L’art bénéficie au bien-être et à la santé

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.



Les exemples cités 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 de réponses efficaces.

Ces bienfaits concernent tous les âges de la vie. Ainsi, 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 responsables, renforcer le bien-être et limiter l’exposition à la violence. À un stade ultérieur de la vie, la musique peut stimuler les fonctions cognitives chez les personnes souffrant de démence. Le chant, en particulier, améliore l’attention, la mémoire épisodique et les fonctions exécutives.

L’étude constate aussi que l’écoute de la musique ou les réalisations artistiques limitent les effets secondaires des traitements contre le cancer, dont la somnolence, le manque d’appétit, l’essoufflement et les nausées. Quant à la danse, bien des études montrent qu’elle améliore de façon cliniquement mesurable 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. Il termine avec plusieurs recommandations pour favoriser les programmes d’«art pour la santé».

- **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.).
- **Types d’études**. La recherche a porté sur des études pilotes non contrôlées, des études de cas, des enquêtes transversales à petite échelle, des études de cohortes longitudinales représentatives à l’échelle nationale, des ethnographies communautaires et des essais contrôlés randomisés dans diverses disciplines.
- **Autrices** : Daisy Fancourt et Saoirse Finn
- **Rapport N° 67** What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? (2019), étude complète en anglais, 146 pages téléchargeables

Le résumé en français