

Le rire, un vrai atout santé !

Publié le 16/08/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[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^{ème} 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.

Découvrez notre gamme de [compléments alimentaires pour l'équilibre émotionnel](#).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Mieux vivre au quotidien ,

Le temps peut-il influencer l'humeur ?

06/01/2017

3 minutes de lecture

Temps gris, mélancolie ; ciel bleu, envie d'être heureux... Nous pensons tous qu'une corrélation existe entre la météo et l'influence qu'elle pourrait avoir sur notre moral. Mais le temps gouverne-t-il réellement notre humeur ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Fatigue et énergie ,

Comment faire face à la fatigue morale en hiver ?

07/08/2018

3 minutes de lecture

Manque de motivation, baisse d'énergie... Au cours de l'hiver, on peut ressentir une certaine fatigue. Quelles solutions pour éloigner la fatigue morale et psychologique ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre émotionnel ,

Coup de blues, anxiété, déprime... Comment faire la différence ?

21/12/2021

2 minutes de lecture

Quelles sont les solutions naturelles pour aller mieux ?

[Lire la suite](#)