

Les activités culturelles et artistiques, un bon investissement pour votre santé

par Nancy Cooley,
Arts Health Network Canada

Participer à des activités culturelles et artistiques est divertissant, mais saviez-vous que c'est également bon pour la santé? Ces bienfaits découlent de l'engagement actif de notre corps comme dans la danse, le chant ou la peinture, et celle de nos sens, comme le fait d'assister à un concert ou à une pièce de théâtre, de visiter une exposition dans une galerie d'art ou un festival artistique. Aux États-Unis et en Scandinavie, les chercheurs ont découvert que cet engagement dans les activités culturelles et artistiques contribue à la longévité, à une perception plus positive de sa santé physique, mentale et sociale et à une diminution des risques de contracter certaines maladies.

Aux États-Unis, des chercheurs se penchés dans trois villes sur des aîné(e)s âgés entre 65 et 103 et dont l'âge moyen correspondait à 80 ans et ont découvert que ceux qui participaient une fois par semaine à un cours d'art offert par un professionnel présentait les caractéristiques suivantes :

- un meilleur état de santé, des visites moins fréquentes chez le médecin et un usage moindre de médicaments;
- des réactions plus positives aux mesures en santé mentale;
- davantage d'engagement dans d'autres activités;
- une plus grande autonomie et un besoin moindre de soins en établissement.

Ces aîné(e)s ont été comparés aux aîné(e)s des groupes de contrôle participant en même temps à l'étude dans les mêmes villes. Les membres des groupes de contrôle étaient aussi socialement actifs que ceux des groupes s'adonnant à des activités culturelles et artistiques, mais leurs activités n'avaient pas trait aux arts. Aucune amélioration de leur santé n'a été constatée. De fait, leur santé a déper.



Assister à des événements culturels et artistiques améliore aussi la santé

En Suède, les chercheurs ont en effet découvert qu'il semble y avoir un lien entre le simple fait d'assister à des événements culturels et artistiques et une longévité accrue. Ils ont poussé leur questionnement un peu plus loin en cherchant à savoir si la fréquence d'activités comme le cinéma, le théâtre, les concerts, les visites dans les musées ou les expositions d'art, avait une incidence sur la santé des aîné(e)s. Ils ont découvert que ceux qui variaient leurs activités culturelles et artistiques, modifiaient également la perception de leur santé. Ils ont par ailleurs constaté que ceux qui sont devenus plus actifs dans le domaine artistique et culturel ont développé une perspective plus positive de leur santé personnelle.

Les technologies modernes, par exemple les appareils de scintigraphie, démontrent qu'une activité aussi passive que la lecture stimule le cerveau. Quand nous lisons des descriptions imagées de sensations, émotions et actions dans un roman, cela stimule ces zones du cerveau comme si nous les vivions réellement.

Deux récentes études ont révélé que les personnes qui lisent fréquemment de la fiction semblent être davantage en mesure de comprendre les autres, de ressentir de l'empathie à leur égard et de voir le monde suivant leur perspective. Ces habiletés nous aident à

nous prémunir contre l'isolement et la solitude, deux états qui contribuent à la détérioration de la santé.

Mettez-vous à la lecture d'un bon roman, allez au théâtre, visitez une galerie d'art et assistez à un concert. C'est bon pour la santé!

Pour en savoir plus

Visitez le site www.artshealthnetwork.ca (en anglais seulement) en particulier les sections *Arts & Health 101* et *Resources*.

Au sujet de l'auteur : Nancy Cooley, Arts Health Network Canada

Cooley & Associates, Inc. 250 391-4660 / ncooley@direct.ca