

Lucile André

Photos : Inserm/François Guénet

TANGO THÉRAPIE

ENTREZ DANS
LA DANSE

Et un, deux, trois et quatre... Dans ce numéro, on vous emmène danser le tango. Mais pas n'importe lequel : du tango thérapeutique. Direction le centre hospitalier gériatrique d'Albigny-sur-Saône, au nord de Lyon, où une vingtaine de résidents s'apprentent à entrer dans la danse, guidés par un accordéoniste et un danseur professionnel. « *Le tango est la danse qui se rapproche le plus de la marche naturelle* », nous explique d'emblée ce dernier. C'est pourquoi il est particulièrement adapté à un public âgé. Chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, sa pratique régulière permet de réapprendre des gestes simples, mais oubliés : se balancer d'un pied sur l'autre, faire demi-tour, reculer... En plus d'améliorer la motricité, le tango thérapeutique stimule la mémoire, favorise le contact avec l'autre et augmente la qualité de vie globale. Autant d'effets positifs que l'équipe de recherche de **France Mourey** a pu démontrer, en mesurant les capacités des résidents avant et après trois mois d'ateliers de tango thérapeutique. Allez, faites votre plus beau port de tête, et laissez-vous guider par ce rythme venu d'Argentine !





France Mourey : unité 1093 Inserm/Université de Bourgogne, Cognition action et plasticité sensori-motrice (CAPS)

L. Bracco *et al.* *BMC Geriatrics*, 24 octobre 2023 ;
doi : 10.1186/s12877-023-04342-x



En guise d'échauffement, les résidents sont d'abord invités à chanter « Le

plus beau tango du monde » de Tino Rossi. « *J'adore ! C'est que du bonheur* », s'exclame la résidente Mariane Le Cosquino.

Le musicien Patrick Bullier les accompagne à l'accordéon. Dès

les premières notes, certains se lèvent pour chanter. « *C'est le partage dans la musique, on arrive à créer des émotions comme ça.* »



« *Le tango thérapeutique aide à se reconnecter aux résidents, on les redécouvre. Pour certains d'entre eux, ça été une révélation* », nous confie Jaël Gelay, psychomotricienne (à droite).



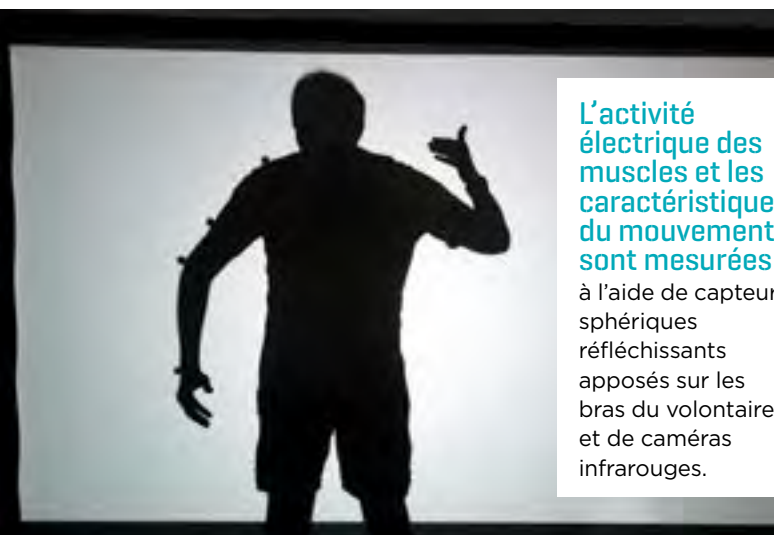
Le tango est avant tout une danse qui invite au contact. « On a des résidents qui ne regardaient plus personne, qui finissent par aller chercher l'autre pour danser », se félicite l'équipe de soignants, très investie.



Ceux qui le veulent peuvent aussi taper la cadence avec des instruments de percussion. Une manière de se réapproprier le sens du rythme. Au centre, Renaud Jamet, infirmier en pratique avancée, vient donner le tempo.



C'est à Dijon que le volet recherche est réalisé. Au cœur du laboratoire CAPS, on demande à des volontaires, comme Pascal Godon, de réaliser une série de mouvements qui sont enregistrés.

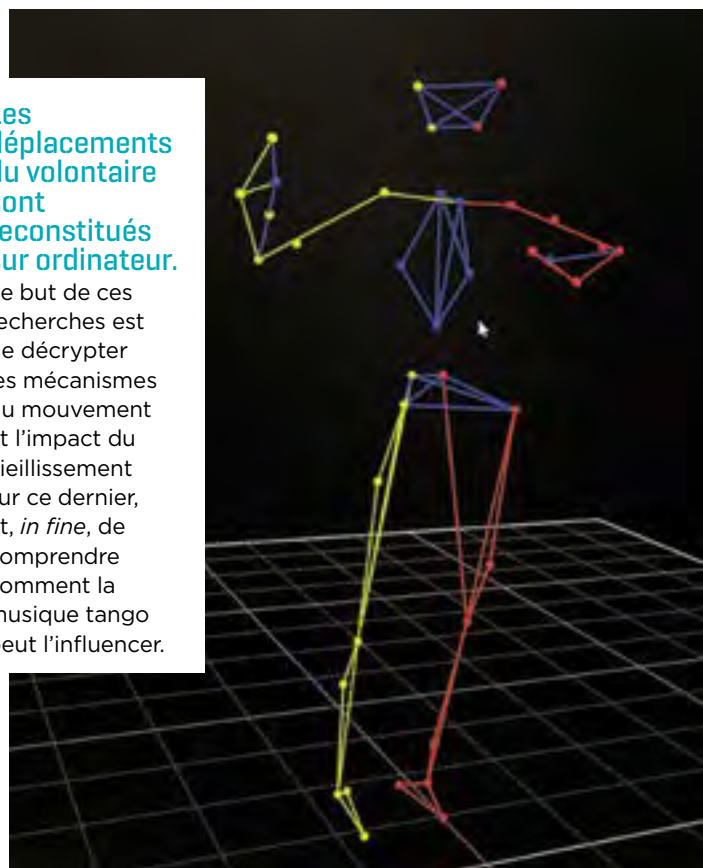


L'activité électrique des muscles et les caractéristiques du mouvement sont mesurées

à l'aide de capteurs sphériques réfléchissants apposés sur les bras du volontaire, et de caméras infrarouges.

Les déplacements du volontaire sont reconstitués sur ordinateur.

Le but de ces recherches est de décrypter les mécanismes du mouvement et l'impact du vieillissement sur ce dernier, et, *in fine*, de comprendre comment la musique tango peut l'influencer.



Près de quarante établissements pour personnes âgées ont adopté la thérapie par le tango : dans le cadre des maladies neurodégénératives, elle constitue une alternative ou un complément aux traitements pharmacologiques. ■