

# Le rire, un vrai atout santé !

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Le rire, un mécanisme neurologique précis...

Provoqué par un stimulus visuel, auditif, tactile ou olfactif, le rire est le résultat d'un processus biologique complexe impliquant le système nerveux ainsi que le système musculaire, et provoquant la sécrétion de plusieurs substances biochimiques dans l'organisme.

Au sein du cerveau, le stimulus active différentes zones spécifiques :

- Le cortex pré-frontal : zone qui contrôle nos comportements.
- Le système limbique : zone qui a pour fonction de réguler les émotions et le comportement. Le système limbique, *via* l'hypothalamus ajuste l'intensité du rire (du rire discret à l'esclaffement de rire) et peut déconnecter le cortex conscient, ce qui est à l'origine des fous rires incontrôlés.
- Les systèmes nerveux parasympathique et sympathique qui vont libérer des neurotransmetteurs spécifiques (acétylcholine, adrénaline, noradrénaline...) et induire de nombreuses réactions au sein du corps humain.

## ... aux multiples bienfaits physiologiques !

Cette activation neuronale serait responsable de réactions physiologiques spécifiques :

- La pression artérielle diminuerait.
- La paroi des vaisseaux sanguins se détendrait.
- Le rythme cardiaque ralentit (après une accélération de courte durée).
- La ventilation pulmonaire augmente, favorisant ainsi l'oxygénation du sang et des tissus, propice à l'élimination des toxines.
- L'adrénaline, la dopamine (hormone du bonheur, du bien-être et du plaisir), la noradrénaline (hormone de l'humeur) et la sérotonine (qualité du sommeil) sont produites en plus grande quantité.
- Des endorphines seraient libérées permettant d'inhiber la perception de la douleur.
- Le système immunitaire serait stimulé.
- Le système digestif serait activé, phénomène provoqué de manière mécanique par le va-et-vient du diaphragme et par la régularisation des sécrétions du tube digestif.
- Le va-et-vient du diaphragme permettrait également de stimuler le foie, le pancréas et la rate, augmentant les fonctions propres à chacun.

## Le rire thérapeutique

Convaincu des bienfaits du rire, au cours du XX<sup>ème</sup> siècle le monde médical a progressivement utilisé le rire et l'humour comme « des instruments thérapeutiques ». De nombreuses associations existent aujourd'hui offrant aux personnes hospitalisées et à leur entourage des parenthèses de gaieté bienfaitrices tant d'un point de vue psychologique que physique. Certains hôpitaux disposent également de salle de rire dans lesquelles sont mis à disposition des films comiques, des livres ou enregistrements au caractère drôle.

En dehors du milieu hospitalier, des clubs de rire se sont très largement démocratisés dans le monde entier, offrant à chacun la possibilité de stimuler sa propre capacité à rire, toujours dans le but de se détendre, d'évacuer le stress et de conserver un état d'esprit positif.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager