

## **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'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour l'Europe, rendu public lundi, 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 d'éléments factuels sur les arts et la santé.

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 examine les bienfaits pour la santé (procurés par une participation active ou passive) dans cinq 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...).

« 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 », souligne dans un communiqué le Dr Pirooska Östlin, Directrice régionale de l'OMS pour l'Europe par intérim.

Les exemples cités dans ce rapport inédit de l'agence onusienne 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 Dr Östlin.

### **Les arts ont une influence positive sur 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, améliorerait l'attention, la mémoire épisodique et les fonctions exécutives.

### **Les arts dans les soins de santé : un complément aux protocoles thérapeutiques.**

Dans les établissements de santé, les activités artistiques peuvent servir de complément aux protocoles thérapeutiques ou renforcer ces derniers, souligne l'OMS qui a par exemple 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.

L'agence onusienne s'est également 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. L'étude a aussi établi, à maintes reprises, 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.

### **Les recommandations de l'OMS sur la place de l'art dans les politiques de santé.**

Le rapport de l'OMS formule plusieurs recommandations à l'intention des décideurs dans le secteur de la santé ou en dehors concernant les politiques à mener.

- 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.

Source : ONU Info / 11 novembre 2019