

POURQUOI LE RIRE EST-IL SI INDISPENSABLE POUR LA SANTÉ ET LA SOCIÉTÉ ?

C1

C2

Connaissez-vous la mécanique du rire et ses vertus thérapeutiques ? Car rire au quotidien permet de fabriquer davantage d'endorphines, d'augmenter ses défenses immunitaires, de favoriser sa bonne santé et le bien-être de la société en général tant le rire va de pair avec l'altruisme.



Le neurologue **Henri Rubinstein**, spécialiste du rire et de l'exploration fonctionnelle du système nerveux et la philosophe **Aïda N'Diaye** étaient les invités de "Grand Bien vous Fasse". Au micro de Thomas Chauvineau, ils évoquent les vertus du rire pour la santé, sa mécanique sur le corps humain et la santé de la société en général.

Un mécanisme de résistance naturelle

C'est seulement à partir du 20e siècle que les scientifiques s'intéressent à la question du rire thérapeutique. C'est un journaliste américain, Norman Cousins (1915-1990) qui a le premier rendu compte des vertus du rire sur la santé. Il souffrait de traumatismes très sévères. Il était atteint d'une spondylarthrite ankylosante particulièrement grave, une maladie rhumatismale qui atteint surtout la colonne vertébrale et le bas du dos. Lui-même a décidé d'entreprendre une thérapie par le rire. Au bout de trois semaines, il ne souffrait plus. Les endorphines (antidouleurs naturels) suscitées par le rire lui ont permis de se sentir mieux.

Sur le plan physiologique, Henri Rubinstein explique que le rire est **un mécanisme de résistance de l'organisme**. Le rire, c'est "un réflexe vital", un réflexe qui défend la vie, un réflexe qui est nécessairement inscrit en nous. L'évolution a su montrer que tout ce qui est émis par notre corps sert à quelque chose. Le rire est un réflexe assez complexe qui sert à diminuer le stress et permet de traiter naturellement énormément de choses, allant de la tension artérielle à l'humeur, et toutes sortes de douleurs.

Le rire est **une onde musculaire** qui part des muscles zygomatiques (joues), qui descend ensuite dans les bras, dans les cuisses. C'est la raison pour laquelle on a souvent l'impression que l'on va parfois "pisser de rire" tellement la respiration est stationnaire.



C'est un vrai mécanisme de détente musculaire qui s'opère quand on rit.

Le rire suscite les endorphines (une morphine naturelle) qui agissent contre la douleur, dans le cerveau sur ce qu'on appelle des neuromédiateurs qui permettent à l'influx nerveux de passer d'un neurone à l'autre. Les neuromédiateurs (de l'humeur) les plus connus sont notamment l'acétylcholine, la dopamine et la sérotonine. **Rire permet de fabriquer davantage de ces trois neuromédiateurs. Le rire va donc être bénéfique pour tout ce qui relève des maladies de la mémoire, dégénératives.**

Le rire, un exercice physique comme un autre

Le rire est un exercice musculaire très complet qui implique une vraie gymnastique du corps, même si sur le moment on n'en a pas conscience. D'après le neurologue, "**le rire ça s'exerce** et on peut apprendre à le déclencher de différentes manières, notamment par "le yoga du rire".

Le yoga du rire implique, quand on l'exerce, une respiration toute particulière, mais là l'expiration, au lieu d'être continue va être saccadée. C'est ce qui produit la fameuse vocalisation du rire "Aha". C'est un excellent exercice car la respiration du rire et la respiration du yoga sont exactement les mêmes. **C'est une méthode thérapeutique inventée par le médecin indien Madan Kataria.**

Il faut apprendre à travailler (et/ou entretenir) le déclenchement du rire car bien que ce réflexe soit en nous, il faut le retrouver et apprendre à le connaître. C'est ensuite le fameux déclenchement psychologique par une tierce personne ou par quelque chose de notre entourage qui va nous faire rire.

“ **Le rire est un peu comme un chatouillement physique et psychologique.**

Le rire est nécessairement social, culturel et altruiste

On rit rarement tout seul. Y compris lorsqu'on rit seul, on pense à quelque chose de l'ordre de "l'ensemble". Aïda N'Diaye souligne quelques considérations philosophiques du rire dans la mesure où celui-ci ne se définit pas sans société :

"Si on prend le yoga du rire, c'est une pratique qui se fait généralement avec plusieurs personnes car il faut un effet d'entraînement, il faut être en groupe ou en interaction avec l'extérieur pour rire. **Le rire est communicatif. Le rire rend compte de sa propre dimension totalement sociale et collective dans le sens où ce pourquoi on rit se définit socialement et culturellement.**

“ **Le rire révèle une société, ses valeurs, ses mœurs. Il traduit une manière de vivre d'une époque à une autre.**

C'est pour cela qu'on peut dire que c'est spécifiquement humain, car le rire se définit nécessairement par l'altruisme. Il est empathie. Par le rire, on montre que l'on comprend aussi les émotions de l'autre, on les imite et on les reproduit.

“ **Le rire est lié au corps : c'est le corps qui rit et le corps qui fait rire.**

Par [France Inter](#) publié le 30 décembre 2020 à 9h48