



MON CAHIER D'ENGAGEMENTS DE SANTÉ POSITIVE

ARTS ET NATURE POUR LA SANTÉ

Quand le sensible guérit

Guide soutenu par :



AG2R LA MONDIALE

Pour AG2R LA MONDIALE, soutenir la question de la prévention santé, c'est promouvoir une vision globale de la santé, au travers d'une approche positive et conviviale, en considérant la personne actrice de son bien-être dans toutes ses dimensions : physique, mentale, sociale et au travail.

Tu sais que tu ne fais pas assez attention à ta santé mais tu as surtout l'impression de ne pas avoir le temps, tu n'as pas envie de t'engager et de faire des efforts pour ta santé car pour toi c'est synonyme de privation. Vrai ou Faux ?



Alors ce cahier est fait pour toi, il vise à découvrir une approche positive et innovante de la santé et amorcer ou renforcer ton engagement. Il se présente sous la forme d'un parcours joyeux et progressif. Il fait alterner des questionnements, des infos insolites et des propositions à saisir. Il peut être fait en le parcourant et en répondant seul, ou il peut être fait en groupe, avec ses collègues, ou ses amis, ou sa famille.

Ce cahier est inspiré de l'étude « [Santé Positive](#) » de la Fabrique Spinoza : on pourra y retrouver l'ensemble des sources et faits scientifiques de ce cahier.

Le QR code ci-dessous te permet de retrouver les liens URL de ce cahier pour les parties interactives indiquées par un petit numéro.



Tu trouveras les numéros au cours de ta lecture. Suis les pour découvrir les exercices. Tu peux les regarder plusieurs fois si tu en as besoin.

Exemple : sur cet exercice tu peux regarder le lien N°01



Plusieurs éléments te permettront d'avancer étape par étape :



Des expériences



Des questions



Du contenu



Des idées



Des actions



Des engagements

1 S'ÉVEILLER

01

Je regarde cette [vidéo](#) d'une ancienne danseuse ballerine, aujourd'hui atteinte d'Alzheimer, qui se remémore les pas de danse du lac des cygnes grâce à la musique.



01



© Musicà para despetar

Quand la musique réveille une ballerine atteinte d'Alzheimer

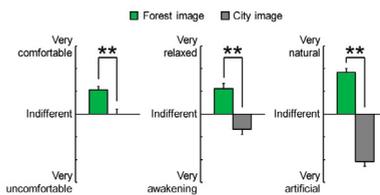
i

02

- Regarder une œuvre d'art provoque dans notre cerveau une réaction chimique : une sécrétion de différents neurotransmetteurs essentiels à notre bien-être et bon fonctionnement (Dopamine, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine).
- Regarder une œuvre d'art provoque le même effet pour nos cerveaux que celui d'être amoureux. (Ishizu & Zeki, 2011)
- Les premières prescriptions muséales ont vu le jour au Musée des Beaux-Arts de Montréal en novembre 2018 pour les patients souffrant de dépression ou de maladie chronique grâce à une convention signée avec les membres des médecins membres francophones du Canada (MFdC). En 2019, 328 patients ont pu visiter les galeries du Musée des Beaux-Arts de Montréal avec pour billet d'entrée une ordonnance médicale.
- Depuis 2002, la Fondation de l'art pour la guérison a installé **plus de 13 000 œuvres d'art dans 87 établissements** de soins de santé situés principalement au Québec, au Canada et à Paris à l'hôpital Robert Debré.

• A l'hôpital de Pennsylvanie, **après une ablation de la vésicule biliaire**, les patients situés avec vue sur la couronne des arbres, en comparaison des autres avec une fenêtre donnant sur un mur en brique, avaient besoin d'ingurgiter 2 fois moins d'analgésiques puissants, demandaient moins de soutien psychologique, et sortaient en moyenne 1 jour plus tôt que les autres. (Ulrich, 1984).

• Les sons de nature provoquent une diminution de 28 % du niveau de stress et de désagrément : les plus efficaces seraient les bruits de rivière (Buxton et al., 2021).



© Chorong Song, Harumi Ikei, Yoshifumi Miyazaki.

L'effet relaxant des images de forêt comparé aux images de ville



03

Je regarde cette image pendant 1 minute en silence.



© Sunita Sundarivalli

La biophilie postule les bienfaits du vivant pour l'être humain.

Quand je regarde cette image, je ressens :



04

Je regarde cette œuvre d'art pendant 1 minute en silence.



© Caspar David Friedrich

Le Voyageur contemplant une mer de nuages (Der Wanderer über dem Nebelmeer)

Quand je regarde cette image, je ressens :



05

Les zones du cerveau activées par le beau, la nature ou l'amour sont comparables. C'est la vertu du sensible ou le fait d'être en lien qui rassemble ces expériences. L'art et la nature nous font donc du bien et ce simplement en les regardant ou en les écoutant. Il s'agit donc de favoriser leur présence (ou leur imitation) dans notre quotidien.



Les personnes suivantes sont passionnées et expertes de l'art-santé. Elles témoignent.

"Au XXI^e siècle, la culture sera pour la santé ce que le sport a été au XX^e siècle: l'expérience culturelle contribuera au mieux-être, comme la pratique du sport à notre forme physique." **Nathalie Blondil, ancienne directrice du Musée des Beaux Arts de Montréal (MBAM).**

"Faire entrer l'art dans la vie de quelqu'un par le biais d'activités telles que la danse, le chant ou la fréquentation de musées et de concerts nous donne une clé supplémentaire pour améliorer notre santé physique et mentale. (...) et (les arts) proposent des solutions là où la pratique médicale habituelle n'a pu, jusqu'à présent, apporter des réponses efficaces." **Dr Piroška Östlin, Directrice régionale de l'OMS pour l'Europe.**

«La prescription muséale peut permettre à des personnes qui vivent avec une maladie chronique de trouver un moment d'apaisement, d'énergies positives. Personnellement, je me réjouis vraiment de proposer cette prescription à mes patients et patientes. La discussion sur le sujet permettra sûrement d'innover dans notre relation thérapeutique, et de moins parler de médicaments»

Pr Barbara Broers, médecin au service de médecine de premier recours des HUG. (Suisse) (RTS, 2022).

« La crise du Covid, accentuant le stress, le burn-out et d'autres pathologies, a confirmé la pertinence d'un tel projet » « Il a été démontré que l'art peut être bénéfique pour la santé, à la fois mentale et physique.» **Delphine Houba, élue chargée de la culture à Bruxelles. (Belgique) (Club innovation & culture France. 2021).**

« Peu importe leur pathologie de départ, ce qui compte, c'est l'accès aux représentations artistiques qui sont perçues de manière différente pour chacun d'entre nous » **Charles Kornreich, chef du service psychiatrie de l'hôpital Brugmann (Belgique).**

« Il y a beaucoup d'anxiété derrière un accident cardiaque. Pour lever cette anxiété, remettre un pied dans la vie, on peut bénéficier de l'art et voir qu'il y a un monde extérieur qui tend les bras aux patients ». **Pr Gilles Montalescot, chef de l'Institut de Cardiologie de l'hôpital parisien de la Pitié-Salpêtrière.**

Quand je lis ces textes sur l'art et la santé, je me dis que ... Cela me donne envie de ...



07

02

Je regarde cette [vidéo](#) de *Danse des plantes*.

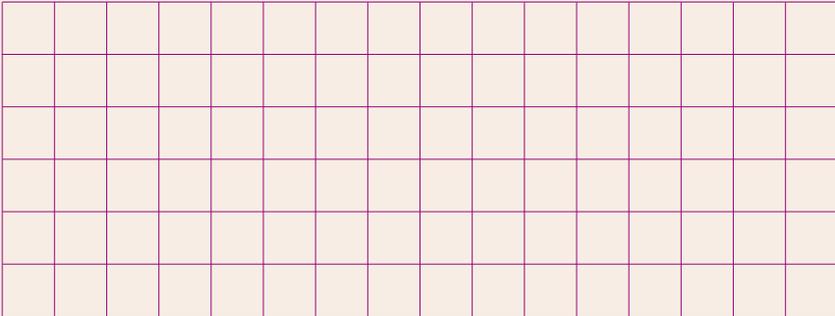


Avez-vous récemment vécu une expérience forte de nature ? À cette occasion, je me suis senti ...



08

Je dessine un bonhomme me représentant sur le quadrillage suivant :



09

L'awe ou le sublime

- Il existe une expérience particulière en nature nommée "awe" ou fascination / émerveillement / admiration. C'est l'expérience du sublime et de la connexion au monde.
- *"je ne pouvais plus délimiter les contours de mon corps, où je commence et où je finis (...) je ne pouvais que ressentir cette énergie entière autour de moi. Je me suis sentie pleine et c'était magnifique".*
- Cette expérience est corrélée à l'altruisme, et est bénéfique en termes de santé.
- Elle provoque une diminution de la "préoccupation de soi" : on se sent moins important et plus petit dans tous les sens du terme. Après avoir vécu l'awe, les sujets d'une expérience se dessinent plus petit (cf. exercice ci-dessus).



10

03

Je regarde cette [vidéo](#) sur les bienfaits de l'art-thérapie.



© Santé Atlantique

Interview métier d'art-thérapeute



Pour les personnes âgées, aller au musée réduit les risques de dépression de :

- 10%
 27%
 48%
 62%

Réponse: quarante-huit pourcent pour une visite d'une fois par mois ou plus.



- Dans un rapport de 2019, l'OMS établit l'art comme une intervention complémentaire de soin, en le documentant par 3 000 études.
- Écouter de la musique pendant l'IRM permet de réduire la dépression et l'intensité des émotions, d'agir en antidouleur pour les patients atteints de fibromyalgie, d'améliorer les conditions de vie des patients atteints d'alzheimer, etc. (Mercadé et al., 2015).
- Une balade en forêt stimule notre système immunitaire par l'augmentation des cellules NK, un effet qui peut perdurer jusqu'à un mois (Quing Li, 2019).
- Les personnes vivant à proximité d'espaces verts ont un risque de mortalité globale réduit de 8 à 12 % (Crouse et al., The Lancet, 2017).
- Une promenade en milieu naturel de 90 minutes réduit les ruminations et états dépressifs (Bratman, 2015).



La muséothérapie se définit selon l'OICM, revue professionnelle du milieu muséal, comme l'exploitation de l'environnement muséal et de ses collections à des fins de bien-être, de mieux-être ou d'amélioration de l'état de santé des participants.



Plus que nous faire du bien, la nature et l'art peuvent représenter une réelle thérapie et ainsi représenter une intervention complémentaire de soin, que je peux mettre en œuvre moi-même.

3 S'ENGAGER

04

Regarde cette [vidéo](#) pour comprendre comment il est possible de renforcer la présence de l'art dans le processus de soin.



15



© RadioCanadaInfo/MathieuProst

i

16

- Depuis 2019, les médecins de l'Institut de Cardiologie de la Pitié Salpêtrière à Paris peuvent prescrire par ordonnance muséale une visite du Château de Compiègne ou au Musée d'Art Moderne de Paris.
- La nature est bonne pour les grands comme les petits : faire grandir les enfants au contact de la nature est important pour leur développement et leur santé mentale et physique (Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F. et al., 2021) ; selon Jérôme Pellissier, la nature opère une médiation thérapeutique auprès du public senior en ce sens qu'elle améliore le développement cognitif, les interactions sociales ainsi que la motricité.
- Planter 10 arbres par pâté de maison recule de 7 ans la survenue des accidents de santé (Kardan et al., 2015).
- La présentation d'une image de Nature pendant 40 secondes améliore significativement les capacités attentionnelles des participants (Lee, 2015).



17

05

Je regarde ce Nymphéa de Monet. Je respire en le regardant. Je laisse les couleurs m'imprégner. Je respire lentement. En inspirant, je laisse les couleurs me pénétrer et produire leur effet. En expirant, je libère la puissance de mon souffle qui vient des fleurs. Je lève les bras lentement jusqu'à le joindre au-dessus de ma tête, puis je les abaisse. Lorsqu'il sont à l'horizontale, je regarde la peinture et je vois l'émotion qui émerge à l'intérieur.



© Claude Monet

Nymphéa



18

Je lis ce texte puis je visualise un bain de forêt

« Vous allez marcher lentement sans aucun but pendant deux heures. Vous n'avez pas besoin de ces appareils (les téléphones). Laissez-vous guider par votre corps. Écoutez où il souhaite vous emmener. Suivez votre odorat. Et prenez votre temps. Peu importe si vous n'arrivez nulle part. Vous n'allez nulle part. Vous savourez les sons, les odeurs et les images de la nature en vous laissant imprégner de la forêt. Vos cinq sens sont la clé pour libérer le pouvoir de la forêt. » Extrait du livre : Shinrin Yoku, Dr Qing Li

Après cette lecture, je me sens ...



19

Les 5 sens en forêt

Le bain de forêt s'appuie sur le réveil et **l'ouverture des cinq sens**.

Il conseille de focaliser son attention sur :

- La vue et les images de verdure luxuriante des arbres, les riches bruns du sol sous les pieds;
- L'ouïe, le chant des oiseaux et le vent bruissant dans les feuilles des arbres;
- L'odorat et l'inhalation du parfum et des essences de la forêt;
- Le toucher, placer les mains sur les arbres, s'allonger sur le sol ou encore mettre les mains dans un ruisseau ou les feuilles, marcher pieds nus sont des solutions énoncées pour se procurer la sensation du toucher
- Le goût en faisant « l'expérience de la fraîcheur de l'air. Pendant que vous respirez profondément, infusez une tasse de thé d'écorce et buvez dans la forêt ».

Les divers protocoles de bain de forêt mêlent les composantes suivantes : appel aux 5 sens, centrage, respiration, attention, émerveillement, apport de contenu.



20

Je peux renforcer la place de la nature et de l'art dans ma vie quotidienne. Cela devrait aussi être fait dans notre système de santé pour profiter de leurs bienfaits sur notre organisme le plus souvent possible.



21

Parmi les actions suivantes, j'en choisis une que je coche et je pose une date approximative dans mon agenda pour la réaliser.

- "Je participe à un bain de forêt près de chez moi, inspiré du domaine d'Hostens Gât Mort en Gironde".
- "Je m'accorde des pauses créatives ou en nature. "
J'imagine un endroit où je pourrais vivre cette expérience, et j'essaie de la planifier. *D'ici un mois, je vais aller au musée ou en nature. La prochaine se déroulera ... J'imprime ce guide et les consignes pour en tirer un bénéfice maximal.*
- "La prochaine fois que je le vois, je demande à mon médecin de me prescrire une ordonnance muséale ou une ordonnance de parc naturel."
- "Chaque fois que je vais dans un établissement, je demande s'il peut être végétalisé : jardins thérapeutiques à l'hôpital, en EHPAD, etc."

i

22

La Compagnie Après la Pluie a créé un projet artistique pour permettre aux enfants hospitalisés d'écrire des textes qui sont ensuite compilés dans un livre qui servira de base pour un spectacle qui sera ensuite présenté aux enfants des hôpitaux de toute la France.



CHU Clermont-Ferrand : partager des sourires d'enfants

© ApresLaPluie



Plus largement dans ma vie, d'après la science, pour laisser le sublime (de nature ou artistique) rentrer, je peux agir sur les choses suivantes. J'en choisis une comme intention pour l'année qui vient.

Celle qui me parle le plus, c'est ... Je coche

- Se déconnecter des appareils
- S'éloigner de chez soi
- Développer sa capacité d'appréciation du beau
- Être enclin au sentiment de compassion
- Connaître les sentiments de gratitude
- Être immergé dans la nature ou l'art "étendu" ou sauvage
- Etre entouré de contacts humains positifs
- Avoir un sentiment de sens



Suite à ce parcours, et en prenant du recul, mon prochain pas dans les semaines qui viennent pour m'engager de manière joyeuse en faveur de ma santé :

Pour poursuivre l'aventure :
sante@fabriquespinoza.org
www.fabriquespinoza.org