

En 1950, un adulte riait 15 minutes par jour en moyenne. Aujourd'hui, c'est moins d'une minute. Or, les experts en santé sont unanimes : le rire, c'est bon pour la tête, le corps et l'esprit !

Les bienfaits du rire

Tout part du ventre : le diaphragme se contracte violemment, ce qui entraîne une compression des poumons et une violente expulsion d'air. L'air ainsi rejeté fait vibrer les cordes vocales de manière incontrôlée, ce qui se traduit par un « ha ». Le diaphragme se contracte ensuite par vagues. Suivent alors d'autres « ha » ou « ho ». En soit, rien de grave : juste un fou rire !

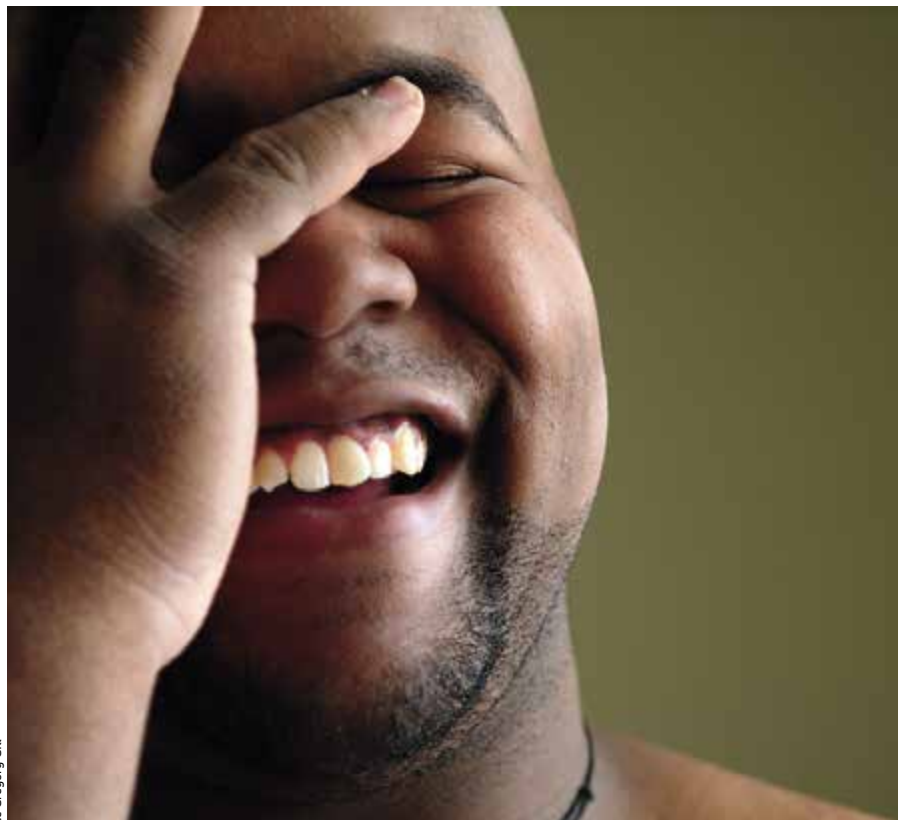
Mais au fait, d'où vient cet état émotionnel si jouissif ? Le rire ne part pas du cerveau, il s'agit d'un réflexe purement mécanique « *C'est une très grande inspiration composée d'expirations rapides* », résume Jeanne Cunill, sophrologue et directrice de l'École de yoga du rire de Liège. Il peut être déclenché par l'humour, le chatouillement ou d'autres rires. « *Quand on rit, on active 600 muscles de la tête aux pieds*, poursuit l'experte, *ce qui ne nous permet pas de rester tendu. Alors, pour se maintenir en position verticale, on a tendance à s'ancrer plus au sol. D'où l'expression "être écroulé de rire" ou encore "se plier en quatre".* » Les bienfaits physiques du rire sont largement démontrés. « *Il stimule la circulation du sang et des globules (surtout les blancs), ce qui aide le cœur dans son travail de pompage. Et puis la grande oxygénation qui s'opère au niveau de la cage thoracique agit aussi sur les tissus musculaires des poumons. Ceux-ci vont être détendus et réoxygénés. Les alvéoles pulmonaires sont dégagées. Grâce au rire, on va évacuer l'air vicié qui reste dans le bas des poumons* ». Ce qui ressemble à une séance de sport. « *Trois minutes de vrai fou rire équivalent effectivement à quinze minutes de jogging*, confirme Jeanne Cunill. *Après ça, on se sent entièrement détendu.* »

Bon pour le moral

Le rire provoque par ailleurs « *un massage interne de tous les organes de l'appareil digestif, ce qui va aider la digestion et les fonctions intestinales* », note encore la sophrologue. Il est particulièrement bon pour les diabétiques car « *il entraîne un massage au niveau du pancréas, ce qui réactive la production d'insuline. Le rire prévient aussi le cholestérol* ».

Il agit enfin sur la tension artérielle « *en favorisant la production d'anticorps, au niveau des muqueuses du nez par exemple. Il stimule encore les cellules NK qui tuent les cellules cancéreuses* », ajoute Jeanne Cunill.

Et comme si cela ne suffisait pas, le rire est aussi bon pour le moral. « *Il va favoriser l'équilibre entre les hormones de stress et les hormones telles que les endorphines ou la sérotonine. Celle-ci régule le cycle de veille et de sommeil et a pour effet de réduire voire de faire disparaître les migraines.* »



cc Gregory Gill

Comme la méditation, le yoga du rire nous permet de descendre au fond de soi, de nettoyer toutes nos pensées et nos a priori.

Le rire favorise par ailleurs la production de l'ocytocine. « *Cette hormone dite de l'attachement intervient dans la santé relationnelle. Elle donne envie de passer un bon moment avec la personne avec qui on rit même si on ne la connaît pas. Cela se joue à notre insu* », note Jeanne Cunill.

Par ailleurs, lorsqu'on est pris d'un fou rire, il nous est impossible de penser en même temps. Cet état émotionnel peut être comparé à la méditation. « *Le rire prend toute la place. Il permet de descendre au fond de soi, en se concentrant sur une seule chose. Il va nettoyer toutes nos pensées et nos a priori. C'est la même opération au niveau de l'esprit qu'au niveau des poumons.* »

Le fou rire agit aussi sur l'hémisphère droit de notre cerveau, siège de la créativité. Il nous aide à appréhender des situations auxquelles nous sommes confrontés avec d'autres lu-

nettes. « On peut ainsi faire faire des pirouettes à des situations de la vie qui deviennent tout à coup moins dramatiques, voire carrément cocasses », confirme la spécialiste.

Se libérer des tensions

Enfin, dernier avantage, le rire peut nous libérer de nos tensions dans des moments inattendus. « C'est le cas de l'enfant qui se fait enguirlander et qui tout à coup se met à rire. Il s'agit d'un mécanisme protecteur », analyse Jeanne Cunill. C'est aussi le cas d'un fou rire qui survient lors d'un moment grave, un enterrement par exemple : « Nous subissons un stress intérieur qui est lourd pour notre organisme. Le rire vient alors réguler l'équilibre interne et soulage l'esprit des pensées qui le tirent vers la tristesse. »

En ces temps sombres post-attentats, Jeanne Cunill nous invite plus que jamais à rire : « Cela ne signifie pas rire des événements eux-mêmes, mais continuer à rire parce que cela nous unit. Comme le rire est contagieux, on devrait créer des armées de rieurs, dit-elle en riant elle-même. Rire, c'est aller vers la paix et la liberté. Vous voulez rendre un homme violent ? Interdisez-lui de rire ! » C'est la fameuse phrase d'Alphonse Allais : « Méfiez-vous des gens qui ne rient jamais, ce ne sont pas des gens sérieux ».

Et pourtant, on rit de moins en moins. « En 1950, un adulte riait en moyenne 15 minutes par jour. A l'heure actuelle, il rit une minute par jour. On parle bien ici d'un rire profond. Une moyenne de 15 minutes par jour serait pourtant l'idéal pour notre santé physique, mentale, émotionnelle et relationnelle. Pour le philosophe Henri Bergson, si le rire est contagieux, c'est pour nous permettre de ne pas tomber dans la solitude ; parce que la solitude tue. Le rire est donc un mécanisme de survie de l'espèce », conclut Jeanne Cunill. — **Violaine Jadoul**

« Cimenter les liens entre les gens »

Véronique Servais, vous êtes professeur en anthropologie à l'Université de Liège. Pourquoi rit-on ?



A. Langancy

– La première fonction du rire serait peut-être de cimenter les liens entre les gens. Rire, c'est quelque chose de très social. Il est difficile de ne pas rire

soi-même lorsqu'on entend quelqu'un rire.

Le rire est-il le propre de l'homme ?

– Non, les animaux rient aussi. On pense aux chimpanzés, bien sûr. Mais des études ont montré que les rats rient aussi lorsqu'on les chatouille (leur rire n'est toutefois pas audible pour l'oreille humaine). Cela montre qu'il s'agit d'une réponse phylogénétiquement ancienne.

Rit-on dans toutes les civilisations ?

– Oui, même si le rire peut être soumis à des règles d'usage qui déterminent quand et de quoi on peut rire. On comprend mieux le rire quand on le dissocie de l'humour. Ainsi, 30 % seulement des rires seraient déclenchés par quelque chose de drôle. Il peut agir comme un soulagement après un moment de peur, par exemple. Le rire est universel alors que l'humour, lui, est quelque chose d'extrêmement variable : il permet de commenter une situation ou de signifier à l'autre que ce qu'on dit n'est pas forcément sérieux. Le rire est plus riche que l'humour. —

Propos recueillis par V.J.

En savoir +

www.leministeredurire.com

www.ecole-sophrologie-liege.be

www.yoga-du-rire.be

www.academiedurire.be

Réveiller « l'enfant intérieur »

Ce jour-là, à la Tricoterie de Saint-Gilles, il paraît qu'on va rire. « Au début, on va un peu se forcer et puis ça va venir tout seul », nous dit l'animatrice. Car le rire est mécanique, il suffit nous dit-elle de « s'entraîner ». La séance de yoga du rire donnée par Julie Lemaire débute par un échauffement : pas de blagues au rendez-vous, juste une série d'exercices et de jeux pour travailler la respiration. On détend le ventre et le diaphragme pour que le rire se déclenche. Julie nous guide en détaillant une journée type : se lever, se brosser les dents, prendre le bus... Et si tout cela se transformait en actions cocasses ? On se brosse les dents avec du rimmel et on se marre. Le bus ? On le prend avec le sourire. « On remet de l'émotion positive sur des automatismes et des situations peu agréables comme être pris dans les embouteillages. Inviter le cerveau à en rire fait que de temps en temps, on va prendre

du recul et se dire que ce n'est pas si grave », explique Julie Lemaire.

On grimace, on rigole, mais on ne parle pas : cela permet de laisser notre hémisphère gauche au repos et de donner toute la place au droit, celui de la créativité.

A voir la tête des autres participants, on se dit qu'on doit avoir l'air franchement bête.

Mais comme le ridicule ne tue pas...

Tous ces jeux constituent ce qu'on appelle « le réveil de l'enfant intérieur ».

Ensuite, tout le monde se couche au sol, en rond, tête contre tête. C'est la méditation du rire. Chacun émet quelques voyelles :

« é-é-é, a-a-a... » Et cela se termine en un fou rire général !

Si, pour les autres exercices, il faut un certain temps pour lâcher prise, pour celui-ci impossible de ne pas succomber. Avant de terminer la séance par un salutaire moment de relaxation pour calmer le corps. — **V.J.**