

# TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTÉ\*

DOSSIER MÉDECINE

## STRESS DIGESTIF

SPASMES, CRAMPES, BALLONNEMENTS du nouveau!

## BACTÉRIES ET VIRUS

C'EST QUOI AU JUSTE LA DIFFÉRENCE?

SPORT

Peut-on se doper sans le savoir?

## FERMETÉ DE LA PEAU

ON FAIT LE TRI, ON VOUS DIT CE QUI MARCHE AVEC NOS EXPERTS

DOSSIER DU MOIS

## RETROUVER UN BON SOMMEIL

SANS DEVENIR ACCRO AUX MÉDICAMENTS

EN CADEAU

Votre mini-guide à conserver!

EXCLUSIF TOP SANTÉ

Encore plus facile...

# WEIGHT WATCHERS

## sans compter!

- Aliments rassasiants
- Réflexes anti-tentations

+ Menus & recettes

[www.topsante.com](http://www.topsante.com)

L 15911 - 277 - F: 2,80 € - RD

\*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2011-2012

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 €  
GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH  
TOM S: 600 CFP - TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



15 min chrono

## 32 RECETTES EXPRESS

faciles & équilibrées

TOP Santé





**NOS EXPERTS**  
**DR LETICIA LOPEZ**  
médecin en charge  
de l'unité Qualité  
de vie à l'Hospital de  
Clinicas de Buenos  
Aires (Argentine)

**ALBA BALBONI**  
psychologue

# Le tango une thérapie ?

Maladies cardiovasculaires, Parkinson, Alzheimer... **En Argentine, la danse au rythme du tango est de plus en plus utilisée dans l'arsenal thérapeutique,** en prévention et en soutien psychologique.

ALICE POUYAT

**B**uenos Aires, 1 heure du matin. Sur la piste d'El Beso, l'un des bals tango qui électrisent la capitale argentine, Emilio mène la danse, les yeux mi-clos. À 72 ans, cet ingénieur à la retraite vient valser deux fois par semaine, souvent avec des partenaires plus jeunes que lui, parfois même beaucoup plus jeunes. Se faire inviter par un « ancien » est un honneur en Argentine, et ils sont nombreux à tanguer jusqu'à l'aube.

« Ici, le seul temps qui compte est celui

de la mélodie, je ne regarde pas ma montre », s'amuse Emilio, souliers vernis et chemise pourpre.

Le tango serait-il une fontaine de jouvence ? Depuis quelques années, des chercheurs se penchent sur la question et pointent ses multiples vertus, pour le corps comme pour l'esprit. Au point que de nombreux hôpitaux argentins l'utilisent désormais en thérapie.

## Plus d'équilibre et une meilleure coordination

C'est le cas de l'Hospital de Clinicas de Buenos Aires, qui a créé, il y a deux ans, un atelier tango pour des patients atteints de la maladie de Parkinson. Certains n'ont jamais dansé, d'autres sont des aficionados, comme Adolfo, 80 ans. Depuis l'ado-

lescence, il fréquente les milongas (bals où l'on danse le tango). Quand il a découvert sa maladie, il a cru devoir renoncer à sa passion, avant de comprendre qu'elle serait une alliée. « La musique donne un élan magique », dit-il. Lui qui peine parfois à avancer, qui voit ses mouvements trop souvent bloqués, retrouve son agilité quand le vieux poste de l'hôpital se met à entonner les plaintes du bandonéon (instrument emblématique du tango) du célèbre compositeur argentin Anibal Troilo. « Le tango ne soigne pas la maladie, qui est dégénérative, mais il aide à ralentir ses symptômes », précise Leticia Lopez, médecin à l'hôpital.

La maladie de Parkinson touche des neurotransmetteurs qui permettent d'effectuer les mouvements auto-

Le Dr Leticia Lopez, ici avec des patients atteints de la maladie de Parkinson, à l'atelier tango à l'Hospital de Clinicas de Buenos Aires.



## MA SANTÉ AU QUOTIDIEN REPORTAGE

matiques, comme la marche ou le clignement des yeux. « *Le tango stimule une mobilité non automatique, qui aide à compenser* », explique le médecin. C'est ce que tend à montrer une étude réalisée par la faculté de médecine de l'université Washington de Saint-Louis (États-Unis).

### Danser à deux stimule les sens, booste la mémoire...

Pour cette étude, certains patients suivaient des cours de tango, d'autres de gymnastique. Après une vingtaine de séances, des tests soulignaient une amélioration de la mobilité pour tous, mais les apprentis danseurs avaient davantage d'équilibre et coordonnaient mieux leurs gestes.

« *Se laisser bercer par la musique relaxe et fluidifie les mouvements* », souligne Rosa Zapata Farfan, danseuse qui anime l'atelier. De plus en plus d'unités gériatriques s'appuient donc

**« Le tango oblige à marcher en avant et en arrière, à se tenir droit, à tourner, à changer de rythme, à prendre l'initiative, à écouter... Tout cela est très stimulant, physiquement et mentalement »**

DR LETICIA LOPEZ

sur le tango en prévention des chutes des personnes âgées, d'autres pour stimuler la mémoire, y compris avec des malades d'Alzheimer.

Selon une étude de la Fondation de cardiologie argentine Favaloro, la fréquence cardiaque atteint 60 % de sa capacité maximum en dansant le tango. En dessous, celui-ci travaille peu, au-dessus, il est trop sollicité, ce qui peut arriver avec le rock ou la salsa, par exemple.

En septembre dernier, le cardiologue Alberto Marani a d'ailleurs mis en place un atelier tango pour ses patients de l'Hôpital paroissien de La Matanza, une banlieue populaire de Buenos Aires. Tous ont eu des soucis cardiovasculaires, infarctus, pré-infarctus, chirurgie coronaire,

À Buenos Aires, la psychologue Alba Balboni utilise la tangothérapie pour épauler ceux qui se sentent seuls.



angioplastie... En arrivant dans la grande salle des fêtes de l'hôpital, ils se font tour à tour prendre le pouls et la tension, puis s'échauffent en rythme. « *La pratique régulière du tango permet de faire baisser les facteurs de risque pour les artères, le cholestérol, le diabète, la pression sanguine... En plus, elle développe de nouveaux canaux de circulation et permet une revascularisation naturelle* », explique le Dr Marani.

La marche ou le vélo ont des effets similaires, mais la danse motive davantage les patients, qui ne sont que 15 % à suivre le parcours de réhabilitation classique. Depuis le début des cours, la classe de tango, elle, ne désemplit pas. « *Cela me change des soirées passées seule devant ma télé et je rencontre de beaux jeunes hommes!* », plaisante Eva, 52 ans, dans les bras d'un infirmier.

Allier l'utile à l'agréable, une bonne formule pour soigner les cœurs brisés, au propre comme au figuré. Car si le tango est réputé mélancolique, cette danse en 2x4 temps semble plutôt mettre du baume à l'âme. En Argentine, pays où la psychologie est un sport national, est même né un mouvement de tangothérapie, initié par le psychiatre et psychanalyste Federico Trossero. Celui-ci organise en décembre un congrès

international pour partager les expériences menées autour du tango. « *Cette danse a la particularité de laisser une très grande part à l'improvisation. Il faut diriger et prêter une attention intime à son partenaire, c'est un bon point de départ pour explorer les difficultés relationnelles* », explique le Dr Trossero dans son livre « *Tangoterapia* ». Un timide évitera, par exemple, l'enlacement; un obsessif contrôlera ses mouvements, une personne atteinte de troubles obsessionnels compulsifs essaiera d'éviter de toucher son partenaire...

### Une aide pour reprendre contact avec l'autre

À l'hôpital Ramos Mejia de Buenos Aires, la psychologue Alba Balboni explore cette méthode avec un petit groupe d'habitants du quartier qui souffrent surtout d'isolement. Après le cours de danse, ils se réunissent en cercle, évoquent leur ressenti, à porte close. « *Ici, je me sens écoutée* », témoigne Maria Mercedes, tout juste retraitée. « *L'enlacement, que la méthode Trossero encourage à pratiquer très serré, n'est pas seulement sensuel, commente Alba Balboni. À l'heure des communications virtuelles, il nous rappelle le contact initial et rassurant avec la mère, le père. Cet enlacement est notre câble avec la vie.* » ■

### ET EN FRANCE ?

En partenariat avec l'association Bel-Tango, le service de cardiologie de l'hôpital Coeurin-Celton (Issy-les-Moulineaux) propose des sessions de deux heures de Prévention et récupération cardiaque. Inscription préalable au (00 33)6 62 74 83 01.