



DAISY
FANCOURT

L'ART QUI SOIGNE

**L'art pour réparer le corps et l'esprit :
ce que nous apprend la science**

« Les arts ne sont pas un luxe,
mais de puissants outils pour notre santé.
Une lecture passionnante. »

Gillian Anderson

LEDUC ↗

Et si l'art était bien plus qu'un loisir ou un divertissement ? Et s'il constituait un puissant levier pour améliorer notre santé, notre équilibre et notre qualité de vie ?

Nous savons que l'alimentation, le sommeil, l'activité physique ou le contact avec la nature sont essentiels à notre bien-être. Pourtant, une autre ressource, tout aussi fondamentale, reste largement sous-estimée : les arts. Musique, littérature, danse, peinture, théâtre, chant ou activités créatives agissent profondément sur notre corps et notre esprit.

Dans ce livre passionnant, la professeure Daisy Fancourt, l'une des plus grandes spécialistes mondiales des liens entre arts et santé, dévoile les découvertes scientifiques les plus récentes. Elle montre comment les arts favorisent le développement du cerveau, renforcent nos capacités cognitives, réduisent le stress, la douleur et la dépression, stimulent la récupération après certaines maladies et contribuent à lutter contre l'isolement social.

S'appuyant sur des décennies d'études en neurosciences, psychologie, immunologie et santé publique, ainsi que sur de nombreux témoignages inspirants, elle révèle comment chacun peut mobiliser le pouvoir transformateur des arts au quotidien.

Une exploration captivante qui nous invite à considérer l'art, non comme un luxe, mais comme une nécessité pour mieux vivre, s'épanouir et, peut-être, vivre plus longtemps.

Daisy Fancourt est professeure de psychobiologie et d'épidémiologie à l'University College London, où elle dirige le Groupe de recherche en biologie sociale et comportementale. Elle est également directrice du Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour les arts et la santé. Figure internationale de la recherche sur les liens entre culture, santé et bien-être, elle a publié plus de 300 articles scientifiques et reçu de nombreuses distinctions.

21, 90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3858-3



Rayons: Santé,
sciences humaines
editionsleduc.com

LEDUC

L'art
qui
SOIGNE

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux ! Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Titre original : *Art Cure*

Copyright © 2026 by Fancourt Ltd. All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

P. 51 : *Double Portrait de Van Gogh*, Oleg Shupliak, 2011, reproduit avec l'autorisation de l'artiste.

P. 51 : *Relativité*, M.C. Escher © 2025 The M.C. Escher Company-The Netherlands. Tous droits réservés. www.mcescher.com

P. 131 *Autoportrait*, 1967 ; *Autoportrait (avec chevalet – jaune et vert)*, 1996 ; *Tête I*, 2000 ; *Autoportrait (avec chevalet)*, 1998, William Utermohlen, avec l'aimable autorisation de Chris Boïcos Fine Arts, Paris.

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Relecture : Clémentine Sanchez

Couverture : Élisabeth Hébert

Illustration de couverture : Adobe Stock

© 2026 Leduc Éditions, pour l'édition française

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN 979-10-285-3858-3

DAISY **FANCOURT**

L'art qui **SOIGNE**

L'art pour réparer le corps et l'esprit :
ce que nous apprend la science

Traduit de l'anglais par Danielle Lafarge

LEDUC 

Pour Tom, Adeline et Daphné

-

Sommaire

Prélude

Avons-nous besoin des arts ?..... 11

Qu'est-ce que l'art ?..... 25

Mental, cerveau, corps, comportement.....43

Chapitre 1. *Tout objet de beauté est une joie éternelle*

Le bien-être par les arts..... 45

Chapitre 2. *Help me if you can, I'm feeling down*

Les arts au service de la santé mentale..... 81

Chapitre 3. *Le muscle qui peut faire bouger le monde*

Les arts favorisent la santé cérébrale..... 113

Chapitre 4. *Get into the groove*

Les arts encouragent le mouvement..... 159

Chapitre 5. *I will try to fix you*

Les arts soulagent le stress et la douleur 189

Chapitre 6. *Ain't misbehavin*

Les arts induisent des comportements sains 223

Chapitre 7. *I will survive*

Les arts allongent l'espérance de vie 265

Coda 299

Pourquoi ne pratiquons-nous pas plus d'activités artistiques ? 301

Comment mieux faire ? 317

Remerciements 337

Notes 341

Index 417

Prélude

Avons-nous besoin des arts ?

Russell se tenait debout, la main sur la poignée de la porte, se demandant s'il devait entrer. Ce n'était pas son univers. Il était là sur ordre de son médecin.

Tout avait commencé par un AVC. Il rentrait à pied chez lui, après le travail, quand le sang a soudain cessé d'irriguer une partie de son cerveau et le monde s'est mis à tanguer. Il avait dû réapprendre à marcher, à parler. Il avait passé des mois alité, à fixer le plafond et à s'angoisser. Il souffrait de douleurs dorsales si intenses qu'il ne pouvait plus rester assis. Il avait perdu son emploi, son couple battait de l'aile, il ne pouvait plus jouer avec son fils, il avait pris du poids, il dormait mal. Quand il dormait, il arrêta de respirer. La nuit, il devait porter un masque qui insufflait de l'air dans ses poumons et maintenait ses voies respiratoires ouvertes. Il avalait les médicaments par poignées, mais les problèmes ne cessaient de s'accumuler. Il sombrait dans la dépression.

Lorsque son médecin lui a prescrit huit semaines de pratiques artistiques, Russell a d'abord pensé que c'était une blague. Comment l'art pouvait-il l'aider ? Estimant qu'il n'avait plus rien à perdre, il a néanmoins franchi le pas.

Le premier cours n'a pas été aussi terrible qu'il l'avait imaginé. Il n'a pas touché aux pinceaux et s'est contenté d'observer. Cependant, le simple fait d'être entouré de peintures, de couleurs, et d'être plongé dans une atmosphère apaisante a produit un effet sur lui. Sur le chemin du retour, il a remarqué que sa respiration était plus lente et moins superficielle, qu'il se sentait un peu plus calme. La semaine suivante, il a été moins intimidé. Il a reconnu quelques participants. Une fois de plus, il n'a pas touché aux pinceaux. Cette nuit-là, comme il ne trouvait pas le sommeil, il s'est glissé dehors et s'est assis dans l'abri de jardin. Il a griffonné de petites caricatures des membres du cours de peinture. Lors du troisième cours, il a pris un pinceau. Ensuite, tout est allé très vite. Quelques semaines plus tard, il a présenté une idée qui avait germé dans son esprit : il voulait peindre les portraits des participants.

J'ai fait la connaissance de Russell, à 6 heures du matin, dans la cafétéria du sous-sol d'un hôtel Premier Inn, à Manchester. Nous attendions tous les deux de passer à la télévision, dans l'émission *BBC Breakfast*, pour parler de la mise en place du programme « Arts sur ordonnance ». Tout en buvant une tasse de café instantané, j'ai essayé de saisir l'ampleur de l'expérience qu'il décrivait.

Lors de la consultation suivante, m'a expliqué Russell, son médecin s'est montré satisfait des progrès de son patient. Il était de meilleure humeur et ses douleurs avaient diminué. Même sa tension artérielle s'était améliorée. Le cours rythmait sa semaine et il se surprenait à l'attendre avec impatience. À la visite suivante, le médecin a estimé qu'il pouvait réduire les médicaments. Il dormait mieux.

Lorsque ses portraits ont été presque terminés, Russell a contacté le musée de Gloucester pour organiser une exposition de ses peintures dans le café du musée. Il a intitulé l'exposition « We're All Mad Here » (Nous sommes tous fous

ici). Ses camarades et son médecin sont venus au vernissage. Peu après, il a reçu sa première commande : une infirmière qui avait vu l'exposition souhaitait qu'il peigne ses enfants. Ce n'était que le début.

Au cours de la décennie qui a suivi, Russell Haines a exposé ses œuvres à travers tout le Royaume-Uni, de la cathédrale de Gloucester à la tour de Londres. Ses œuvres se vendent très cher (si vous arrivez à mettre la main dessus assez vite). Il donne également des cours, et son médecin lui envoie de plus en plus de patients. Il ne prend plus de médicaments et n'a pas consulté de médecin depuis plus d'un an.

« À quel point ces cours d'art ont-ils changé votre vie ? Quel a été leur impact ? » lui ai-je demandé. Il a répondu sans la moindre hésitation : « Ils m'ont sauvé la vie. »

*

Vous souvenez-vous du premier disque que vous avez acheté ? De la photo que vous aimiez tant que vous l'avez encadrée ? Du spectacle pour lequel vous avez fait la queue pendant des heures pour acheter des billets ? De l'affiche qui était accrochée au-dessus de votre lit ? Je n'ai probablement pas besoin de faire trop d'efforts pour vous convaincre que nous sommes tous, d'une manière ou d'une autre, des consommateurs d'art. Nous avons tous des goûts différents : la musique que vous écoutez sera du bruit pour mes oreilles, vous verrez le street art que j'apprécie comme du graffiti. Quoi qu'il en soit : l'art nous touche tous, et plus encore. Avez-vous déjà fredonné sous la douche ? Griffonné dans votre cahier au lieu de travailler ? Pris une photo avec votre téléphone ? Dansé (même maladroitement) lors d'une fête ? Improvisé une petite rime grivoise ? Même si vous protestez et que vous affirmez que vous n'êtes ni artiste ni créatif, tout prouve le contraire. Nous faisons tous de l'art. Il y a huit milliards d'artistes sur cette planète.

Les preuves tangibles de nos prouesses artistiques en tant qu'espèce remontent à 40 000 ans. À cette époque, une évolution remarquable a permis à *Homo sapiens* d'être capable d'effectuer trois processus cognitifs avancés simultanément : concevoir mentalement une image, communiquer intentionnellement cette image et lui attribuer une signification. Cela a donné naissance aux premiers objets d'art qui subsistent encore aujourd'hui : figurines en pierre, flûtes en os, tambours en peau d'animal, peintures rupestres, empreintes de talons formant des motifs rythmiques. L'art a accompagné l'homme dans sa conquête du monde. L'art est présent dans toutes les cultures et toutes les sociétés. Nous l'utilisons pour exprimer nos émotions, nos expériences : l'amour, la haine, la guerre, la politique, la paix. L'art déchaîne les passions, provoque des tollés, des protestations et des émeutes. L'humain idolâtre les artistes, les élève au rang de demi-dieux, et accomplit des pèlerinages pour les voir se produire. Les œuvres d'art sont conservées pendant des milliers d'années pour en préserver la beauté, elles sont achetées à prix d'or et envoyées sur la Lune. L'art est d'une beauté si incompréhensible qu'il inspire toujours plus d'œuvres. En moyenne, au cours de notre vie, nous lisons 700 livres, regardons 5 000 films et écoutons 1,3 million de chansons. Chaque année, nous sommes plus de 300 millions à assister à un concert. Le secteur culturel emploie près de 30 millions de personnes dans le monde et représente 4,3 mille milliards de dollars par an. En tant qu'espèce, l'art nous fascine.

Pourtant, malgré cette fascination, au cours des 40 000 dernières années, nous n'avons pas réussi à parvenir à un consensus et à apporter une réponse scientifique cohérente à une question fondamentale : l'art est-il bon pour nous ? Pas au sens d'être positif et agréable, mais au sens d'avoir des effets tangibles et significatifs sur notre santé ?

C'est une question qui a fasciné de grands penseurs, à commencer par les philosophes grecs et romains. Aristote affirmait que le théâtre pouvait rétablir l'équilibre dans notre cœur. Pythagore utilisait la musique pour purifier l'âme et Boèce croyait que la musique pouvait rééquilibrer les fluides corporels – toutes ces actions étant censées être bénéfiques pour la santé. Le philosophe persan Avicenne fait référence plus de 150 fois aux arts dans son encyclopédie de médecine. Et le philosophe italien Marsile Ficin affirmait que la musique pouvait guérir la mélancolie. Les arts se retrouvent également dans toutes les traditions médicales. En Égypte antique, on croyait que des pierres précieuses gravées, des statues en os et des dessins pouvaient chasser les mauvais esprits responsables des maladies. La médecine indienne traditionnelle de l'ayurvêda recommandait des sons et des images agréables pour faciliter la digestion. Dans la médecine arabe, les arts étaient prescrits pour leurs effets bénéfiques sur le sommeil. En fait, les anecdotes sur les pouvoirs curatifs des arts abondent depuis deux millénaires. La musique, la danse et l'art ont guéri les blessures, endigué les épidémies, refait marcher les paralytiques, soigné des morsures de tarentules et même ressuscité des mourants.

Comme vous l'avez sans doute deviné, le problème dans tout cela est de réussir à séparer le bon grain de l'ivraie, c'est-à-dire à identifier les bienfaits réels pour la santé parmi les mythes, la magie et les superstitions. Ces dernières décennies, les scientifiques sont venus à la rescousse : plus de 30 000 articles empiriques ont été publiés à ce jour, cataloguant un ensemble remarquable de preuves.

Mon propre parcours à la découverte de ces preuves a débuté lorsque je me suis retrouvée incapable de choisir entre les arts et les sciences. Nous considérons souvent que ces deux domaines

sont étrangers l'un à l'autre. Pourtant, en réalité, bon nombre de scientifiques et médecins célèbres étaient également des artistes, et vice versa. La distinction entre l'art et la science aurait été difficilement compréhensible pour Léonard de Vinci. Cependant, les réalisations de ce personnage illustre ne m'ont guère réconfortée lorsque j'avais 17 ans et que je devais choisir ma voie.

J'ai opté pour les arts et je suis allée étudier la musique à l'université d'Oxford, me produisant pendant mon temps libre comme pianiste pour la station de radio Classic FM. Cependant, j'étais toujours attirée par la science. J'ai essayé d'analyser des morceaux de musique à l'aide de formules mathématiques, j'ai rédigé des dissertations comparant la structure de la musique à celle des cellules biologiques et j'ai déniché d'obscures archives sur l'utilisation de la musique dans un contexte médical. Au cours de ma deuxième année d'études, lorsque l'occasion s'est présentée de faire un stage consistant à animer des ateliers artistiques dans un hôpital pédiatrique dans le contexte d'un programme appelé « Chanter la médecine », je n'ai pas hésité une seconde. Dans le cadre de mes affectations, d'abord à l'hôpital pour enfants de Birmingham, puis à l'hôpital John Radcliffe d'Oxford, j'ai travaillé dans les services de neurologie, de cardiologie, d'oncologie et de soins palliatifs, chantant avec les enfants pour les distraire pendant les injections et les pansements, les encourager pendant les examens médicaux, les connecter à leur vie en dehors de l'hôpital et offrir de brefs moments de répit à leurs parents épuisés. Je me suis familiarisée avec le fonctionnement d'un hôpital : les soins prodigués, les visites des médecins, la rigueur du contrôle des infections et la danse délicate des interactions entre le personnel et les patients.

À la fin de mes études universitaires, j'ai décroché le travail de mes rêves : concevoir et mettre en œuvre un programme d'arts

du spectacle, à l'hôpital Chelsea and Westminster de Londres. Pendant trois ans, j'ai fait la navette entre les services, organisé des concerts hebdomadaires dans l'atrium, enregistré de la musique pour les salles d'attente des blocs opératoires, donné des cours de danse aux patients victimes d'AVC, organisé des concerts dans le service VIH et des karaokés pour les patients atteints de démence, développé des partenariats entre l'hôpital et des organismes artistiques, tels que le Royal College of Music, la troupe de théâtre Chickenshed et la Rambert Dance Company. Pourtant, je me sentais de plus en plus frustrée. La majorité du personnel et des patients considéraient ce que je proposais comme des distractions entre de longues périodes passées à regarder la télévision. Pourtant, ce que je voyais était tout autre : la patiente de chirurgie dont les crises de panique avaient cessé lorsqu'elle avait vu la boîte à lumière numérique que nous avions installée ; l'enfant brûlé qui était tellement distrait par le spectacle de danse qu'il n'avait pas besoin de morphine ; le patient en soins intensifs dont la tension artérielle avait baissé lorsque nous avions joué sa musique préférée. Je voulais comprendre pourquoi cela se produisait, analyser les processus neurologiques et physiques qui pouvaient expliquer les effets que j'observais.

J'ai donc quitté l'hôpital pour me consacrer à la science. Au cours des années suivantes, je me suis plongée dans la psychologie, l'immunologie et les statistiques. Je passais mon temps à remplir des questionnaires psychiatriques avec des patients, à apprendre à prélever des échantillons de salive et à les traiter en laboratoire afin de mesurer les niveaux d'hormones de stress et les marqueurs immunitaires, et à écrire des pages et des pages de code statistique sur mon ordinateur portable. J'ai recouvert les murs de ma chambre de schémas du cerveau, de classifications des cellules immunitaires et de

planches anatomiques du système endocrinien. J'ai finalement obtenu un doctorat en psycho-neuro-immunologie à l'University College London (UCL), ma thèse portant sur les effets de la musique sur les hormones du stress et les marqueurs inflammatoires chez différents groupes de patients. Depuis, j'ai travaillé dans des universités et des hôpitaux, mené des essais cliniques (similaires à ceux réalisés pour les médicaments) sur l'impact médical des arts, réalisé des expériences en laboratoire pour zoomer sur les mécanismes psychologiques et biologiques à l'origine de ces bienfaits pour la santé, et analysé des quantités vertigineuses de données provenant de centaines de milliers de personnes suivies pendant des décennies afin de quantifier l'impact des arts sur la santé de la société dans son ensemble. Je dirige aujourd'hui le groupe de recherche en biocomportement social à l'UCL, où je suis professeure de psychobiologie et d'épidémiologie. Mon équipe et moi-même passons nos journées à découvrir les incroyables façons dont les arts (et d'autres comportements sociaux) exercent un impact sur notre santé. En 2021, l'Organisation mondiale de la santé nous a désignés comme le tout premier Centre collaborateur de l'OMS pour les arts et la santé.

Au fil des quelques centaines de pages qui suivent, je vais vous faire découvrir les aspects scientifiques qui me fascinent depuis quinze ans. Je vous entraînerai dans un voyage à travers les preuves scientifiques étonnantes qui démontrent que les arts peuvent améliorer notre santé, prévenir les maladies et nous aider à vivre plus longtemps et plus pleinement. Nous aborderons toutes les formes d'activités artistiques qui peuvent avoir un impact sur notre santé, des micromoments de créativité auxquels nous nous adonnons, parfois sans nous en rendre compte, dans notre vie quotidienne, aux programmes

artistiques et aux thérapies créatives proposés aux patients, en passant par les concerts auxquels nous assistons et les festivals culturels auxquels nous participons. Quand je parle d'arts, je fais référence à tous les arts, de la musique classique au hip-hop, du ballet à la salsa, des galeries d'art au graffiti, en passant par la poterie, les paysages sonores, la décoration intérieure, les monuments historiques, la photographie, les musées, les animations, les livres et les films.

Nous commencerons notre exploration par la santé mentale. Je vous révélerai des conclusions étonnantes sur la manière dont notre bien-être peut être amélioré grâce à la pratique artistique. Par exemple, les personnes dépressives voient leurs symptômes s'améliorer presque deux fois plus vite lorsque des thérapies artistiques complètent les approches habituelles. Le fait d'aller régulièrement au théâtre, à des concerts, dans des musées et des galeries d'art pourrait réduire de près de moitié le risque de développer une dépression au cours des dix prochaines années. Il est naturel d'être sceptique. Ces améliorations ne sont-elles pas simplement le fruit de notre volonté, de notre désir d'aller mieux ou de l'effet placebo à court terme ? Nos marqueurs biologiques racontent une tout autre histoire, celle des circuits de récompense, des hormones du stress et des neurotransmetteurs.

En approfondissant notre exploration du cerveau, nous découvrirons d'autres effets remarquables. Nous sommes naturellement doués pour les arts. Pendant l'enfance, ceux-ci façonnent notre architecture cérébrale en nourrissant des compétences cognitives fondamentales, telles que le langage, et en modifiant significativement la taille et le fonctionnement de différentes régions cérébrales. Les arts renforcent la résilience du cerveau face aux ravages de maladies telles que la démence, en nous aidant à conserver plus longtemps nos capacités cognitives et

à débloquent des souvenirs oubliés. Les arts activent les régions du cerveau impliquées dans diverses fonctions telles que le mouvement et crée de nouvelles connexions neuronales autour des lésions cérébrales. La pratique artistique, qu'il s'agisse de danse, de musique ou de tours de magie, nous aide à rendre nos mouvements plus rapides et plus efficaces, que ce soit lors d'une activité physique ou de thérapies motrices pour soigner des lésions cérébrales ou des maladies.

Ensuite, nous examinerons le corps dans son ensemble et nous découvrirons le rôle que les arts peuvent jouer dans les hôpitaux, que ce soit pour aider les bébés en soins intensifs à prendre du poids et à quitter l'hôpital plus tôt ou pour réduire le besoin de sédatifs et d'anxiolytiques lors d'une intervention chirurgicale. Les arts réduisent la quantité d'opioïdes nécessaire pour soulager les douleurs aiguës et chroniques. En fait, il n'existe aucun système physiologique sur lequel l'art n'ait pas d'effet. Lorsque nous respirons profondément dans le cadre d'une activité telle que le chant, nous tonifions nos muscles et augmentons notre capacité respiratoire. La danse entraîne une diminution de la pression artérielle, de la glycémie et de la rigidité artérielle. La pratique artistique renforce l'immunité et influence l'expression génique, tout en nous aidant à rester en forme et en bonne santé plus longtemps, prolongeant ainsi ce que nous appelons notre « espérance de vie en bonne santé ».

La santé ne nous vient pas comme par enchantement. Elle nécessite notre intervention. Nos comportements exercent une influence considérable sur notre santé. Si les enfants participent à des ateliers artistiques, des chorales, des clubs de lecture, des cours de danse, des troupes de théâtre ou des groupes de musique, ils sont moins susceptibles de se sentir seuls ou de développer des troubles du comportement, de commettre des délits ou de consommer de la drogue. Les arts développent des

compétences essentielles à la vie, telles que la maîtrise de soi, l'estime de soi, l'empathie et la motivation. Ils nous permettent de rester plus connectés socialement et moins sédentaires, ce qui a une incidence sur notre santé future. L'art nous aide non seulement à survivre, mais aussi à nous épanouir. En fait, il n'est pas exagéré de dire que les arts pourraient vous sauver la vie. Qu'il s'agisse de prévenir les suicides, de contribuer à enrayer les épidémies ou même d'augmenter notre espérance de vie, les arts peuvent faire la différence entre la vie et la mort. Mais nous ne sommes pas encore prêts à parler de vie et de mort. Vous me reprocheriez de verser dans le sensationnel. Or ce livre ne fait pas de sensationnalisme ; il se fonde sur des faits scientifiques.

Et je tiens à être claire : les arts ne sont certainement pas une panacée. D'ailleurs, je pourrais citer des exemples où les arts ont fait beaucoup plus de mal que de bien, voire ont été délibérément utilisés pour nuire à la santé. Ainsi, les œuvres d'art surréalistes, la musique death metal et la K-pop ont été utilisées comme moyens de torture. Les arts peuvent également causer des dommages involontaires, qu'il s'agisse de l'exposition à une musique trop forte qui accélère la perte auditive, de la perpétuation des stéréotypes ou de la stigmatisation entourant certains états de santé, ou encore des récits qui encouragent des comportements néfastes. Utilisés à mauvais escient, les arts peuvent même devenir un outil d'exclusion sociale. Nous devons également remettre en question le battage médiatique. Je vais démystifier les histoires absurdes selon lesquelles la musique tuerait les cellules cancéreuses, augmenterait le QI des bébés et guérirait les malades en phase terminale. Les données scientifiques sur lesquelles je me fonde divergent de ces fictions, mais les résultats n'en sont pas moins impressionnants.

Il y a cependant un point qui me laisse perplexe. Malgré cette énorme somme de recherches, étonnamment peu d'informations ont été relayées dans le débat public. Au contraire, les preuves sont restées un secret étrangement bien gardé. Nous sommes bombardés d'informations sur la manière de vivre plus longtemps et en meilleure santé : nous devons réduire notre consommation de sucre, manger des légumes, éliminer les aliments ultra-transformés, arrêter de fumer, modérer notre consommation d'alcool, faire un bilan de santé, pratiquer une activité physique régulière, prendre des compléments alimentaires, limiter le stress, dormir suffisamment. Mais combien de fois vous a-t-on recommandé la danse, la visite d'un musée ou la lecture ? Ce sont probablement les conseils de santé les plus agréables à suivre, mais ils sont rarement donnés. En fait, l'idée que les arts puissent jouer un rôle concret pour notre santé est considérée avec suspicion, signe d'une diminution de l'appréciation de l'art pour sa propre valeur – l'art pour l'art.

Dans le même temps, nos sociétés s'éloignent de plus en plus des arts. Il y a quelques siècles à peine, partout dans le monde, tout le monde racontait des histoires, chantait et dansait dans le cadre de la vie quotidienne. Puis nous avons transformé ce comportement humain omniprésent en produit de luxe. Les pratiques artistiques populaires disparaissent. Dans de nombreuses sociétés, les traditions qui nous rassemblaient autour de pratiques artistiques communautaires tombent dans l'oubli. Il y a quatre-vingts ans, les Nations unies ont déclaré que l'accès aux arts était un droit humain, mais l'engagement artistique est fortement déséquilibré, les plus riches (et en meilleure santé) y participant le plus. Chaque fois que nous traversons des périodes d'austérité, le financement des arts est la première chose à disparaître. Nous n'avons pas pris en compte les conséquences de ces décisions sur la santé : chaque

coupe sombre dans les budgets artistiques a des répercussions sur la santé.

Ce livre remet donc vivement en question ce mode de pensée. Les arts ne sont pas un luxe ; ils sont une nécessité. Je vais exposer ma vision d'une société différente, une société qui valorise et soutient les arts et les artistes.

Mais le véritable sujet de ce livre, c'est vous. Mon objectif est de changer fondamentalement la façon dont vous appréciez et pratiquez les arts dans votre vie quotidienne. Au cours de la dernière décennie, j'ai travaillé avec des organismes gouvernementaux du monde entier sur l'élaboration de programmes visant à prescrire les arts aux patients, comme on le ferait pour un médicament, pour qu'ils chantent dans une chorale, s'inscrivent à un cours de danse ou écoutent de la musique, comme le programme auquel Russell a participé. Les arts ont des bienfaits majeurs sur la santé. Comme je ne veux pas que vous attendiez de devoir aller consulter un médecin pour en découvrir les bienfaits, je vais donc vous les présenter ici.

Chaque chapitre de ce livre est consacré à un aspect différent de la santé : le bien-être, la santé mentale, la santé cérébrale, le mouvement, le stress et la douleur, les comportements sains et la longévité. Je vous présenterai les bienfaits scientifiques des arts, que vous soyez en bonne santé ou que vous souffriez d'une maladie. Ce sont souvent les histoires extrêmes de personnes traversant une crise, subissant une intervention chirurgicale ou en soins intensifs, qui nous en apprennent le plus sur les bienfaits des arts dans la vie quotidienne. Et je ne me contenterai pas de vous dire ce que les arts nous apportent, mais je vous expliquerai aussi comment. Car mieux vous comprendrez comment les différentes formes d'expériences artistiques affectent votre mental, votre cerveau, votre corps et votre comportement, plus

vous saurez comment faire entrer les arts dans votre existence pour être en meilleure santé. Oui, les médecins peuvent prescrire les arts – je vous recommanderai une dose quotidienne à la fin de chaque chapitre. Le fait est que les arts ne sont pas un simple médicament. Ils constituent l'un des comportements les plus diversifiés, complexes et personnels auxquels nous pouvons nous adonner – l'un des fleurons de l'évolution de notre espèce. Fort de ces connaissances scientifiques incroyables, vous pourrez rédiger votre propre ordonnance artistique.

Certaines de mes suggestions peuvent sembler intimidantes, et des obstacles tangibles ou invisibles peuvent vous freiner. Nous examinerons ces obstacles dans les derniers chapitres et nous verrons comment les surmonter. Je vous ferai découvrir les aspects scientifiques du changement de comportement et vous aiderai à comprendre pourquoi vous ne profitez peut-être pas au maximum des effets bienfaisants des arts dans votre vie. Je partagerai quelques principes simples qui pourraient tous nous aider à augmenter notre dose d'arts et à en tirer davantage de bénéfices. Nous verrons pourquoi nous devrions tous nous mettre en quête d'expériences esthétiques aussi variées que possible, mais aussi pourquoi nous devrions laisser l'art nous procurer des sensations d'exaltation, d'ivresse, d'euphorie. Parce que c'est fondamentalement et mesurablement bon pour nous.

Avec l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et la nature, l'art est le cinquième pilier oublié de la santé.

Qu'est-ce que l'art ?

Je ne me souviens pas d'où j'étais, ni même de quel âge j'avais, lorsque je me suis retrouvée face à face avec la brebis. Je devais être assez jeune, car je me souviens de m'être tenue presque nez à nez avec elle et de l'avoir regardée droit dans les yeux. Elle flottait, suspendue dans un liquide bleu à l'intérieur d'une grande vitrine blanche. J'avais déjà vu des moutons, mais je ne les avais jamais observés d'aussi près. Elle avait un museau noir et sa tête blanche était tournée vers moi d'un air interrogateur. La lumière de la pièce qui se reflétait sur sa toison blanche et duveteuse la faisait scintiller. Elle était magnifique et j'étais fascinée. Je me souviens encore du sentiment de calme et de bonheur que j'ai ressenti en la regardant.

Ce n'est que des années plus tard, en lisant une critique à propos d'une exposition, à Londres, que j'ai réalisé que ce que j'avais vu était une œuvre d'art de l'artiste anglais Damien Hirst. Sauf que pour le journaliste, ce n'était pas de l'art. Ce n'était pas beau. C'était juste un animal conservé dans du formol.

L'œuvre de Hirst se situe sans doute à l'extrémité la plus controversée de l'art. Mais son mouton nous pousse à nous poser des questions cruciales auxquelles nous devons répondre

avant d'aller plus loin. Qu'est-ce que l'art ? Comment savoir quelles activités ou expériences relèvent des arts et lesquelles n'en relèvent pas ? Qu'est-ce qui, dans les arts, nous touche si profondément ? Et comment se fait-il que les gens aient des réactions si différentes face à une même expérience artistique ? Ces questions sont importantes pour les scientifiques comme moi, car elles constituent le fondement de la recherche sur les effets que les expériences artistiques produisent sur nous, sur notre santé.

Identifions les ingrédients

Souvenez-vous de la dernière fois où vous avez eu mal à la tête ou ressenti une douleur gênante. Vous avez peut-être pris un analgésique, comme l'ibuprofène, composé d'un ingrédient principal, l'acide propionique, qui lui confère ses propriétés analgésiques. La pharmacologie consiste à identifier les ingrédients chimiques pouvant entrer dans la composition des médicaments afin d'obtenir les résultats souhaités en matière de santé. Et si nous appliquions cette approche de manière métaphorique pour identifier les principaux ingrédients des arts ?

En réalité, des centaines d'ingrédients entrent dans la composition des arts. La brebis que j'ai vue était elle-même une somme d'ingrédients : un objet physique composé de formes, de couleurs, de reflets lumineux et d'une légère odeur de vernis à bois. Tandis que je me tenais debout devant elle, tous ces ingrédients me sont parvenus sous forme de stimulation de mes sens. D'autres expériences artistiques impliqueront d'autres types d'ingrédients, comme des stimuli auditifs lorsque nous écoutons de la musique ou des paysages sonores, ou des stimuli physiques lorsque nous dansons ou jouons une pièce

de théâtre, ou encore que nous sentons la texture de l'argile ou d'étoffes. Chaque expérience artistique que nous vivons est une combinaison de ces ingrédients.

Si l'on considère les arts sous cet angle, on peut dire qu'ils partagent de nombreuses caractéristiques avec d'autres objets ou activités de notre vie quotidienne : une urne grecque exposée dans un musée présente de nombreuses similitudes pratiques avec mon broc à eau, et m'entraîner à faire mes pliés n'est pas très différent de tendre le bras pour accrocher les draps mouillés sur la corde à linge. Mais pour qu'un objet ou une expérience soit vraiment considéré comme de l'art, nous attendons généralement qu'il comporte des ingrédients supplémentaires tels que la nouveauté, voire la beauté, et qu'il stimule l'imagination, la créativité ou les émotions. Ce sont ces ingrédients artistiques fondamentaux qui permettent aux arts de se démarquer d'objets ou d'expériences plus prosaïques. Ces ingrédients artistiques constituent l'essence centrale de l'art.

Certaines activités possèdent indubitablement ces ingrédients artistiques : la danse, le chant, la peinture, le théâtre, l'écriture, que nous les pratiquions pour le plaisir, le travail, un rituel ou un culte. Les ingrédients artistiques sont également présents dans des activités que nous ne considérons pas spontanément comme artistiques, comme la pâtisserie et la décoration de gâteaux, la culture de fleurs dans des massifs, le patin à glace, le travail du bois ou la conception et l'exécution de tours de magie. Ainsi, lorsque je parle d'arts dans ce livre, je fais référence à toutes ces activités et bien d'autres encore. Il y a ici une part de subjectivité. Pour moi, la brebis possédait des ingrédients artistiques. Pour le critique du journal, ce n'était pas le cas. Vous seul pourrez juger si une expérience contient ces ingrédients artistiques essentiels à vos yeux. Si, le vendredi soir, je fais rapidement cuire des pâtes pour le dîner, je ne mets probablement pas en œuvre ces