

# VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?

À l'hôpital Corentin-Celton d'Issy-les-Moulineaux, le tango est utilisé pour la réadaptation cardiaque. Reportage dans un service unique en France.

*Par Nicolas Guégan*



Publié le 07/12/2013 à 10h08

"Vous viendrez accompagné de votre femme ?" demande le docteur Marie-Christine Iliou à l'un de ses patients croisé dans un couloir. "Évidemment", répond Christian. Opéré à coeur ouvert pour la pose d'une valve aortique, cet architecte de 54 ans est suivi dans le service de réadaptation cardiaque de l'hôpital Corentin-Celton. Dans quelques heures, il assistera à un cours de tango, une thérapie alternative censée améliorer sa capacité cardiaque. Non obligatoires, les leçons de danse sont néanmoins fortement conseillées : "Les patients y réapprennent à se tenir droit, à adopter la bonne posture et à respirer correctement", explique le docteur Marie-Christine Iliou, responsable du service. Le tango a également l'avantage de faire battre le coeur à un rythme idéal. L'initiative parisienne n'est pas unique au monde. En Italie, l'expérience a été tentée avec la valse. La

**Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?**

teur Iliou décide de se lancer dans l'aventure. Coïncidence heureuse, Bel Tango, une association de tango argentin, organise régulièrement des bals à l'hôpital. Une convention est signée dans foulée.

### Une prise en charge globale des patients

Entre deux consultations, le docteur Marie-Christine Iliou trouve refuge dans son bureau. Encore méconnue du grand public et de certains médecins, la réadaptation cardiaque est "un concept de prise en charge globale du patient. Soigner le coeur ne suffit pas, il faut aussi s'occuper du bonhomme qui va avec. Nous devons évaluer les risques qui menacent le malade, les activités qu'il peut continuer à mener, et vérifier son traitement", résume-t-elle tout en allumant une cigarette.

Le sport est évidemment indispensable. "Dans les années 1980, les cardiologues conseillaient à leurs patients de rester au calme. Aujourd'hui, c'est tout le contraire", poursuit-elle. Dans son service, l'activité physique est obligatoire et le tango est une alternative au vélo d'appartement. Le but est de réhabituer les patients à l'effort tout en tenant compte de leur capacité physique. Un travail qui porte ses fruits. Selon de récentes études médicales, une hospitalisation dans un service de réadaptation cardiaque a les mêmes effets sur la survie que la prise de bêtabloquants, des médicaments souvent prescrits pour les pathologies cardiaques.

La diminution des facteurs de risque est elle aussi essentielle. "Et ce n'est pas simple de modifier les comportements", assure la cardiologue. Pour y parvenir, des ateliers sont proposés aux patients. Ils y apprennent, entre autres, à faire leurs courses en évitant les aliments gras ou à prendre leurs médicaments sans faire d'erreur. Enfin, la prise en charge psychosociale ne doit pas être négligée, un infarctus pouvant avoir des répercussions lourdes sur la vie quotidienne, et notamment sur la reprise du travail. Le téléphone sonne. Une aide-soignante réclame l'avis du docteur Iliou. Direction le sous-sol.

### La souffrance de la salle de sport

Vélos d'appartement, tapis de course, musique entraînante et télévisions, l'illusion de la salle de sport est parfaite. Pourtant, les huit sportifs du jour ne sont pas là pour entretenir leur ligne, mais pour rééduquer leur coeur. Ils viennent de subir un infarctus, un triple pontage ou souffrent d'insuffisance cardiaque. L'un d'entre eux pédale torse nu. Une longue cicatrice parcourt son torse. Sa respiration s'emballe à chaque nouveau coup de pédalier. La souffrance se lit sur son visage.

Dans un coin de la pièce, deux infirmières surveillent l'activité cardiaque du groupe à l'aide d'un écran de contrôle. La moindre anomalie est immédiatement signalée au docteur Iliou. Passant de vélo en vélo, elle examine le dossier de ses patients et les encourage : "Bravo, vous progressez ! Continuez comme ça !" À l'extérieur de la salle, un homme est assis sur un banc. Il tient à la main un boîtier de petite taille d'où sortent des tuyaux. "Un

---

**Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?**

"Le tango, c'est moins chiant que de pédaler"

Dans la cantine de l'hôpital de jour, les tables ont été repoussées contre les murs. Les danseurs sont plus nombreux que les danseuses. Un fond sonore les embarque déjà direction l'Argentine. Christian, accompagné de sa femme, est bien là. Débutant en la matière, il assiste à son deuxième cours. "Le tango, c'est moins chiant que de pédaler tout seul", plaisante-t-il. Plus loin, André, 70 ans, hospitalisé pour un double pontage, admet "ne pas être un bon danseur". Pour l'occasion, quelques patients ont quitté leur pyjama pour se mettre sur leur trente-et-un.

Place au cours. Laure Brajon et Bruno Jardel, les deux professeurs, entrent en scène. Les couples se forment. Les cavaliers solitaires se bagarreront presque pour danser avec l'interne du service. Marie-Christine Iliou est tout autant prisée par ces messieurs. Les premiers pas sont hésitants, presque gênés. Laure et Bruno font tout pour mettre à l'aise leurs élèves. Petit à petit, les corps se libèrent. Changement de musique et de partenaire. Les plus fragiles accusent les premiers signes de fatigue. Ils réclament une pause. Leurs profs en profitent pour se livrer à une démonstration de haute voltige.

Le dernier exercice est le plus difficile. Les plus maladroits écrasent les pieds de leur cavalière. Le cours se termine dans la douleur, mais dans une bonne humeur générale. Des plaisantins s'imaginent déjà sur les planches du théâtre du Châtelet. Christian est heureux, il ne s'en cache pas : "Le tango permet d'oublier sa maladie et de parler de choses plus futiles." Quant aux professeurs, ils ont le sourire aux lèvres : "Nos élèves sont de bons danseurs, car ils dansent avec leur coeur."

**VIDÉO : REGARDEZ le cours de tango à l'hôpital Corentin-Celton d'Issy-les-Moulineaux :**

Sponsorisé

Votre salon idéal vous le voyez plutôt :

## LA RÉDACTION VOUS CONSEILLE

- [Tango, la thérapie du coeur](#)

---

Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?

 **Newsletter Santé**

Palmarès des hôpitaux et cliniques, dossiers spéciaux, conseils et astuces... Retrouvez chaque mardi notre sélection d'articles issue de notre rubrique Santé.

Adresse email

ok

## Contenus sponsorisés

Taboola Feed

À 40 min de l'aéroport de Bordeaux-Mérignac <sup>[P]</sup><sub>[SEP]</sub> des appartements ou des maisons neufs disponibles

Contenu sponsorisé |

VINCI Immobilier

Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Contenu sponsorisé |

Forge Of Empires

Dr. Français: Comment vider entièrement ses intestins

Contenu sponsorisé |

Nutravia

Tous les retraités français changent pour cette assurance santé

Contenu sponsorisé |

Mutuelle Santé

Beaucoup ont échoué avant. Voulez-vous terminer l'essai?

Contenu sponsorisé |

Hero Wars

Marre de votre syndic ? Passez en syndic coopératif

Contenu sponsorisé |

MATERA.EU

Il y a plein de magnifiques célibataires à Villenave-d'ornon? - il est temps de les rencontrer

Contenu sponsorisé |

Le Top 10 des sites de rencontre

Le rituel simple pour détoxifier votre foie (faites ceci chaque jour)

Contenu sponsorisé |

Foie Santé

Michel Richard – Les déchirures du voile

« Aujourd'hui, "Emmanuelle" n'excite plus personne »



L'otage suisse a bien été exécuté par ses ravisseurs au Mali

**Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?**

Affaire Richard Berry : « J'ai toujours eu très peur de mon père »

Le parcours de Claire Hédon, Défenseuse des droits

## 2 Commentaires

Par SALMIRONA le 08/12/2013 à 18:52

### Le tango, thérapie du coeur !

Je pratique le tango depuis des années, je me demandais pourquoi je n'étais jamais fatiguée après plusieurs soirées d'affilées de danse ! J'ai la réponse. Juste un bémol, pourquoi le réalisateur de ce film a collé une rumba/boléro en générique ? Sans rancune.

Par désabusé.fr le 07/12/2013 à 16:21

### Intéressant

Sans aller dire que cela donne envie de se faire opérer du coeur je trouve que c'est une très bonne idée. Pour des raisons de santé différentes la seule activité physique que je puisse encore pratiquer c'est la danse (danse rock par contre et pas tango même si j'aimerais apprendre ce dernier un jour) et je confirme que c'est bien plus stimulant et intéressant que de soulever des poids ou pédaler sur un vélo d'appartement. Sans compter le lien social que cette maîtrise de la danse peut apporter. Les soirées tango on en trouve régulièrement et rien n'empêche de continuer la pratique une fois sorti de l'hôpital même à l'âge de la retraite ! Si en plus il s'avère que ce genre de danse est bénéfique pour la santé des patients en convalescence alors que demander de mieux ?

**DERNIERS JOURS**

Cette année,  
participez au débat d'idées.

Le Point vous donne  
les clés des enjeux de 2021.

**5€/MOIS**  
LES 12 PREMIERS MOIS

**Je m'abonne**

**-50%** sans engagement

Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?



---

**Vous lisez actuellement : VIDÉO. Le tango, un médicament miracle pour le coeur ?**