



Les bienfaits du rire

Savez-vous que, quand nous étions jeunes, nous pouvions rire jusqu'à 40 fois par jour, sans raison, juste par pur plaisir ? À l'âge adulte, nous rions moins de 20 fois par jour. Pourtant, le rire est une activité très bénéfique pour tous. Malgré l'expression « à mourir de rire », jamais on n'a vu quelqu'un en succomber. Au contraire, le rire est un excellent remède pour se garder en pleine santé !

UN MOYEN NATUREL

Le rire est une façon naturelle et efficace de prévenir la maladie. Effectivement, le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires et de faire travailler le diaphragme. En plus de ces caractéristiques, le rire possède de nombreux autres bienfaits.

1. Stimule le système immunitaire

Les chercheurs prétendent que l'humour pourrait stimuler les fonctions immunitaires, prévenir la maladie et accélérer le processus de guérison. Les rires et les sourires aideraient à la guérison, parce qu'ils stimulent la sécrétion d'endorphines. Ces substances chimiques naturelles génèrent un sentiment de calme et de bien-être. Évidemment, une rigolade par jour ne vous prémunira pas contre tous les maux. Par contre, le rire a de nombreux bienfaits cliniques en causant des changements physiologiques bénéfiques à long terme.

2. Réduit la douleur

Selon le premier chercheur à avoir étudié sur le sujet, Norman Cousins, le rire pourrait réduire la douleur causée par la maladie. Le sens de l'humour est donc une qualité d'une valeur inestimable dans les périodes de maladie. Des chercheurs de l'Université du Maryland ont affirmé que le rire pourrait réduire l'inflammation causée par la maladie et même réduire la sensibilité à l'inconfort.

3. Diminue le stress

Les gens qui ont un plus grand sens de l'humour sont moins affectés par les situations stressantes. Généralement, ils ont plus tendance à voir les épreuves comme des défis stimulants.

4. Dilate des vaisseaux sanguins

Les hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol, relâchées lorsqu'une personne est stressée, peuvent endommager le corps en supprimant les capacités du système immunitaire et en



PHOTO ISTOCK

■ Même le simple fait de sourire peut faire du bien au corps et au moral.

contractant les vaisseaux sanguins. D'un autre côté, les chercheurs croient que le rire provoque le relâchement des endorphines, bénéfiques pour le corps, qui peuvent inverser les effets des hormones du stress et faire dilater les vaisseaux sanguins. Effectivement, le rire augmente le flot sanguin autant que 15 à 30 minutes d'exercices physiques.

AVOIR DU PLAISIR

En plus du rire, il est important d'avoir du plaisir dans la vie. Le plaisir contribue à l'équilibre biologique et à la santé globale de l'être humain. Il est un élément déclencheur dans la prévention de la maladie. La biologie et l'étude du cerveau confirment que l'être humain est né pour le plaisir. Notre cerveau a un « centre » du plaisir. Ce centre, muni de neurones et de neurotransmetteurs, décharge dans notre système des hormones de plaisir qui nourrissent favorablement corps et esprit. Les hormones de plaisir, la dopamine et l'endorphine par exemple, ont un impact direct sur l'équilibre émotif et sur la joie de vivre. Il est important de se réserver des périodes de plaisir tous les jours.

Finalement, à part vous donner un bon mal aux côtes ou une crampe au ventre, le rire ne vous causera jamais de blessure. C'est une solution pour la prévention de bien des maux qui est naturelle, efficace, économique et très agréable. En riant aux larmes, votre santé ne fera que mieux se porter.

CONSEILS

1. Lors de périodes difficiles, téléphonez à un ami qui vous fait toujours rire
2. Pensez à mettre un grain de folie dans vos activités : dansez sur une musique farfelue, allez vous balancer dans un parc ou encore jouez des tours à votre conjoint.
3. Apprenez à rire de vous-même : l'autodérision ne tue pas.
4. Le fait de sourire peut modifier les fonctions du cerveau de manière à diminuer les états dépressifs.