

# Art et culture au service d'une santé durable



Si les activités physiques sont reconnues comme essentielles à une bonne santé générale, l'art et la culture s'inscrivent également comme des facteurs favorisant le bien-être physique, mental et social.

© Krakenimages.com / Adobe Stock

Par **Anne-Violette Bruyneel**, professeure HES associée, et **Gaël Brulé**, professeur HES associé, Haute Ecole de Santé (HES-SO), Genève

La santé durable est définie comme « un état complet de bien-être physique, mental et social atteint et maintenu tout au long de la vie grâce à des conditions de vie saines, enrichissantes et épanouissantes et à l'accès à des ressources appropriées, de qualité, utilisées de façon responsable et efficiente » [1]. Faire preuve d'un comportement actif au quotidien est un « co-bénéfice », vertueux pour la santé et l'environnement, et donc un élément-clé à développer pour promouvoir une santé durable [2,3].

L'activité physique permet de prévenir les maladies chroniques, limiter la mortalité prématurée et améliorer le bien-être mental [4]. Néanmoins, malgré les nombreuses recommandations émises par l'OMS [5] et les très nombreuses offres développées pour la promotion de l'activité physique, le taux de sédentarité chez les adultes reste à 30% et augmente fortement chez les plus jeunes (85%) [6,7], les seniors (67%) et les personnes en présence de pathologies physiques ou mentales (>80%) [8]. Les barrières le plus souvent évoquées sont le manque de motivation et d'accessibilité, une mauvaise connaissance des bénéfices et les fausses croyances (par exemple, celle de devoir faire au minimum 10'000 pas par jour pour obtenir un effet bénéfique) [9]. Il est donc temps de mieux prendre en considération ces freins pour proposer d'autres approches permettant de toucher un public plus large, peu sensible aux activités physiques traditionnelles.

## Créer engendre des modifications hormonales

### Comment citer cet article ?

Anne-Violette Bruyneel et Gaël Brulé, « Art et culture au service d'une santé durable », REISO, Revue d'information sociale, publié le 10 octobre 2024, <https://www.reiso.org/document/13219>

Intégrer de réels changements de comportements pour aller vers une société plus durable s'avère difficile, car les preuves scientifiques et les recommandations officielles ne suffisent souvent pas à motiver les individus [10]. L'imagination et l'empathie sont deux caractéristiques essentielles pour faciliter la compréhension de l'impact des comportements non durables sur la santé et l'environnement, Or, les activités culturelles et artistiques sont connues pour développer ces deux aspects [10].

L'art, basé sur la créativité, offre des expériences imaginatives à la fois pour l'artiste et pour le public, contribuant à induire une réponse émotionnelle [11]. Il comprend les arts visuels, la littérature, la culture, les arts électroniques et la performance. Ces activités détiennent l'avantage de solliciter concomitamment des aspects physiques, mentaux et sociaux, tout en comportant des éléments motivationnels importants [11]. La participation aux activités culturelles et artistiques apporte un sentiment de confiance entre les individus et favorise les comportements pro-sociaux, comme la réduction des préjugés [10]. Les connaissances scientifiques les plus récentes ont mis en évidence que l'engagement dans la création, la musique, la danse ou encore la visite de musées induisait des modifications hormonales améliorant le bien-être et les capacités cognitives sur le long terme, tout en augmentant l'attention aux autres [12-14].

Ces activités, appropriées à la prévention et la promotion de la santé, prennent des formes variées, pouvant répondre aux intérêts de tout un chacun [11]. La danse, par exemple, s'avère être une activité physique adaptée à tous les âges, quelles que soient les limitations physiques et cognitives. Elle nécessite peu de ressources et présente des bénéfices élevés pour la santé physique, mentale et sociale [15]. D'autres activités, moins exigeantes physiquement, requièrent néanmoins une dépense d'énergie et se révèlent être des propositions pertinentes. Ainsi, les ateliers d'écriture, la musique (spectateur·trice ou musicien·ne), la pratique du théâtre et des arts visuels ont pu montrer des effets positifs sur les capacités physiques, l'équilibre, la marche et la qualité de vie des personnes âgées [16].

Des séquences de quelques ateliers au musée de Montréal (Canada) ont augmenté les comportements actifs quotidiens de personnes âgées, tout en améliorant leur santé mentale [17]. Une étude récente menée aux musées de la ville de Genève a pu mettre en évidence que les visites induisaient plus de 775 pas (Bruyneel et al. 2024, résultats en cours de publication), ce qui constitue le seuil minimal pour affirmer qu'une activité est suffisamment sollicitante pour lutter contre la sédentarité [18].

## Favoriser la littéracie en santé pour lutter contre la sédentarité

Toutes ces activités détiennent l'énorme avantage de receler des effets bénéfiques ne se limitant pas à la santé physique, mais intégrant également la santé mentale et sociale, éléments-clés pour lutter contre la sédentarité [19]. De plus, la culture pourrait s'inscrire comme un média très efficace pour améliorer les connaissances en santé du public à travers la découverte artistique. Par exemple, il serait possible d'explorer le mouvement et l'activité physique dans les œuvres tout en fournissant des informations de promotion de la santé.

Cette approche transversale peut s'avérer intéressante car le niveau de littéracie en santé est une clé importante d'une bonne hygiène de vie quotidienne. Dès lors, les activités culturelles et artistiques peuvent représenter des ressources particulièrement adaptées pour développer le bien-être physique, mental et social, et pourraient participer activement au développement d'une santé durable.

### Références

[1] Qu'est-ce que la santé durable ? — Alliance santé Québec 2015. <https://www.alliancesantequebec.com/quest-ce-que-la-sante-durable/>, <https://www.alliancesantequebec.com/quest-ce-que-la-sante-durable/> (accessed July 6, 2024).

- [2] Chardon D. [La Santé Durable : une orientation incontournable pour l'avenir de la santé](#). *Hegel* 2017 ;1:67–9.
- [3] Wanyenze RK, Alfvén T, Ndejjo R, Viberg N, Båge K, Batte C, et al. [Sustainable health—a call to action](#). *BMC Global and Public Health* 2023;1:3.
- [4] Warburton DER, Bredin SSD. [Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews](#). *Curr Opin Cardiol* 2017;32:541–56.
- [5] WHO. RECOMMENDATIONS. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, World Health Organization; 2020.
- [6] CA-S— . SOPHYA. Swiss TPH n.d. <https://www.swisstph.ch/fr/about/eph/chronic-disease-epidemiology/physical-activity-and-health/sophya/> (accessed February 9, 2022).
- [7] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. [World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour](#). *Br J Sports Med* 2020 ;54:1451– 62.
- [8] Harvey JA, Chastin SFM, Skelton DA. [Prevalence of Sedentary Behavior in Older Adults: A Systematic Review](#). *Int J Environ Res Public Health* 2013 ;10:6645– 61.
- [9] Franco MR, Tong A, Howard K, Sherrington C, Ferreira PH, Pinto RZ, et al. [Older people's perspectives on participation in physical activity: a systematic review and thematic synthesis of qualitative literature](#). *Br J Sports Med* 2015 ;49:1268– 76.
- [10] Bojner Horwitz E, Korošec K, Theorell T. [Can Dance and Music Make the Transition to a Sustainable Society More Feasible?](#) *Behav Sci (Basel)* 2022;12:11.
- [11] Fancourt D. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review 2019. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553> (accessed September 25, 2023).
- [12] Mastandrea S, Fagioli S, Biasi V. [Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Aesthetic Emotion](#). *Front Psychol* 2019 ;10:739.
- [13] Cann P. [Arts and cultural activity: A vital part of the health and care system](#). *Australasian Journal on Ageing* 2017;36:89–95.
- [14] Clift S. [Creative arts as a public health resource : moving from practice-based research to evidence-based practice](#). *Perspectives in Public Health* 2012;132.
- [15] Bruyneel A-V. [Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review](#). *Heliyon* 2019;5:e02104.
- [16] Noice T, Noice H, Kramer AF. [Participatory Arts for Older Adults: A Review of Benefits and Challenges](#). *Gerontologist* 2014;54:741–53.
- [17] Beauchet O, Cooper-Brown LA, Hayashi Y, Deveault M, Launay CP. [Improving the mental and physical health of older community-dwellers with a museum participatory art-based activity: results of a multicentre randomized controlled trial](#). *Aging Clin Exp Res* 2022;34:1645–54. .

[18] Tudor-Locke C, Craig CL, Aoyagi Y, Bell RC, Croteau KA, De Bourdeaudhuij I, et al. [How many steps/day are enough? For older adults and special populations.](#) Int J Behav Nutr Phys Act 2011;8:80.

[19] Roberts CE, Phillips LH, Cooper CL, Gray S, Allan JL. [Effect of Different Types of Physical Activity on Activities of Daily Living in Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis.](#) J Aging Phys Act 2017;25:653-70.