

SEP
TOP
ventes

N°1 DE LA PRESSE SANTÉ

MARS 2026 ■ N° 603 ■ 3,00 €

santé

magazine



AVEC NOTRE
COMITÉ
SCIENTIFIQUE

**Réduire sa graisse
abdominale
après 40 ans**

**Stop aux
brûlures
d'estomac !**

**Relations
toxiques**
Repérer
l'emprise
et en sortir

**Méditation, hypnose,
acupuncture...**
validées par
la science

**Comment
relancer
le cycle
du désir**

Articulations et arthrose

**Prévenir la douleur et soulager
Ce qui marche vraiment**

uni médias

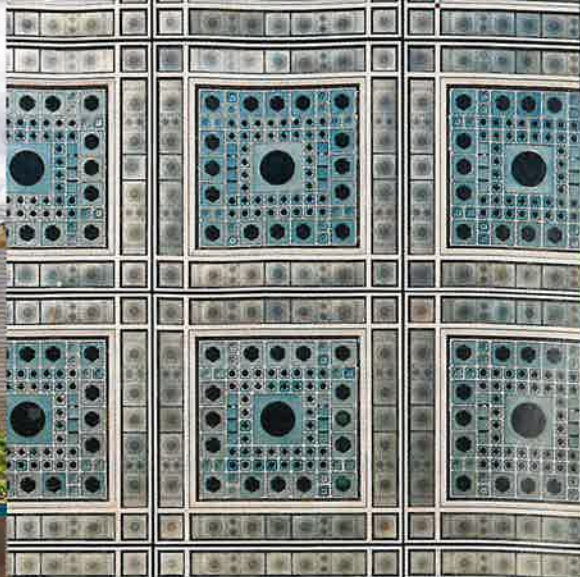
CPPAP

L 14474 - 603 - F: 3,00 € - RD





Le musée de la Romanité, à Nîmes.



L'Institut du monde arabe, à Paris.

Tous au musée !

Les neuroscientifiques le confirment, sourire à *La Joconde* ou vibrer avec les couleurs de Matisse, dialoguer avec des toiles ou des sculptures, fait du bien au cerveau. Alors, tous au musée !
Aliette de Crozet

Si 40% des Français ont visité une exposition ou un musée en 2024, c'est d'abord pour faire du bien... à leur lobe frontal. « L'art sculpte et caresse le cerveau, précise le Dr Pierre Lemarquis, neurologue. Il le sculpte, en modifiant les connexions

cérébrales et en y créant de nouvelles voies. Il le caresse, en sécrétant des neuromédiateurs, comme la dopamine et la sérotonine, ou morphine endogène », quand l'œuvre nous parle. Mais pourquoi donc, en déambulant dans une galerie, nous arrêtons-nous devant cette statue ou ce petit tableau ?

S'affirmer et se découvrir

Cette rencontre inattendue avec une œuvre, ce sentiment soudain qu'elle fait écho en nous, est une des surprises de l'art, dit Jean-Philippe Gold, directeur de Hauts de France Tourisme et grand amateur d'art. « Alors je me sens exister pleinement, sans avoir besoin de me justifier. Je me sens libre et je découvre quelque chose que je porte en moi ». Pas besoin d'aller au bout du monde pour éprouver cette harmonie : les œuvres d'art nous entourent, dans les espaces publics comme dans plus de douze mille musées répartis sur le territoire.

STÉPHANE RAMILLON/TOUTS DROITS RÉSERVÉS/NÎMES - ANDREA PISTOLES/GETTY IMAGES



THIERRY TRONNEL/GETTY IMAGES - SDP

La Piscine - musée d'Art et d'Industrie André Diligent de Roubaix, à quelques kilomètres de Lille.

C'est autant d'occasions de se poser, une chance pour notre cerveau sursollicité – la capacité d'attention est passée de 12 à 8 secondes à cause des usages numériques.

Éveiller la créativité

Mais pourquoi, au Louvre, se presse-t-on autant devant *La Joconde*? «Quand on est devant la toile de Vinci représentant Mona Lisa, c'est comme si on rencontrait une vraie personne. Pour notre cerveau, les œuvres d'art sont des entités vivantes», explique Pierre Lemarquis. Nous cherchons donc le contact avec les yeux de Mona! Et un lien se crée. Et lorsqu'on

admire de l'art contemporain ou abstrait? «Là, le cerveau refait les choses à la place de l'artiste». La créativité est donc encouragée. Emmener des jeunes gens en souffrance voir des œuvres est un plus témoigne Grégory, infirmier: «Cela éveille quelque chose en eux, et réveille leur talent, ils ne se sentent plus inutiles. Ils sont heureux quand ils font de l'art».

Se connecter avec soi et avec les autres

Dans certaines villes ou départements, les médecins peuvent prescrire des visites culturelles. Après Rennes, Marseille, Lille, les Yvelines,

Nice a lancé les "prescriptions muséales". Johanne Lindskog, la conservatrice du musée des Beaux-Arts Jules Chéret explique qu'il ne s'agit pas seulement de voir des œuvres accrochées à un mur. «Ici, on déambule en privilégiant dans une villa Belle Époque édifiée pour une princesse. Pour admirer les collections, on doit sortir de chez soi. On se sent moins seul à contempler ensemble des œuvres. Le musée est un lieu de rencontre, qui réancore chaque visiteur dans une histoire commune et donne du sens à l'endroit où on vit». Enfin, conclut la conservatrice, «dans un musée on marche beaucoup, souvent sans s'en apercevoir!»

À lire



Les Yeux de Mona, Thomas Schlessler, éd. Albin Michel, 49 €.



L'art qui guérit, Pierre Lemarquis, éd. Hazan, 29 €.

En France, partout des initiatives à découvrir!

1 À Cahors

Henri Martin, le peintre symboliste, était amoureux du Quercy. Ses paysages colorés font la gloire du musée de Cahors. On y partage en famille, dans le cadre élégant d'un palais épiscopal proche du pont Valentré, des visites sensorielles ou ludiques. Et si, saisi par l'empathie esthétique, on a envie de prendre le pinceau, direction la cathédrale. L'Atelier de Gédéon est un café-céramique où il est possible de décorer son bol ou sa tasse.

■ **Où loger?** En chambre d'hôtes à La Bellours, une maison d'hôtes avec jardin et piscine dans le centre historique. Ève Lours possède aussi un institut où s'offrir un soin du visage ou du corps, 130 € pour deux. Tél. : 06 27 80 96 72, labellours.fr

2 À Lille

Dès l'entrée, le palais des Beaux-Arts de Lille propose au public des gros plans de peintures de Brueghel le Jeune ou de Goya. Après avoir arpenté les galeries monumentales de la fin du XIX^e siècle, on change de dimension en cheminant dans les ruelles du Vieux-Lille jusqu'à l'Hospice Comtesse. Après le jardin médicinal, les salles médiévales de cet hôpital datant des comtes de Flandre abritent, entre murs de faïence et dalles épaisses, instruments de musique et peintures de Watteau. À peine le temps d'une balade au bord de la Deûle et le métro vous emmène jusqu'à la Piscine de Roubaix, un autre haut-lieu

de la métropole. Ce bassin Art Déco bordé de statues peut même se découvrir sur le mode parfumé – visite olfactive chaque troisième dimanche du mois.

■ **Où loger?** Hôtel & spa Océania, à partir de 120 € la chambre. Tél. : 02 98 44 10 26, oceaniahotels.com

3 À Marseille

Les calanques, la plage, la Bonne Mère... mais aussi le Mucem ou musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, le long des remparts et des coursives de l'ancien Fort Saint-Jean. Jusqu'au 30 mars, l'épatante exposition *Don Quichotte* regroupe des personnages insolites, comme l'artiste Abraham Poincheval qui a parcouru 300 km en armure en Bretagne. À côté du Mucem, le musée Regards



L'atrium du palais des Beaux-Arts de Lille.

Le Mucem, le musée des Civilisations de l'Europe et de la Méditerranée, à Marseille.



de Provence s'est niché dans l'ancienne station sanitaire maritime, et au cœur de la ville, le musée Cantini présente le tarot des surréalistes réfugiés dans la ville, pendant la Seconde Guerre mondiale.

■ **Où loger?** À l'Hôtel Amista, au cœur du quartier Noailles en pleine rénovation, à partir de 120 € la chambre double. Tél. : 04 91 54 02 74, hotel-amista-marseille.fr

4 À Montpellier

Depuis 800 ans, la faculté de Médecine de Montpellier étudie toutes les façons d'aller mieux. En 2022, le service de psychiatrie du CHU lançait, avec le Mo.Co., *Art sur ordonnance*, des prescriptions muséales permettant "de s'adapter au stress majeur de l'isolement social". Le centre d'Art contemporain, logé dans un hôtel particulier entre la gare et la place de la Comédie, permet en tout cas de se ressourcer en centre-ville. Le musée Fabre propose pour sa part de s'immerger dans ses collections lors "d'instantanés sensibles". Et le musée d'Art brut est riche de 2000 œuvres inclassables qui donnent envie de saisir pinceau, crayon, ou quoi que ce soit sous la main, pour s'exprimer.

■ **Où loger?** À l'Hôtel du Palais, sur la place de la Canourgue, à partir de 120 €. Tél. : 04 67 60 47 38, hoteldupalais-montpellier.fr

5 À Nice

Un anchois dans une gelée bleue : voilà un hommage exquis à Raoul Dufy. Une meringue rose évoque, elle, Maurice Denis, dont les toiles des années 1920 sont présentées (jusqu'au 8 mars*) au musée des Beaux-Arts Jules Chéret. «A priori, manger dans un musée est tabou, dit Johanne Lindskog, sa conservatrice. Mais ici, nous nous appliquons à



L'exposition *L'empire du sommeil*, au musée Marmottan Monet, à Paris.

choyer tous les sens de nos visiteurs, et nous organisons donc des dégustations en petit comité». Et pas seulement... Il existe aussi des visites silencieuses, olfactives, musicales qui incitent à s'éloigner un peu de la promenade des Anglais. À Nice, ville française la mieux pourvue en musées après Paris, tout est fait pour aller à la rencontre de la beauté.

* Maurice Denis, années 1920. *L'éclat du Midi*.

■ **Où loger ?** À l'hôtel Vendôme, membre de "Nice hôtels historiques" où le compositeur des *Feuilles mortes*, Joseph Kosma, a dessiné les toits de Nice. Chambre à partir de 72 €. Tél. : 04 93 62 00 77, hotel-vendome-nice.com

6 À Nîmes

Quand les Romains se font zen ! Logé dans une toge de verre plissé, réussite architecturale, le musée de la Romanité programme des "heures silencieuses" pendant lesquelles conférences et annonces s'arrêtent. Les visiteurs épousent le silence des statues et des mosaïques, avant d'admirer les arches de l'amphithéâtre depuis le toit-

La Maison Carrée, à Nîmes.



La statue de Jeanne d'Arc, à Orléans.

terrasse. On cherche ensuite la fresque aux oiseaux de la Maison Carrée, inscrite au patrimoine de l'Unesco. Enfin, on marche jusqu'aux Jardins de la Fontaine et à la Tour Magne, la dernière qui subsiste de l'enceinte romaine de la ville.

■ **Où loger ?** Au Majestic, en centre-ville, une demeure centenaire avec patio et nombreuses œuvres d'art, à partir de 71 €. Tél. : 04 66 29 24 14, hotel-majestic-nimes.com

7 À Orléans

Chaque premier mercredi du mois, on déroule son tapis de yoga devant la galerie rouge du musée des Beaux-Arts d'Orléans. Ce dernier possède un trésor de pastels et une rare peinture de Diego Velásquez. On rejoint ensuite la cathédrale sans oublier de saluer Jeanne d'Arc au passage sur son destrier. Les quais de Loire se prêtent à une longue promenade jusqu'au parc floral de la Source, et à ses bosquets ponctués de statues que l'on aperçoit encore mieux en hiver.

■ **Où loger ?** À l'hôtel Marguerite sur la place du Vieux Marché, 120 € la chambre double. Tél. : 02 38 53 74 32, hotel-marguerite.fr

8 À Paris

Le Louvre ou le musée d'Orsay ne sont pas seuls : on dénombre plus de 150 musées dans la capitale française ! Et il existe de nombreuses façons originales de les explorer : en douceur avec un sophrologue au musée de l'Institut du monde arabe, avant une séance d'art-thérapie utilisant les photographies du vieux Paris au musée Carnavalet, en musique à la fondation Vuitton, ou encore en nocturne. Justement, avis aux insomniaques, jusqu'au 1^{er} mars, le musée Marmottan Monet programme *L'empire du sommeil*, une exposition feutrée conçue par une neurologue, avec épaisse moquette et gros rideaux...

■ **Où loger ?** À l'hôtel Henriette, 9, rue des Gobelins, 75013 Paris. À partir de 140 € la chambre. Tél. : 01 47 07 26 90, hotelhenriette.com

9 À Rennes

« Lieu de contemplation, le musée peut être un lieu refuge par rapport aux bruits de la ville », assure Morgane Rouet, chargée de la culture à Rennes. Et depuis 2024, des patients peuvent se voir prescrire une visite gratuite à La Criée, à 40mcube, au musée de Bretagne, à l'Espace des sciences, à l'Écomusée, ou bien sûr au musée des Beaux-Arts. C'est là, après l'agitation d'un samedi matin au marché des Lices, que l'on rêve de se retrouver : devant *Le Nouveau-né* de Georges de La Tour, devant *Le Pont de l'Europe* peint par Caillebotte. On flâne ensuite, apaisé, jusqu'à la cathédrale Saint-Pierre et sur les quais du si joli fleuve, la Vilaine.

■ **Où loger ?** À l'hôtel de la Ta, ou hôtel de la Tour d'Auvergne, de 67 à 142 € la nuit. Tél. : 02 99 30 84 16, hoteldelata.com