

Rire, c'est du sérieux

Le 3 mai est la journée mondiale du rire. Il suffit d'images, de bruits, d'odeurs, d'un toucher (avec, par exemple, une chatouille), d'une pensée, d'un souvenir, d'une situation sociale, d'une réflexion... pour que, dans le cerveau, se produisent une **série de phénomènes qui mènent au rire**.



Lire notre [résumé](#).

Ce comportement réflexe est contagieux et communicatif, puisqu'on peut **rire** simplement en voyant d'autres personnes le faire.

Le rire traduit une réponse physique involontaire à un **état émotionnel agréable ou plaisant**. Il exprime un sentiment de gaité ou, parfois, de soulagement.

Outre le rire involontaire, des thérapeutes préconisent de se placer dans des situations provoquant un rire volontaire. Pour quelles raisons ? C'est simple : quel que soit son origine, le rire aurait des effets favorables sur la santé...

Bon à savoir : un enfant rirait jusqu'à 300 fois par jour, uniquement par plaisir et sans raison spécifique. L'adulte, lui, dépasserait rarement 20 rires par jour... Pourquoi ne pas réapprendre ?

De la tête aux pieds

Lorsque le cerveau donne l'ordre de rire, une **onde musculaire** se propage. Elle part du sourire (et du relâchement des muscles de la mastication), gagne les muscles thoraciques, abdominaux (avec un massage des organes internes et une relaxation du diaphragme), puis arrive à ceux du dos et des cuisses.

Au niveau **respiratoire**, la quantité d'air ventilé augmente. La pression sanguine diminue, le rythme cardiaque ralentit.

Sur le plan **neuro-hormonal**, le taux de certaines hormones augmente, comme les endorphines, qui ont un effet sur le stress et la perception de la douleur, ou la sérotonine, dont des taux bas sont associés à la dépression.

Feu orange : le rire peut également mener à la production de larmes. De plus, sous son effet, la vessie se contracte, tandis que le sphincter anal se relâche...

Rire, c 'est bon pour...

Les études qui prêtent de multiples vertus au rire s'appuient souvent sur une méthodologie comportant des failles, ou ont été réalisées sur un nombre réduit de volontaires. Elles **suggèrent** néanmoins un certain nombre d'effets bénéfiques.

- Le rire oxygène l'organisme, augmente la capacité respiratoire et régularise la respiration.
- Il fait travailler le diaphragme. Il permet de réduire les tensions musculaires, ce qui contribue à procurer des effets relaxants.
- Il génère des émotions positives, qui entraîneraient des effets analgésiques (contre la douleur).
- Il renforcerait le système immunitaire.
- Le tout sans oublier ses effets anti-stress, contre l'anxiété, ainsi que son action positive sur le moral,

- le bien-être et la régulation de l'humeur.
- Le rire améliorerait la qualité du sommeil.

Dans certaines études, on lui attribue même un rôle bénéfique sur le cholestérol... mais sans que des preuves probantes ne soutienne cette hypothèse.

Bon à savoir : selon le célèbre Dr Freud, « l'humour permet de démontrer le refus de se laisser abattre, de faire triompher le principe du plaisir (...) en demeurant sain d'esprit. »

Choisir de rire

Bon pour la santé physique, mentale et émotive, **le rire n'est pas un remède-miracle** capable d'entraîner la guérison ou, en tout cas, pas à lui seul.

En revanche, il peut sans doute être considéré comme la plus amusante des médecines douces, comme une **aide**, un **complément** pour favoriser les capacités à se soigner, à affronter des traitements et/ou à rester en bonne santé.

Depuis des années, « la **thérapie du rire** » a fait son entrée dans les hôpitaux : chez nous, elle est surtout connue via les Cliniclowns, ces « clowns thérapeutiques » qui visitent les enfants malades ou, dans certains pays, les personnes âgées. Cette thérapie recommande également aux adultes malades la vision quotidienne de films comiques : à l'étranger, des salles de rire ont été installées dans des hôpitaux.

Pour les personnes désireuses de tester les effets thérapeutiques du rire volontaire, des « séances de rigologie » ou des « Clubs de rire » existent également. On y propose, en groupe, des jeux et des exercices d'évacuation du stress et des émotions, suivis par des exercices de « méditation par le rire ». Ils permettent d'accéder à des crises de fou-rire (il faut parfois plusieurs séances pour y parvenir).

Avant de participer à des séances de rire volontaire, il est conseillé de demander l'avis de son médecin en présence de certains troubles : « descente d'organe », hernie abdominale, hypertension artérielle grave, certains troubles cardiaques. Il en va de même pendant une grossesse à risque ou pour les personnes qui viennent de subir une chirurgie abdominale.

Bon à savoir : de manière générale, l'humour facilite la communication. Et évite les conflits...

A retenir

- ◆ Le rire a des effets sur nos muscles, notre respiration et notre humeur.

- ◆ Rire souvent peut contribuer à notre bien-être. Le traitement par le rire pourrait être un complément utile au traitement de certaines maladies et aider à y faire face.

Photo© icsnaps – Fotolia.com

Mis à jour le 20/09/2021