

# What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being ? A scoping review

Daisy Fancourt, Saoirse Finn, OMS 2019

## Pouvez-vous améliorer votre santé et votre bien-être en dansant ? Pour la première fois, l'OMS étudie le lien entre les arts et la santé

Compte-rendu par Nils Fietje, Chargé de recherche, Contextes culturels de la santé et du bien-être  
Copenhague, Helsinki, 11 novembre 2019

L'art peut être bénéfique pour la santé, tant physique que mentale. C'est l'une des principales conclusions d'un nouveau rapport du Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, qui analyse les éléments de preuve tirés de plus de 900 publications du monde entier. Il s'agit, à ce jour, de l'étude la plus complète de bases factuelles sur les arts et la santé.

« Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale », déclare le docteur Pirooska Östlin, directrice régionale de l'OMS pour l'Europe par intérim.

« Les exemples cités dans ce rapport inédit montrent comment les arts permettent de gérer des problèmes de santé pénibles ou complexes comme le diabète, l'obésité ou la mauvaise santé mentale. Ils envisagent la santé et le bien-être dans un contexte sociétal et communautaire plus large, et proposent des solutions là où la pratique médicale habituelle n'a pu, jusqu'à présent, apporter des réponses efficaces », explique le docteur Östlin.

Ce rapport étudie les activités artistiques qui visent à promouvoir la santé et à éviter qu'elle ne se détériore, ainsi qu'à gérer et soigner les problèmes de santé physique et mentale et à faciliter les soins palliatifs. Il sortira de presse le lundi 11 novembre à 8 heures (heure de Paris) dans le cadre d'un événement qui aura lieu à Helsinki (Finlande) et qui réunira des experts, des décideurs politiques, des praticiens et des utilisateurs de services de santé pour une discussion sur le rôle des arts dans les soins de santé. Cet événement sera diffusé en streaming.

### Les arts et la santé tout au long de la vie

Du stade gestatif jusqu'en fin de vie, les arts peuvent avoir une influence positive sur la santé.

Par exemple, les jeunes enfants auxquels les parents lisent une histoire avant le coucher ont de plus longues nuits de sommeil et une meilleure concentration à l'école. Chez les adolescents vivant en milieu urbain, une formation théâtrale dispensée entre camarades peut faciliter une prise de décisions responsable, renforcer le bien-être et limiter l'exposition à de la violence. À un stade ultérieur de la vie, la musique peut stimuler les fonctions cognitives chez les personnes souffrant de démence : on a constaté que le chant, en particulier, améliorait l'attention, la mémoire épisodique et les fonctions exécutives.

### Les arts dans les soins de santé

Dans les établissements de santé, les activités artistiques peuvent servir de complément aux protocoles thérapeutiques ou renforcer ces derniers.

Par exemple :

- on a constaté que l'écoute de la musique ou les réalisations artistiques limitaient les effets secondaires des traitements contre le cancer, dont la somnolence, le manque d'appétit, l'essoufflement et les nausées ;
- on s'est rendu compte que dans les salles d'urgences, les activités artistiques (musique, artisanat, interventions de clowns, etc.) permettaient de diminuer le niveau d'anxiété, de lutter contre la douleur et de faire baisser la tension artérielle, en particulier chez les enfants, mais aussi chez leurs parents ;
- à maintes reprises, il a été établi que la danse permettait d'améliorer de façon cliniquement significative les scores moteurs des personnes atteintes par la maladie de Parkinson.

Le rapport souligne que certaines interventions dans le domaine des arts, en plus de donner de bons résultats, peuvent aussi être plus rentables que des

traitements biomédicaux plus conventionnels. Elles peuvent combiner simultanément de multiples facteurs de promotion de la santé (comme l'activité physique et le soutien à la santé mentale) et ne comportent qu'un faible risque de résultats négatifs. Étant donné que les interventions dans le domaine de l'art peuvent être adaptées à des personnes de différents horizons culturels, elles peuvent également être un moyen de faire participer des groupes minoritaires ou difficiles à atteindre.

Plusieurs pays examinent désormais la possibilité d'introduire des prescriptions d'activités artistiques ou sociales, qui permettraient aux médecins dispensant des soins de santé primaires d'aiguiller leurs patients vers des activités artistiques.

### **Considérations concernant les politiques à mener**

Ce rapport émet des considérations concernant les politiques à mener, à l'intention des décideurs dans le secteur de la santé ou en dehors de celui-ci, telles que :

- veiller à ce que des programmes « d'art pour la santé » existent et soient accessibles au sein de la communauté ;

- aider les organismes artistiques et culturels à intégrer la santé et le bien-être dans leur travail ;
- promouvoir une sensibilisation du public aux bienfaits potentiels de l'art pour la santé ;
- inclure les arts dans la formation des professionnels de santé ;
- introduire ou renforcer les mécanismes par lesquels les établissements de santé ou d'aide sociale prescrivent des programmes ou des activités artistiques ;
- investir dans des études supplémentaires portant en particulier sur un recours accru à des interventions dans le domaine de l'art et de la santé, et sur l'évaluation de ces dernières.

### **Définition des « arts »**

Ce rapport examine les bienfaits pour la santé (procurés par une participation active ou passive) dans 5 grandes catégories artistiques : les arts de la scène (musique, danse, chant, théâtre, cinéma), les arts visuels (artisanat, design, peinture, photographie) ; la littérature (écrire, lire, se rendre à des festivals littéraires) ; la culture (fréquenter des musées et des galeries, assister à des concerts, théâtre) ; et les arts en ligne (animation, arts numériques, etc.).

## **LES CONCLUSIONS DU RAPPORT** (traduction approximative)

Ce rapport a trouvé des preuves d'une grande variété d'approches disciplinaires et méthodologiques pour la valeur potentielle des arts dans la contribution aux déterminants fondamentaux de la santé ; jouer un rôle essentiel dans la promotion de la santé ; aider à prévenir l'apparition de la maladie mentale et du déclin physique lié à l'âge ; soutenir le traitement ou prise en charge des maladies mentales, des maladies non transmissibles et neurologiques troubles ; et aider aux soins aigus et de fin de vie. Bien que certains pays aient fait des progrès dans l'élaboration de politiques qui utilisent les arts pour soutenir la santé et le bien-être, beaucoup n'ont pas encore abordé les possibilités qui existent pour utiliser les arts pour soutenir la santé et pour d'autres les politiques ont été limitées dans le temps.

Par conséquent, à la lumière de la taille de la base de preuves cartographiée, ce rapport soulève un nombre de considérations politiques que les membres de la Région européenne de l'OMS soutiennent l'élaboration de politiques ou de stratégies à long terme qui fourniront plus de une synergie de collaboration entre les secteurs de la santé et des arts qui pourrait potentiel des arts pour améliorer la santé mondiale. Comme bon nombre de ces priorités s'alignent conformément aux priorités et déclarations existantes, l'élaboration de nouveaux programmes la mise en œuvre de ces politiques devrait être mutuellement avantageuse pour les arts et la santé et assistance sociale à l'international.