

CONTRE LA MALADIE DE PARKINSON, LA TANGO THÉRAPIE

Changements de pas, de rythmes, de postures, le tango n'est pas une danse facile. N'empêche : cette danse chère aux Argentins est pourtant de plus en plus prisée et utilisée pour ralentir l'évolution de la maladie. *Céline Roussel - Photos : William Beaucardet*

Il est 18 heures et ce soir encore, Patrick et Philippe, atteints de la maladie de Parkinson, sont là, souriants et arborant leurs chaussures « souples et un peu glissantes pour faciliter les pas ». Cela fait deux ans qu'ils se rendent assidûment, une fois par semaine, aux cours de Charlotte Millour, professeure de tango, à Paris. Christiane, danseuse amatrice, est présente pour les accompagner. L'échauffement commence au son de l'orchestre d'Enrique Rodrigues : pousser le sol avec un pied en pointe, puis avec l'autre pied, lever les bras, s'étirer, se grandir, et enfin marcher.

Un travail permanent du corps

La professeure revient ensuite sur des pas appris la dernière fois : le huit avant et arrière, et le croisé. « Certaines figures sont difficiles. La maladie de Parkinson provoque des raideurs, de la difficulté dans les mouvements. Ces pas sont une sorte de défi pour moi », avoue Patrick. « L'objectif de ces cours n'est cependant pas d'intégrer toute la technique du tango, mais avant tout de se faire plaisir », insiste Charlotte. Ce que confirme Philippe : « Lorsqu'on a Parkinson, on a tendance à se replier

sur soi-même. Pratiquer une activité physique, c'est déjà sortir de l'isolement. Et avec le tango, on change d'univers. C'est musical, ludique, humain. Il faut aussi être attentif en permanence à son partenaire. On oublie vite la maladie. » Le tango demande en effet une implication aussi physique qu'intellectuelle et un travail permanent du torse, toujours vers l'autre. Charlotte encourage Patrick : « C'est ta danse, c'est toi qui guides : pivot, torse, *muy bien* ! » Le tango, basé sur la marche, laisse également une très grande liberté.

Des bénéfices avérés

« La musique est composée de plusieurs niveaux, libre à chacun de suivre le rythme lent ou rapide et même de

faire des pauses », note Charlotte. Elle claque des doigts sur le tempo. « Changement de partenaire ! »

Quant à l'efficacité du tango sur les malades, elle a été prouvée. « Une étude a montré que, par rapport à d'autres danses, le tango est celle qui améliore le plus l'équilibre des malades, de par les postures demandées », affirme le Pr Jean-Michel Gracies, chef de service de médecine physique et de réadaptation à l'hôpital Albert Chenevier-Henri-Mondor, à Créteil.

Philippe et Patrick le vérifient au quotidien. Philippe apprécie la notion d'ancrage des pieds dans le sol, travaillée en cours, et se surprend même à allonger le pas de temps en temps. La fin du cours est proche, « Allez, un dernier tango ! » les invite Charlotte. ●

EN PRATIQUE

Qui ? Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, dès lors qu'elles marchent.

Où ? Différents ateliers à Paris et province, proposés par www.danserletango.fr, www.franceparkinson.fr et <http://www.veroniquesaferis.com/>

Combien ? 115 € le trimestre ou 320 € l'année pour Paris. Pour les adhérents de France Parkinson (cotisation de 24 € par an), 6 € le cours à La Mède et gratuit à Aubagne. 15 à 18 € le cours de 1 h 30 de Véronique Saféris, danseuse et psychologue (Paris).



D'abord l'échauffement, car le tango sollicite beaucoup le torse.



L'objectif principal de ces cours est surtout de se faire plaisir, pas d'intégrer la technique du tango.