

Le tango, bénéfique pour la maladie d'Alzheimer !

REPORTAGE. Danser pour se rappeler, c'est le but d'un atelier tango, dispensé dans cet EHPAD de l'Yonne pour les résidents atteints de démence. Mais ces séances se révèlent bénéfiques à plusieurs autres niveaux !

Les [bénéfices de la musique](#) pour les personnes atteintes de démence ne sont plus à démontrer. Mais la **résidence Club Grégoire Direz**, à Mailly-le-Château (Bourgogne-Franche-Comté) est allée encore plus loin, en proposant des **ateliers de tango à ses résidents** atteints de la maladie d'Alzheimer.

“Nous avons débuté cette activité dans le cadre d'un **essai clinique**, mais l'**atelier est ouvert à tous les résidents** !”, déclare Corinne Fauconnier, directrice de l'établissement. Les séances ont rapidement permis aux personnes âgées de fouler la piste de danse tous les mardis, vêtus de leurs plus beaux appareils. Tous les trois mois, les participants à l'étude ont été soumis aux **tests de Tinetti** pour tester la motricité.

Des cours adaptés à tous

L'objectif est multiple : Muriel Chardon, psychomotricienne qui coordonne le projet, explique que “ces ateliers participent à **maintenir l'autonomie, développer le lien social et améliorer la mémoire**”. Les chorégraphies sont ciblées pour travailler des exercices précis comme le demi-tour ou la répartition du poids du corps. “L'avantage du tango, c'est que le tout le corps est sollicité. Certains **résidents sont en fauteuil roulant**, ils dansent assis, avec le haut du corps mais aussi en bougeant leurs jambes quand ils peuvent !”, d'après la spécialiste.

“Il est important de **maintenir une routine**”, précise-t-elle. Après un **échauffement assis**, vient la partie dansée, sur des musiques auxquelles les danseurs s'identifient. On danse seul, avec un autre résident ou un soignant (spécialement formé !). Arrive ensuite [la pause en chanson](#) : “on chante *Le plus beau tango du monde* de Tino Rossi, ils la connaissent bien”, ajoute la directrice. La séance se termine sur **un temps calme**, et se clôture toujours sur la même mélodie.

Des effets visibles à plusieurs niveaux

Et ça fonctionne ! L'essai clinique a démontré une **diminution des risques de chute** et une **plus grande implication dans les activités** chez les participants. Mais ce n'est pas tout ! Les organisatrices notent les **bienfaits du contact physique** : “ça leur fait du bien, pour une fois, d'être touchés pour ce qu'ils sont, et non pour un acte médical”.

Les deux femmes ont aussi observé des échanges de regards, voire une **reprise de parole** de la part de personnes d'habitude isolées. “Ils s'éveillent, nous parlent des cours de danse qu'ils avaient pris avec leurs conjoints, ou des **robes qu'ils portaient lors des bals**”, précise Mme Chardon.

En plus de la psychomotricienne, les ateliers sont animés par un **éducateur en physique adapté** et un soignant, tous formés à l'initiative du Professeur France Mourey, chercheuse à l'Université de Bourgogne. Aujourd'hui, ils sont élargis à d'**autres danses latines**, mais les résidents dansent aussi sur du Delpech, du Sardou ou encore du François Valéry. Petit plus : ils ont pu profiter d'une **sortie en discothèque** pour mettre leurs connaissances en pratique !

<https://www.ascellianceresidence.fr/blog/alzheimer-tango#>

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04342-x>