



Rire est vraiment bon pour notre santé

AUDE RAIMONDI
aude.raimondi@planetesante.ch

EN COLLABORATION AVEC
WWW.PLANETE.SANTE.CH

Nous rions en moyenne une vingtaine de fois par jour, et c'est tant mieux. Réduction du stress, activation des muscles, renforcement du lien social: les bienfaits du rire sont nombreux.

Le 30e Festival Morges-sous-Rire lance son coup d'envoi samedi 9 juin à Beausobre. Bonne nouvelle, puisque tout le monde le sait: «Rire, c'est bon pour la santé.» Il y a deux ans déjà, notre président Johann Schneider-Ammann faisait le buzz au-delà des frontières avec son discours à l'occasion de la Journée des malades. Son ton sinistre employé pour vanter les vertus de l'humour avait eu le mérite d'en dérider plus d'un. Mais que disent les scientifiques à ce propos? Le rire a-t-il réellement des effets bénéfiques sur notre santé? Pour le Dr Henri Rubinstein, neurologue et auteur du livre «Psychosomatique du rire» (Ed. Robert Laffont), cela ne fait

aucun doute. «Le rire est quelque chose d'incontrôlable, de l'ordre du réflexe. Et comme tous les réflexes, il a un objectif de protection. Au même titre que nos yeux se ferment pour se protéger d'un objet qui s'approche trop près, nous rions pour nous prémunir du stress.» Si on ne se lasse pas de regarder en boucle le discours de Johann Schneider-Ammann, c'est tout simplement parce que cela nous fait du bien. Rire en regardant cette vidéo déclenche dans notre corps toutes sortes de phénomènes.

Une gymnastique douce

Tout d'abord, des phénomènes physiques. Le rire, c'est une sorte de respiration saccadée, accompagnée de vocalisations provoquées par le diaphragme. Un grand nombre de muscles de notre corps sont impliqués dans cette réaction. «C'est comme si on faisait un jogging stationnaire, illustre le Dr Rubinstein. Rire fait, entre autres, baisser la tension et favorise la digestion par effet de massage abdominal. De manière générale, cela contribue à renforcer notre système immunitaire et nous plonge dans un état de relaxation agréable.» De plus, rire permet de renouveler l'air qui stagne au fond de nos poumons. En temps normal, nous déplaçons environ 0,5 litre d'air en respirant. Mais lorsque l'on rigole, ce ne sont pas moins de 2,5 litres qui circulent. «En expirant, nous éliminons toujours un peu de cholestérol, ajoute le Dr Rubinstein. Les grandes respirations du rire permettent donc d'en éliminer une plus grande quantité.» Une méthode plutôt plaisante pour lutter contre le risque cardio-vasculaire.



Des vertus antidépressives

Au niveau neurologique, le rire induit également de nombreuses réactions. «Nous rions la plupart du temps lorsque nous sommes face à une incongruité, indique Andrea Samson, chercheuse en Sciences affectives à l'Université de Genève et professeure assistante à la Formation universitaire à distance, Suisse. Dans le discours de Johann Schneider-Ammann, c'est le décalage entre ses propos et son ton qui nous amuse.» Or, résoudre cette incongruité pour lui donner du sens implique un vaste réseau au niveau cérébral.

De manière générale, c'est notre système limbique (aussi appelé cerveau émotionnel) qui joue un rôle majeur.

Notre système de la récompense est également stimulé,

comme lorsqu'on consomme du chocolat. Mais surtout, le rire et l'amusement intense déclenchent la production de neurotransmetteurs. Il s'agit de petits composés neurochimiques fabriqués par nos cellules, qui transmettent les informations d'un neurone à un autre. Parmi eux, l'endorphine, aussi appelée «hormone du bonheur». Sa fonction principale? Soulager le stress. Rire produit aussi

de la dopamine, un autre neurotransmetteur qui engendre des sensations de plaisir et renforce la motivation.

«Lorsque nous manquons de neurotransmetteurs, l'influx nerveux passe mal, remarque le Dr Rubinstein. On est alors souvent plus anxieux, déprimé et sensible à la douleur.» Des thérapies par le rire (comme le *Yoga du rire*, lire encadré) peuvent donc contribuer à stimuler leur fabrication et avoir un effet antidépresseur.

Réguler les émotions

Au-delà de l'aspect physiologique, le rire joue également un rôle essentiel au niveau du lien social. Avoir de l'humour est quelque chose de particulièrement désiré et valorisé dans notre société. Et pour cause: «L'humour participe à la régulation des émotions, explique Andrea Samson. Dans le couple, il est même connu pour augmenter l'intimité. Souvent, cela permet également de mieux réguler et gérer ses émotions dans des situations difficiles.»

En groupe, il renforce les liens et aide à lutter contre l'exclusion. C'est un langage universel: nous pouvons rire ensemble sans pour autant parler la même langue. S'amuser à plusieurs est une activité très importante pour le bien-être de chacun. «D'ailleurs, dans la vie, nous recherchons souvent des personnes qui ont un peu le même sens de l'humour que nous», remarque la spécialiste. Car rire, c'est d'abord et simplement une belle façon d'être ensemble.



«Rire fait, entre autres, baisser la tension et favorise la digestion par effet de massage abdominal»

Dr Henti Rubinstein, neurologue et auteur de «Psychosomatique du rire»



**Lorsque l'on rit,
ce sont 2,5 litres
d'air qui circulent,
contre 0,5 litre
en temps normal.**

Flashpop



Testé pour vous: le yoga du rire

Et si au lieu d'aller se faire du bien à la salle de sport, on optait pour un bon fou rire? Développé par le médecin indien Madan Kataria et sa femme Maduri, professeure de yoga, le «yoga du rire» promet d'accéder au bien-être grâce à des exercices qui provoquent le rire. Cette méthode thérapeutique augmenterait dans notre corps la production d'endorphine, surnommée l'hormone du bonheur.

Contrairement à la plupart de mes amies, je ne suis pas du genre adepte du yoga tout court. Alors pourquoi ne pas essayer cette version-là? Rendez-vous, samedi matin à Bussigny, 10 h 28 précises. Mais je dois avouer que, le jour dit, c'est avec des interrogations plein la tête que j'y vais. Suis-je capable de rire sur commande? Et si je dois me forcer, et que je n'y arrive pas? Bon, heureusement, Nathalie, la formatrice, m'accueille avec un franc sourire: ça commence bien. «La séance va se dérouler dans le jardin», dit-elle.

Il fait un temps magnifique en ce début de printemps. Une autre participante nous rejoint et la séance peut débuter. Nous commençons par de petits exercices de réveil musculaire. Rapidement, Nathalie enchaîne avec des sortes de mimes ludiques que nous devons imiter puis nous approprier. Plus simple à dire qu'à faire. Par moments, je ne peux m'empêcher de me demander de quoi nous aurions l'air si quelqu'un nous voyait. Petit à petit pourtant, j'arrive à me lâcher et à entrer dans le jeu. Si je ne ris pas encore franchement, je pouffe de bon cœur. Nathalie nous invite alors à nous étendre au sol, épaule contre épaule. Le rire communicatif de mes comparses ne tarde pas à me gagner. Ça marche! Quel bonheur de se laisser entraîner dans de grands éclats de rire, face au ciel bleu. Après quelques derniers exercices de méditation, tout le monde se quitte. Avec un peu de regret. Je me sens bien et j'ai envie de rire, encore. Un drôle d'état de félicité qui se prolongera une bonne partie de la journée. Verdict: je ris-que bien de recommencer!

** Pour plus d'informations:
Atelier de yoga du rire
«Parenthèse pour Soi», animé
par Nathalie De Carli,
parenthesepoursoi.ch/yoga-du-rire*