

Les bienfaits du rire

Le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain, tant au niveau physiologique qu'au niveau psychologique et relationnel. En voici quelques-uns :

- **Agi comme antidote au stress** : le rire assure une bonne oxygénation du sang, favorise la circulation sanguine, est un puissant relaxant musculaire. Grâce au rire, l'hypothalamus (à la base du cerveau) sécrète des endorphines, hormones à propriétés antalgiques qui réduisent les excès d'adrénaline et de cortisol générés par le stress.
- **Réduis l'anxiété, les états dépressifs, les insomnies** : de nombreuses personnes souffrant de migraines, d'anxiété, d'insomnie ou de dépression ont constaté une amélioration de leur état. La plupart d'entre elles ont pu réduire le recours à la médication.
- **Renforce le système immunitaire** : des études menées par des psychoneuro-immunologistes ont démontré que des émotions négatives comme l'anxiété ou la colère affaiblissent le système immunitaire du corps, et partant, réduisent sa résistance aux infections. Le rire contribue à accroître le taux d'anticorps.
- **Est un exercice physique salutaire** : une séance de rire de 20 minutes apporte autant de vitalité et de sensation de bien-être qu'une séance d'aérobic ou de jogging.
- **Réduis la tension artérielle et les problèmes cardiaques** : le rire améliore la circulation du sang et l'oxygénation du muscle cardiaque, réduisant ainsi le risque de formation d'un caillot.
- **Atténue la douleur** : le rire provoque la sécrétion d'endorphine dans le corps. Les propriétés antalgiques de ces hormones réduisent la douleur.
- **Accrois la confiance en soi et procure une vision positive des choses** : les séances de rire en groupe permettent aux personnes manquant de confiance en elles de vaincre leur timidité et de mieux se sentir dans leur peau.
- **Contribue au développement des relations interpersonnelles** : le rire est le chemin le plus direct entre deux personnes. Le fait de « s'exposer » en train de rire à d'autres personnes renforce les liens d'amitié.

Nancy Lemieux, animatrice
Le club de rire de Rimouski