
Arts Research Monitor

Recherches sur les arts

Volume 14, no 3 June / Juin 2015 © Hill Strategies Research Inc., 2015. ISSN 1708-170X

Arts, health, and well-being

In this issue: A focus on the connections between the arts, health, and well-being, including a report on art and the health of Aboriginal Peoples, a presentation on the arts and well-being, a summary of international research into the long-term connections between the arts and health, as well as a study of the neurochemical impacts of music.

HillStrategies.com provides categories, quick links and easy search access to all Arts Research Monitor articles.

The Arts Research Monitor is funded by the Canada Council for the Arts and the Ontario Arts Council.

Les arts, la santé et le bien-être

Dans ce numéro : un regard sur la relation entre les arts, la santé et le bien-être, y compris un rapport sur les arts et la santé des peuples autochtones, une présentation sur les arts et le bien-être, un résumé de recherches internationales sur la relation à long terme entre les arts et la santé, et une étude des effets neurochimiques de la musique.

[La version française du bulletin suit l'anglais.](#)

Pour un accès rapide et un outil de recherche aux différents articles des numéros actuels et antérieurs de Recherches sur les arts, visitez HillStrategies.com.

Le financement de Recherches sur les arts provient du Conseil des arts du Canada et du Conseil des arts de l'Ontario.



Canada Council
for the Arts

Conseil des arts
du Canada



ONTARIO ARTS COUNCIL
CONSEIL DES ARTS DE L'ONTARIO

an Ontario government agency
un organisme du gouvernement de l'Ontario

Art and Wellness: The Importance of Art for Aboriginal Peoples' Health and Healing

National Collaborating Centre for Aboriginal Health, 2012

Authors: Alice Muirhead and Sarah de Leeuw

http://artshealthnetwork.ca/ahnc/art_wellness_en_web.pdf

This brief report highlights the fact that cultural practices are important for “the wellness, health, and healing of Aboriginal peoples and communities”. The report notes that many Aboriginal cultural practices are “simultaneously art, creative expression, religious practice, ritual models and markers of governance structures and territorial heritage, as well as maps of individual and community identity and lineage”. Some of these cultural practices include “feasting and gifting rituals, petroglyphing, body ornamentation, singing, dancing, drumming, weaving, basket making, and carving”.

The report provides a very brief summary of some research evidence related to the relationship between the arts and health:

- There are strong links between a community’s cultural vitality and “the sociocultural, physical and mental health of individuals within those communities”, with potential factors including a sense of belonging, ownership, pride, engagement, and social capital.
- Art may be a “protective factor that strengthens individuals and communities and acts as a buffer against ill health”.
- Art therapy, in addition to helping people communicate or heal, may also be “something that can make healthy people healthier”.

The report indicates that the arts may have particular importance for Aboriginal Peoples in many ways:

- The arts can help with the healing of wounds related to “a long history of colonization and marginalization”, including residential schools.
- When used as a means of communication in therapy settings, art can be “an effective way of bridging the divide between primarily non-Indigenous health care systems and providers, and Indigenous world-views and understandings of health”.
- “Creative and cultural expression can promote community strength and resilience”, thereby helping to improve health.
- “The revival, practice, and expansion or exploration of culture has a profound effect on identity formation and solidification, and in turn, health and well-being.”
- The arts can help “reduce the marginalization often experienced by Aboriginal people when accessing health services.”

Arts, Culture, Health, Well-being, and Social Connectedness

Presentation hosted by Arts Health Network Canada and CH-NET Works! (a project of the Canadian Health Human Resources Network at the University of Ottawa)

Hill Strategies Research Inc., May 2015

<http://www.hillstrategies.com/content/arts-culture-health-well-being-and-social-connectedness>

This presentation muses as to whether the arts could be a part of a “prescription for health”, in addition to a healthy diet, physical activity, proper health care, and good sleeping habits. The presentation provides a brief review of studies of arts engagement and well-being, and delves into the findings from the 2013 study [The Arts and Individual Well-being in Canada](#).

The introduction to the presentation, conducted by Kira Tozer of the Arts Health Network Canada, explains the concept of the arts and health, defining it as “a growing international field that embraces many forms of art to promote health and prevent disease in individuals and communities, enhance health service delivery and enrich research inquiry”. The arts and health include issues such as the use of the arts in health care or in the education of health professionals, arts-based research in health, arts-based health communication, community arts and health promotion and prevention, as well as the connections between recreational arts activity and health. (The Arts Health Network Canada maintains [a useful set of publications related to the arts and health in its Mendeley group](#).)

The core of the presentation, conducted by Kelly Hill, indicates that it would be impossible to cover the full breadth of studies on the arts and health in a brief timeframe. The brief review of studies included in the presentation highlights three broad-ranging reviews of the benefits of the arts (including health benefits), four studies of participatory arts engagement (often among older adults), as well as a summary report that highlights a number of longitudinal studies on arts engagement and health (a report summarized elsewhere in this issue of the *Arts Research Monitor*).

The report on *The Arts and Individual Wellbeing in Canada* was based on Statistics Canada’s 2010 General Social Survey, which included 7,502 respondents 15 years of age or older. The report was [included in a previous issue of the Arts Research Monitor](#), and previously-reviewed details of the study are not reiterated here.

The presentation provides details of predictive models of three indicators of health and well-being (very good or excellent health, very strong satisfaction with life, and volunteer activity in the past year). The models sought to examine whether any of six “arts and culture activities have explanatory value in the models above and beyond demographic information”. The statistical models provide substantial evidence that there is indeed a connection between arts and culture activities and health and well-being: of 18 correlations between six arts and culture activities and the three indicators of health and well-being, there was a positive correlation in 16 cases.

The presentation recognizes that the predictive models have limitations, in that some potential factors in health, such as smoking or alcohol consumption, could not be accounted for in the models because these questions were not asked in the 2010 General Social Survey. Another limitation is that the study did not examine whether the frequency of participation had any effects on the indicators of well-being.

The presentation questions whether cultural participation always fosters or strengthens social ties, and recognizes that reverse causality may also be possible (i.e., instead of people having a higher quality of life because they participate in the arts, those who participate in the arts may be able to do so because they already have a higher quality of life).

Exploring the Longitudinal Relationship Between Arts Engagement and Health

Arts for Health (Manchester Metropolitan University), February 2015

Author: Dr. Rebecca Gordon-Nesbitt

<http://www.artsforhealth.org/research/artsengagementandhealth/>

Fifteen reports on “how engagement in the arts – as an audience member and/or practitioner – affects our physical and psychological health over time” are examined in this detailed review article, which concludes that “engagement in the arts is generally shown to have a positive impact upon the body’s physiology, in turn improving health and quality of life”. Of the 15 research reports, nine are Swedish, four are Finnish, one is Norwegian, and one is British.

Among the findings of the 15 reports:

- There is a potentially beneficial connection between cultural attendance and longevity: the least frequent cultural attendees were found to have “a 60% higher risk of death”.
- In urban areas, “rare attendees at cultural events had higher cancer-related mortality than frequent attendees”.
- Frequent cultural attendees (and those who had increased their cultural attendance) reported better health than other respondents. However, “music-making and reading did not have any significant effect upon self-reported health.”
- People who participate in creative activities (such as painting and drawing) and those who attend cultural events have a lower risk of dementia.

Some potential mechanisms connecting arts participation with improved health include social capital, cognitive effects (possibly with a neural basis), environmental enrichment through cultural activities, and recovery from work-related stress.

The literature review identifies some weaknesses in the research, including occasionally generalized groupings of cultural activities (rather than identification of specific forms of cultural engagement), varied definitions of arts engagement (passive, attendance-based vs. active creation, as well as individual vs. social participation), and the possibility of reverse

causality (i.e., “the possibility that health has an impact on arts participation, rather than the other way around”). Although few studies showed any negative results, the report identifies “potentially detrimental effects of arts participation”, such as losing touch with reality and asocial behaviour.

The report concludes by assessing the possibility of using or developing certain United Kingdom surveys and datasets in order to examine the long-term connections between the arts and health.

The neurochemistry of music

Trends in Cognitive Sciences, Volume 17, Issue 4, p179–193, April 2013

Authors: Mona Lisa Chanda and Daniel J. Levitin (McGill University)

http://daniellevitin.com/levitinlab/articles/2013-TICS_1180.pdf

Reviewing 400 research reports related to the neurochemistry of music, this article indicates that there is “promising, yet preliminary” evidence that music has positive effects on “(i) reward, motivation, and pleasure; (ii) stress and arousal; (iii) immunity; and (iv) social affiliation”.

For individuals, “music is among those lifestyle choices that may reduce stress, protect against disease, and manage pain.” “Music initiates brainstem responses that, in turn, regulate heart rate, pulse, blood pressure, body temperature, skin conductance, and muscle tension”. In clinical settings, music is used “to promote health and well-being ..., such as for pain management, relaxation, psychotherapy, and personal growth”.

The researchers also indicate that there is research to support the finding that “music plays an important role in creating social bonds”. However, the researchers caution that studies have not isolated the effects of music itself from the potential effects of the social nature of music making and attendance. As they note, “it may turn out that the mechanism of action for music is not due to the music itself, but to embedded or ancillary factors, such as distraction, mood induction, locus of control, and perceptual-cognitive stimulation. If this is the case, music may be effective, but not uniquely so – other interventions (crossword puzzles, films, plays) may show equivalent effects if matched for embedded factors.”

The researchers raise a number of important questions for future research, including:

- “Are some people more likely to experience positive effects of music than others?” If so, which people benefit more?
- “What are the differential effects, if any, of playing vs listening to music?”
- “What is the optimal role for skilled music therapists in the administration of musical interventions for health outcomes?”

Les arts, la santé et le bien-être

Les arts et le mieux-être : l'importance de l'art dans la santé et la guérison des peuples autochtones

(Art and Wellness : The Importance of Art for Aboriginal Peoples' Health and Healing)

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone, 2012

Auteurs : Alice Muirhead et Sarah de Leeuw

http://artshealthnetwork.ca/ahnc/art_wellness_en_web.pdf

Ce rapport succinct souligne le fait que les pratiques culturelles sont importantes pour « le mieux-être, la santé et la guérison des peuples et des collectivités autochtones ». Le rapport observe que de nombreuses pratiques culturelles autochtones sont « à la fois de l'art, une expression de créativité, une pratique religieuse, des modèles rituels, des indicateurs de structures de gouvernance et de patrimoine territorial ainsi que des cartes de l'identité et de la lignée individuelles et communautaires ». Certaines de ces pratiques culturelles comprennent « les rituels des festins et des cadeaux, la création de pétroglyphes, la décoration du corps, le chant, la danse, les cercles de tambour, le tissage, la vannerie et la sculpture ».

Ce rapport propose un bref sommaire de certaines études démontrant la relation entre les arts et la santé :

- Il y a un rapport marqué entre la vitalité culturelle d'une collectivité et « la santé socioculturelle, physique et mentale des individus dans ces collectivités », les facteurs potentiels comprenant un sentiment d'appartenance et de propriété, la fierté, l'engagement et le capital social.
- L'art peut être « un facteur de protection qui renforce les individus et les collectivités et qui agit en tant que tampon contre la mauvaise santé ».
- La thérapie par l'art, en plus d'aider les personnes à communiquer ou à guérir, peut aussi être « quelque chose qui améliore la santé des personnes en santé ».

Le rapport indique que les arts peuvent avoir une importance particulière pour les peuples autochtones de plusieurs autres façons :

- Les arts peuvent aider à guérir des blessures liées à « une longue histoire de colonisation et de marginalisation », y compris les pensionnats.
- Lorsqu'ils sont utilisés comme moyen de communication en milieu thérapeutique, les arts peuvent être « un moyen efficace de combler l'écart qui sépare les systèmes et fournisseurs de services de santé non autochtones et la conception du monde et les notions de santé autochtones ».

- « L'expression culturelle et créative peut promouvoir le dynamisme et la résilience d'une collectivité » et contribuer ainsi à améliorer la santé.
- « La reviviscence culturelle, les pratiques culturelles et l'expansion ou l'exploration de sa culture a un effet profond sur la formation de l'identité et sa consolidation et par conséquent, sur la santé et le bien-être. »
- Les arts peuvent aider « à réduire la marginalisation qu'éprouvent souvent les personnes d'origine autochtone qui font appel aux services de santé ».

Les arts, la culture, la santé, le bien-être et l'interdépendance sociale

Présentation parrainée par Arts Health Network Canada et CH-NET Works! (un projet du Réseau canadien sur les ressources humaines en santé à l'Université d'Ottawa)

Hill Stratégies Recherche Inc., mai 2015

<http://www.hillstrategies.com/fr/content/les-arts-la-culture-la-sant%C3%A9-le-bien-%C3%AAtre-et-l%E2%80%99interd%C3%A9pendance-sociale>

Cette présentation réfléchit sur la possibilité de voir les arts figurer parmi une alimentation saine, l'activité physique, de bons soins de santé et de bonnes habitudes de sommeil dans un « régime de vie saine ». Elle propose un bref survol des études sur l'engagement envers les arts et le bien-être, et approfondit les résultats de l'étude de 2013, [Les arts et le bien-être individuel au Canada](#).

L'introduction à la présentation, réalisée par Kira Tozer du Arts Health Network Canada, explique la notion de la santé par les arts, qu'elle décrit comme « un champ de recherche international qui se développe et qui comprend de nombreuses formes d'art afin de promouvoir la santé et prévenir la maladie chez les particuliers et dans les collectivités, d'améliorer la prestation des services de santé et d'enrichir les enquêtes des recherches sur la santé ». La santé par les arts comprend des enjeux tels que l'utilisation des arts dans les soins de santé ou dans la formation des professionnels de la santé, les recherches sur la santé axées sur les arts, les arts communautaires et la promotion de la santé et la prévention de maladies, ainsi que le rapport entre la santé et les loisirs de nature artistique. (Arts Health Network Canada maintient [un ensemble utile de publications se rapportant à la santé par les arts dans son groupe Mendeley](#).)

L'essentiel de la présentation a été assuré par Kelly Hill, qui a indiqué qu'il était illusoire de prétendre couvrir le vaste champ d'études sur la santé par les arts en peu de temps. Parmi les études comprises dans la présentation, on retrouve trois grands examens des bienfaits des arts (y compris pour la santé), quatre études sur la participation à des activités artistiques (souvent par des adultes plus âgés) et un rapport sommaire qui reflète plusieurs études longitudinales sur l'engagement envers les arts et la santé (ce rapport fait l'objet d'un compte rendu dans ce numéro de *Recherches sur les arts*).

Le rapport *Les arts et le bien-être individuel au Canada* se fonde sur les données de l'Enquête sociale générale de 2010 de Statistique Canada, qui comprenait 7 502 répondants de 15 ans et plus. Le rapport a fait l'objet d'un compte rendu dans [un numéro précédent de Recherches sur](#)

[les arts](#). Les détails alors mentionnés ne sont pas repris dans le présent compte rendu.

La présentation renferme des explications de modèles de prévision de trois indicateurs de santé et de bien-être (très bonne ou excellente santé, très fort sentiment de satisfaction et activités de bénévolat au cours de l'année précédente). Les modèles se proposaient d'examiner si une ou plusieurs des six « activités artistiques et culturelles avaient une valeur explicative autre que démographique dans les modèles ». Les modèles statistiques ont produit des preuves considérables qu'il y a en effet un rapport entre les activités de nature artistique et culturelle et la santé et le bien-être : il y a une corrélation positive dans 16 des 18 corrélations entre six activités artistiques et culturelles et trois indicateurs de santé et de bien-être.

La présentation reconnaît que les modèles de prévision ont des limites et que certains facteurs qui ont une incidence sur la santé, comme la cigarette et l'alcool, ne figurent pas dans les modèles parce que ces questions n'ont pas été posées dans l'Enquête sociale générale de 2010. Autre lacune de l'étude, celle-ci n'a pas examiné si la fréquence de la participation a un effet sur les indicateurs de bien-être.

La présentation conteste la notion que la participation à des activités culturelles favorise systématiquement le développement ou le renforcement de relations sociales, en reconnaissance de la possibilité d'une causalité inverse. (Autrement dit, les gens n'ont pas une meilleure qualité de vie parce qu'ils participent à des activités artistiques. Ils s'adonnent à des activités artistiques parce qu'ils ont au départ une meilleure qualité de vie.)

Explorer la relation longitudinale entre la participation aux arts et la santé

(Exploring the Longitudinal Relationship Between Arts Engagement and Health)

Arts for Health (Manchester Metropolitan University), février 2015

Auteure : Dre Rebecca Gordon-Nesbitt

<http://www.artsforhealth.org/research/artsengagementandhealth/>

Cet article propose un examen détaillé de quinze rapports sur « l'effet de la participation aux arts – en tant que membre du public ou praticien – sur la santé physique et psychologique au fil des années » et conclut que « l'on constate en général que la participation aux arts a un effet positif sur la physiologie humaine, ce qui améliore la santé et la qualité de vie ». Neuf des quinze rapports proviennent de Suède, cinq de Finlande, un de Norvège et un de Grande-Bretagne.

Voici quelques-unes des conclusions des 15 rapports :

- Il est possible qu'il y ait une connexion bénéfique entre la participation à des activités culturelles et la longévité : les personnes qui participent le moins à des activités culturelles ont un « risque de mortalité 60 % plus élevé ».

- En milieu urbain, « les personnes qui assistent rarement à des événements culturels ont un taux de mortalité par cancer plus élevé que les personnes qui assistent souvent à ces activités ».
- Les personnes qui assistent souvent à des activités culturelles (ainsi que celles qui ont augmenté leurs fréquentations culturelles) affirment être en meilleure santé que les autres répondants. Toutefois, « le fait de faire de la musique ou de lire n'a pas d'effet significatif sur l'évaluation de son état de santé ».
- Les gens qui participent à des activités de création (comme la peinture ou le dessin) et celles qui assistent à des événements culturels ont un risque inférieur de démence.

Parmi les mécanismes ayant la possibilité de relier la participation aux arts avec une amélioration de la santé, on retrouve le capital social, les effets cognitifs (possiblement de nature neurale), l'enrichissement du milieu grâce à des activités culturelles et la récupération à la suite d'un stress professionnel.

Cet examen documentaire fait état de certaines faiblesses des études, notamment des regroupements parfois assez généraux d'activités culturelles (plutôt que de préciser des formes particulières d'engagement envers les arts), des définitions différentes de l'engagement envers les arts (consommation passive, assistance ou participation à la création, participation individuelle ou sociale), ainsi que la possibilité d'une causalité inverse (c'est-à-dire, « la possibilité que la santé ait un effet sur la participation aux arts plutôt que le contraire »). Bien que peu d'études fassent mention de résultats négatifs, le rapport signale « des effets possiblement nuisibles de la participation aux arts » comme perdre le contact avec la réalité et un comportement asocial.

Le rapport conclut en évaluant la possibilité d'utiliser ou de développer certains sondages et ensembles de données du Royaume-Uni afin d'examiner les relations à long terme entre les arts et la santé.

La neurochimie de la musique

(The neurochemistry of music)

Trends in Cognitive Sciences, volume 17, numéro 4, p. 179–193, avril 2013

Auteurs : Mona Lisa Chanda et Daniel J. Levitin (Université McGill)

http://daniellevitin.com/levitinlab/articles/2013-TICS_1180.pdf

Passant en revue 400 rapports de recherche portant sur les effets neurochimiques de la musique, cet article indique qu'il a des preuves « prometteuses bien que préliminaires » que la musique a des effets positifs sur « (i) les récompenses, la motivation et le plaisir; (ii) le stress et l'éveil; (iii) l'immunité; et (iv) l'affiliation sociale ».

Pour les particuliers, « la musique fait partie des choix de style de vie pouvant réduire le stress, protéger contre la maladie et atténuer la douleur ». « La musique déclenche des potentiels

évoqués auditifs du tronc cérébral qui, en retour, règlent le rythme cardiaque, le pouls, la pression artérielle, la température corporelle, la conduction cutanée et la tension musculaire ». En milieu clinique, la musique est utilisée « pour promouvoir la santé et le bien-être ..., notamment à des fins d'atténuation de la douleur et de relaxation, en psychothérapie et pour favoriser la croissance personnelle ».

Les chercheurs affirment qu'il existe des études démontrant que « la musique joue un rôle important dans la création de liens sociaux ». Toutefois, ils incitent à la prudence en rappelant que les recherches n'ont pas isolé les effets de la musique elle-même parmi les effets possibles de la nature sociale de la création de la musique et de l'assistance à des activités musicales. Comme ils le font remarquer, « il se pourrait bien que le mécanisme d'action de la musique ne soit pas le fait de la musique en soi, mais plutôt de facteurs présents ou accessoires comme la distraction, la création d'une ambiance, une source de contrôle et la stimulation perceptivo-cognitive. Si tel est le cas, la musique peut être efficace, mais pas de façon unique – d'autres interventions (mots croisés, films, pièces de théâtre) peuvent donner lieu à des effets équivalents si l'on établit des correspondances avec les facteurs présents. »

Les chercheurs énumèrent une série de questions importantes pour de nouvelles études, notamment les suivantes :

- « Est-ce que certaines personnes ont plus tendance à ressentir des effets positifs de la musique ? » Si oui, quelles personnes bénéficient le plus de la musique ?
- « Quels sont les effets différentiels, le cas échéant, entre faire et écouter de la musique ? »
- « Quel est le rôle optimal des musicothérapeutes chevronnés dans l'administration d'interventions musicales à des fins d'amélioration de la santé ? »