parkinson disease. *Nursing Older People*, 28(9), 12–12. <https://doi.org/10.7748/nop.28.9.12.s14>
- Ingram, T., & Hackney, M. E. (2014, April). DANCE YOUR WAY TO BETTER HEALTH: EFFECTS OF FANGO DANCE ON MILD COGNITIVE IMPAIRMENT IN OLDEST OLD ADULTS. In *Journal of General Internal Medicine* (Vol. 29, pp. S61-S62). 233 SPRING ST, NEW YORK, NY 10013 USA: SPRINGER.
- Israili, Z. H., & Israili, S. J. (2018). *Tango Dance: Therapeutic Benefits: A Narrative Review*.
- Lötzke, D., Ostermann, T., & Büssing, A. (2015). Argentine tango in Parkinson disease--a systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology*. <https://doi.org/10.1186/s12883-015-0484-0>
- McKay, J. L., Ting, L. H., & Hackney, Madeleine. E. (2016). Balance, Body Motion, and Muscle Activity After High-Volume Short-Term Dance-Based Rehabilitation in Persons With Parkinson Disease: A Pilot Study. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 40, 257–268. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:3324530>
- McKinley, P., McKinley, P., Jacobson, A., Leroux, A., Bednarczyk, V., Rossignol, M., & Fung, J. (2008). Effect of a community-based Argentine tango dance program on functional balance and confidence in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.16.4.435>
- Purkart, B., Bertonecelj, B., Podlogar, A., & Pavletić, M. S. (2022). Improving Postural Stability in Active Older Adults: Argentine Tango Dance as an Alternative Fall-prevention Strategy. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:247676835>
- Romenets, S. R., Anang, J. B. M., Fereshtehnejad, S.-M., Pelletier, A., & Postuma, R. B. (2015). Tango for treatment of motor and non-motor manifestations in Parkinson's disease: A randomized control study. *Complementary Therapies in Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.01.015>
- Suzukamo, Y., Ohbu, S., Kondo, T., Kohmoto, J., & Fukuhara, S. (2006). Psychological adjustment has a greater effect on health-related quality of life than on severity of disease in Parkinson's disease. *Movement Disorders*, 21(6), 761-766.
- Witkoś, J., & Hartman-Petrycka, M. (2021). Implications of Argentine Tango for Health Promotion, Physical Well-Being as Well as Emotional, Personal and Social Life on a Group of Women Who Dance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:235301165>