



Anne-Violette Bruyneel
Professeure assistante, Haute école de santé, HES-SO//Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Genève, Suisse, Rédactrice associée de *Mains Libres*



Claude Pichonnaz
Professeur associé, Haute école de santé de Vaud, HES-SO//Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale, Lausanne, Suisse, Rédacteur associé de *Mains Libres*

Editorial

Art et culture: l'activité physique n'est pas la seule alternative pour la santé

Exposer les multiples effets bénéfiques de l'activité physique (AP) dans les colonnes de *Mains Libres* n'est plus nécessaire car nous prêcherions des convertis! L'American College of Sports Medicine recense des bienfaits de l'exercice dans pas moins de 19 domaines différents pour les personnes âgées, et aucun traitement n'apporte autant de bénéfices sur le vieillissement que l'AP^(1,2). Outre ses effets positifs sur l'espérance de vie, elle améliore la qualité de vie et permet de retarder de cinq ans le moment de l'entrée en dépendance, raccourcissant ainsi sa durée avant le moment du décès⁽³⁾.

La promotion de l'AP est désormais incontournable en physiothérapie, au point que World Physiotherapy considère que la profession est partie prenante d'un mouvement mondial visant à accroître l'AP⁽⁴⁾. Il n'en reste pas moins que promouvoir l'AP chez la personne âgée présentant une pathologie chronique ou un handicap n'est pas chose aisée, bien qu'elle soit particulièrement importante dans cette population peu active⁽⁵⁾. La fatigue, l'absence d'intérêt, la météo, l'environnement défavorable, les difficultés d'accès sont autant de raisons invoquées pour ne pas adopter un comportement actif. Force est de constater que même en ayant recours à des méthodes de communication adaptées, les barrières restent nombreuses⁽⁶⁾. Face aux personnes sédentaires qui ne sont pas réceptives à l'AP, ne devrions-nous pas, sans baisser les bras ni porter de jugement, envisager d'ouvrir notre horizon de réflexion? Pourquoi ne pas dépasser le champ de l'AP pour l'intégrer dans une stratégie de stimulation plus globale qui inclut les champs cognitif, social et même artistique?

APPORT DES STIMULATIONS GLOBALES POUR LA SANTÉ

Alors que les bénéfices de l'AP sont bien connus et diffusés aujourd'hui⁽⁶⁾, la prévalence de la sédentarité reste élevée pour les personnes âgées et les personnes en situation de handicap. Ainsi, seulement 2000 pas par jour sont pratiqués en moyenne par les personnes âgées pour des recommandations de 10000 pas par jour⁽⁷⁾. Les freins à l'AP sont multiples: troubles moteurs et cognitifs, fatigue, conflits entre différentes activités, manque d'accessibilité et de motivation^(8,9). Les activités habituellement proposées comme le vélo, la gym douce ou la marche ne sont pas suffisantes

pour stimuler ces personnes dans leur globalité. En effet, les études sur les principes de la neuroplasticité mettent en évidence l'importance de proposer des exercices variés, avec des contraintes cognitivo-motrices, dans un environnement enrichi et incluant une composante sociale forte⁽¹⁰⁾. De plus, lorsque les activités stimulent des composantes multiples du corps dans son entièreté, les acquis sont plus facilement transposables dans la vie quotidienne⁽¹¹⁾, ce qui pourrait faciliter la perception des bénéfices et donc la motivation.

LES BIENFAITS DES ACTIVITÉS CULTURELLES

Fancourt *et al.* 2019, qui ont étudié 6710 personnes pendant 14 ans, ont mis en évidence que les individus engagés dans des activités culturelles réceptives (musée, théâtre, musique, opéra) ont une longévité de vie augmentée par rapport aux personnes ne réalisant pas ces activités⁽¹²⁾. Etant donné que les facteurs confondants (démographiques, socio-économiques et santé) ont été ajustés dans l'analyse statistique, cet effet protecteur sur la mortalité peut effectivement être attribué aux activités culturelles. Leur hypothèse principale est que ces activités induisent une stimulation cognitive, motrice et sociale qui préviendrait les risques de dépression et d'isolement tout en augmentant l'accès des personnes aux connaissances, ce qui les aiderait au final à appréhender plus positivement le vieillissement⁽¹²⁾.

L'émotion créée par les activités culturelles aurait un rôle déterminant sur le bien-être physique et psychologique, ainsi que sur la motivation⁽¹³⁾. La visite de musées a montré des effets bénéfiques sur le bien-être et la santé mentale^(14,15), ainsi que sur la diminution de la douleur en cas de pathologies chroniques⁽¹⁶⁾. De plus, la marche, l'équilibre et l'orientation sont également sollicités dans ces activités, tant pour accéder au musée que pendant la visite. De surcroît, les œuvres et leur scénographie composent un environnement très riche qui induit une expérience motrice, cognitive, sociale et esthétique particulièrement favorable à un apprentissage global⁽¹³⁾. Dès lors, ces activités culturelles pourraient offrir une alternative intéressante lorsque les personnes ne sont pas motivées par des AP habituelles tout en soutenant un comportement actif bénéfique pour la santé.

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Des recherches mettent également en évidence que la pratique des activités artistiques en tant que participant influence positivement le bien-être et la santé⁽¹⁷⁾. Une étude sur plus de 50 000 personnes a montré chez des adultes de la population générale que les activités créatives étaient liées à une bonne santé, à une meilleure satisfaction de vie et à une diminution de l'anxiété⁽¹⁸⁾. En cas de maladie, la pratique du théâtre ou du chant semble améliorer les capacités cognitivo-motrices et la qualité de vie chez les personnes atteintes de Parkinson⁽¹⁹⁾. La pratique de la danse a montré des effets bénéfiques variés (douleur, fonction, motricité, équilibre...) ainsi qu'une excellente adhésion des participants à ces programmes dans le cadre de nombreuses pathologies chroniques⁽²⁰⁾. L'engagement dans des activités artistiques très adaptables au statut cognitivo-moteur des individus, avec une composante sociale forte et une notion de créativité source de plaisir au mouvement, semble particulièrement adaptée aux individus peu motivés par les AP ou ayant des fragilités.

IMPLICATIONS CLINIQUES POUR LES PHYSIOTHÉRAPEUTES

Les activités culturelles et artistiques constituent donc de très bons outils pour entretenir la santé. La composante sociale semble déterminante dans les effets bénéfiques sur

la santé, alors que celle-ci est souvent peu prise en compte dans les AP habituelles⁽¹¹⁾. Pour des personnes sédentaires ou fragiles, même les activités culturelles réceptives ou les pratiques créatives à sollicitations motrices faibles (ex: théâtre) semblent favoriser la motricité du fait de la stimulation sociale et cognitive qu'elles induisent. L'avantage des activités culturelles réceptives est l'accès pour tous avec des horaires larges facilitant la participation et la possibilité de réaliser ces activités avec des proches.

Au vu de tous ces éléments, il serait intéressant que les physiothérapeutes élargissent leur approche de l'AP, pour mieux y intégrer les composantes sociales, émotionnelles et intellectuelles dans leurs interventions visant à stimuler un comportement actif. Les activités culturelles et artistiques pourraient donc contribuer à la santé et au bien-être des participants, et constituer un apport utile à la rééducation lorsque les AP sont peu suivies ou peu adaptées. Cette ouverture favoriserait le développement d'un comportement bénéfique pour la santé, en complément aux activités à prédominance physique dont les bienfaits sont aujourd'hui unanimement reconnus.

Contact

Claude Pichonnaz: claudio.pichonnaz@hesav.ch

Anne-Violette Bruyneel: anne-violette.bruyneel@hesge.ch

Références

- American College of Sports Medicine, Chodzko-Zajko WJ, Proctor DN, Fiatarone Singh MA, Minson CT, Nigg CR, et al. American College of Sports Medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc.* 2009;41(7):1510-30.
- Coutaz M. [Doctor, physical activity at my age?]. *Rev Med Suisse.* 2017;13(559):868-70.
- Vita AJ, Terry RB, Hubert HB, Fries JF. Aging, health risks, and cumulative disability. *N Engl J Med.* 1998;338(15):1035-41.
- Physical activity. *World Physiotherapy.* [Internet]. 2018; [cited 2021 Feb 8]. Available from: <https://world.physio/what-we-do/advocacy/physical-activity>
- Büla C, Jotterand S, Martin B, Bize R, Lenoble-Hoskovec C, Seemater-Bagnoud L. Activité physique et vieillissement: il n'est jamais trop tard! *Forum Médical Suisse.* 2014;14(45):836-41.
- Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, et al. Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia.* 2012;55(11):2895-905.
- 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.
- Ezeugwu VE, Garga N, Manns PJ. Reducing sedentary behaviour after stroke: perspectives of ambulatory individuals with stroke. *Disabil Rehabil.* 2017;39(25):2551-8.
- Harvey JA, Chastin SFM, Skelton DA. Prevalence of Sedentary Behavior in Older Adults: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2013;10(12):6645-61.
- Ploughman M. A Review of Brain Neuroplasticity and Implications for the Physiotherapeutic Management of Stroke. *Physiotherapy Canada.* 2002;54(3):163-76.
- Green CS, Bavelier D. Exercising Your Brain: A Review of Human Brain Plasticity and Training-Induced Learning. *Psychol Aging.* 2008;23(4):692-701.
- Fancourt D, Steptoe A. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. *BMJ.* 2019;367:l6377-l6377.
- Mastandrea S, Fagioli S, Biasi V. Art and Psychological Well-Being: Linking the Brain to the Aesthetic Emotion. *Frontiers in psychology.* 2019;10:739.
- Binnie J. Does Viewing Art in the Museum Reduce Anxiety and Improve Wellbeing? *Museums & Social Issues.* 2010;5(2):191-201.
- Camic PM, Chatterjee HJ. Museums and art galleries as partners for public health interventions. *Perspect Public Health.* 2013;133(1):66-71.
- Koebner IJ, Fishman SM, Paterniti D, Sommer D, Witt CM, Ward D, et al. The Art of Analgesia: A Pilot Study of Art Museum Tours to Decrease Pain and Social Disconnection Among Individuals with Chronic Pain. *Pain Med.* 2019;20(4):681-91.
- Clini C, Thomson LJM, Chatterjee HJ. Assessing the impact of artistic and cultural activities on the health and well-being of forcibly displaced people using participatory action research. *BMJ Open.* 2019;9(2):e025465.
- Cuyppers K, Krokstad S, Holmen TL, Skjei Knudtsen M, Bygren LO, Holmen J. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. *J Epidemiol Community Health.* 2012;66(8):698-703.
- Barnish MS, Barran SM. A systematic review of active group-based dance, singing, music therapy and theatrical interventions for quality of life, functional communication, speech, motor function and cognitive status in people with Parkinson's disease. *BMC Neurol.* 2020;20(1):371.
- Bruyneel A-V. Effects of dance activities on patients with chronic pathologies: scoping review. *Heliyon.* 2019;5(7):e02104.