



Les Bienfaits du
TANGO ARGENTIN

ET

LA MALADIE DE PARKINSON



La maladie de Parkinson

Une affection lentement évolutive

Une affection neurodégénérative chronique qui débute 5 à 10 ans avant l'apparition des premiers symptômes cliniques. Une maladie qui affecte + 200 000 personnes en France dont + 20% ont moins de 50 ans.

Un diagnostic basé sur la présence de deux au moins des trois symptômes suivants:

- Lenteur du mouvement
- Tremblement au repos de la main et/ou du pied unilatéral
- Raideur

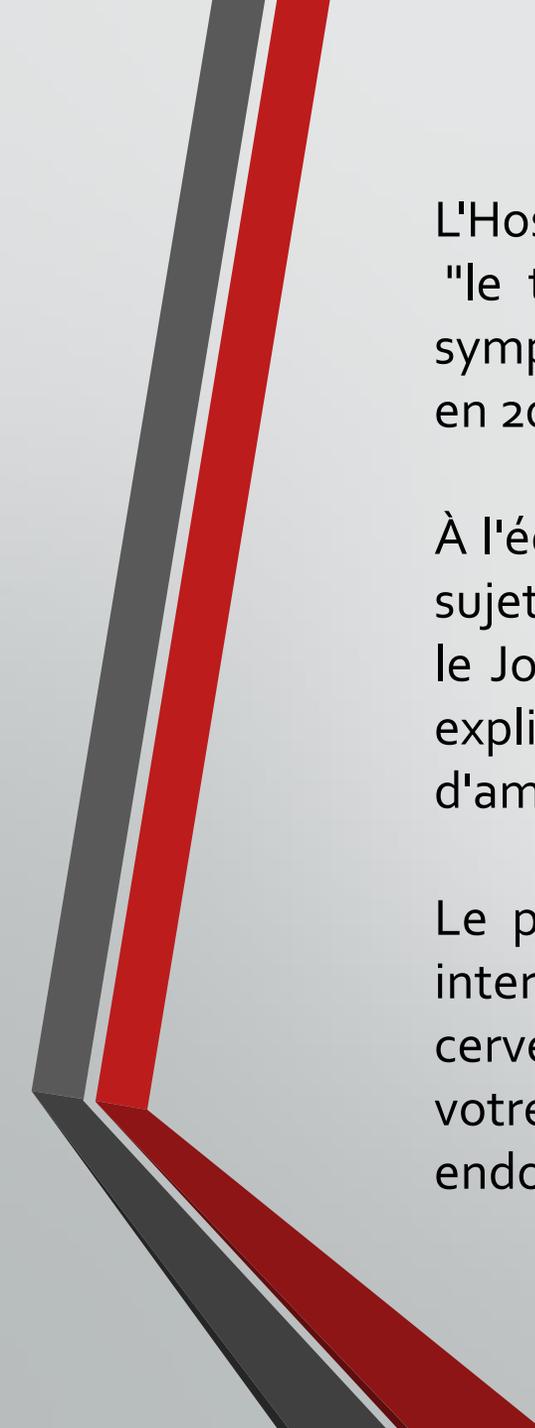
Une souffrance physique, psychologique et sociale.

Les personnes atteintes du Parkinson qui savent rester actives maintiennent leur autonomie plus longtemps. La pratique du tango argentin va avoir une influence positive sur les mouvements corporels, consolidant un sentiment d'assurance, de confiance et de bien-être.



Le tango argentin

Pour se reconnecter avec son corps



L'Hospital de las Clinicas de Buenos Aires fait figure de pionnière :

"le tango ne soigne pas la maladie, qui est dégénérative, mais il aide à ralentir ses symptômes", expliquait ainsi Leticia Lopez, médecin à l'hôpital interrogée dans Top Santé en 2013.

À l'école de Médecine de l'Université de Washington, une étude a depuis été menée sur le sujet par Gammon Eahart, un professeur de thérapie physique. Dans un article publié dans le Journal of Alternative and Complementary Medicine en septembre 2014, le spécialiste explique : "La participation à un cours de tango sur deux ans a été accompagnée d'améliorations dans la gravité des symptômes moteurs et non moteurs".

Le professeur Daniel Tarsy, directeur du centre de la maladie de Parkinson à Boston, interrogé par l'agence AP va plus loin dans les bénéfices de ce genre d'activités sur le cerveau. "Quand vous écoutez de la musique, ça transporte les parties émotionnelles de votre cerveau, en quelque sorte", explique-t-il. "Ça peut aider à court-circuiter les cellules endommagées, rendant le mouvement plus facile".

Grâce à un travail spécifique lié au tango argentin, notamment:

La marche

L'équilibre

La mémorisation

La concentration

La gestion de l'espace

L'écoute de la musique

Le contrôle



Un apport incontestable

Aide à ralentir les symptômes

Améliore la mobilité

Donne une meilleure estime de Soi

Recrée un lien social

Protège des risques cardio vasculaires

Réveille une mémoire dormante

Stimule les aires motrices du cerveau