

Les bienfaits du rire

Selon des chercheurs, le rire se fait de plus en plus rare après 23 ans ! Pourtant, c'est un allié naturel de notre santé. Le point sur ses nombreux bienfaits, avant de s'offrir une bonne tranche de rire entre amis ou en famille...



Un massage intérieur

Lorsque l'on rit, notre diaphragme travaille. Les organes situés à proximité, dont le foie et l'estomac, s'en trouvent stimulés, tout comme de nombreux muscles, tels que ceux de l'abdomen, de la poitrine et du cou. Rire favorise ainsi une détente similaire à celle obtenue lors d'un exercice physique d'intensité modérée.

Des effets sur le cœur et le système immunitaire

À l'inverse du stress, le rire stabilise le rythme cardiaque et diminue la pression artérielle. Il favorise notamment la dilatation des vaisseaux sanguins. Dans le même temps, il aide à mieux respirer (le gaz carbonique présent dans les poumons est évacué en profondeur), ce qui augmente le taux

d'oxygène dans le corps et le cerveau. Sur notre système immunitaire, là aussi, le rire fait des merveilles, en augmentant la production de globules blancs (leucocytes), lesquels jouent un rôle essentiel dans la réaction immunitaire.

Un antidouleur

Autre avantage du rire, et non des moindres : son effet antalgique. Il entraîne, en effet, dans notre cerveau la libération d'endorphines, fameuses hormones du bonheur, dont l'une des propriétés est justement de soulager la douleur.

Un anti-stress

En riant, chacun l'aura remarqué, un sentiment de bien-être nous envahit. Normal : le rire réduit la production de cortisol, qui est l'hormone du stress.

Cette décontraction est renforcée par la libération de dopamine, une molécule biochimique impliquée dans la sensation de plaisir. En dissipant ainsi les tensions, le rire contribue à un meilleur sommeil.

Une action sur la digestion

Rire à table a du bon ! Il provoque des vibrations jusque dans l'estomac, ce qui favorise la sécrétion de sucs digestifs et permet une bonne digestion des aliments.

Un facteur de relations sociales

Enfin, le rire joue un rôle fondamental dans nos relations sociales, que ce soit en famille, entre amis ou au travail. Grâce à lui, les échanges sont facilités et l'agressivité mise de côté ! ■



Parole d'experte



Valérie Jarraud

Professeur
de yoga du rire

« Lorsque l'on rit, les neurotransmetteurs situés à la commissure des lèvres envoient des informations au cerveau. Ce dernier ne fait pas la différence entre un vrai rire et un rire simulé, ce qui signifie que même avec un rire forcé il va déclencher les hormones du bonheur, que sont la dopamine, l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine. Le yoga du rire, qui vient d'Inde et que je pratique notamment auprès d'associations, en Ehpad et en entreprise, consiste en des exercices de rire, basés notamment sur la prononciation de voyelles. Une séance dure rarement plus d'une heure, car c'est très intense : d'un point de vue cardio-pulmonaires, 10 minutes de rire équivalent à 25 minutes de course à pied. À la fin, il y a une méditation du rire, où tous les participants s'installent au sol pour évacuer le rire qu'il leur reste. Cela donne généralement lieu à des fous rires. »

Document non contractuel

Échos Santé est une publication de l'Association de Prévoyance Santé (ADPS). Association à but non lucratif régie par la loi du 1^{er} juillet 1901.

Siège social : Tour Neptune – CC2242 – 20 place de Seine – La Défense – 92086 Paris-La Défense Cedex. Représentant légal et directeur de la publication : M. Bruno Trillard.

Conception et réalisation : humancom. Photos : © iStock, DR. Illustrations : Gabs, Les Superhéros. Imprimeur : BLG. Magazine imprimé sur du papier sans chlore. Dépôt légal : 3^e trimestre 2023.



Retrouvez toute l'actualité de votre association sur www.adps-sante.fr