

Les vertus du rire

SAVIEZ VOUS QUE

Le rire a des vertus qui vont bien au-delà d'un simple divertissement. Plusieurs médecins recommandent de rire en moyenne 10 minutes par jour car rire est drôlement bon pour la santé.

Le rire aide à réduire la tension artérielle chez les personnes âgées souffrant d'hypertension. Il favorise une bonne circulation sanguine et améliore l'oxygénation du cœur¹

Le rire soulage la douleur. Il augmente le taux d'endorphines qui sont des substances produites par le cerveau en réponse à une excitation intense ou à un effort physique. Ces endorphines ont un effet antidouleur et procurent une sensation de bien-être voire d'euphorie²

Le rire constitue une activité physique naturelle pour les personnes âgées. L'activité physique induite par le rire permet de faire travailler le diaphragme, les muscles abdominaux ainsi que les muscles du dos, des jambes et du système respiratoire³

Le rire aide à évacuer le stress et agit comme un puissant antidépresseur. Des études ont démontré que rire diminue le taux de cortisol, hormone produite par l'organisme en réponse au stress. Le rire stimule également la production de dopamine et de sérotonine agissant ainsi sur la dépression⁴

QUE C'EST BON DE RIRE ! MAIS COMMENT AJOUTER UN PEU PLUS D'HUMOUR À VOTRE QUOTIDIEN ?

Voici quelques astuces à intégrer à votre quotidien afin de vous permettre de rire un peu plus chaque jour⁵ :

- **Ironisez autour de situations délicates de la vie courante.** En effet, rire d'une situation pouvant constituer une source de stress pourrait aider à positiver la situation et à facilement se débarrasser de cette source de stress;
- **Remémorez-vous souvent des souvenirs comiques.** Par exemple, des souvenirs d'enfance ou de jeunesse qui vous ont fait bien rire à l'époque. Pensez à ces souvenirs en compagnie de votre aidant naturel ou seul(e) quand vous prenez une marche dans la rue ou encore sur votre lit avant de vous coucher;
- **Ne ratez pas une occasion de rire de vous-même.** Par exemple, vous pouvez vous moquer de vous-même quand vous ramassez une gamelle ou rire de vos propres blagues ;
- **Regardez des vidéos drôles.** Si vous êtes de mauvaise humeur, faites un tour à la Télé ou sur YouTube à la recherche des gags ou des films comiques.
- **Souriez! Souriez! Souriez!** Sourire plus souvent vous rendra plus attrayant(e) aux yeux des autres et vous fera sentir mieux.

- (1) Passeport santé (2020). 10 bienfaits du rire sur notre santé. Repéré à <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-bienfaits-rire-sante-il-booste-les-performances-sexuelles>
- (2) Dionne, Jean-Yves (2011). Le produit de santé naturel le moins cher. L'Actualité Pharmaceutique, Nov.2011, Vol.19 (9), pp.32-33
- (3) Yaël (2017). Les bienfaits du rire pour les seniors. Cap retraite. Repéré à <https://www.capretraite.fr/blog/sante/bienfaits-rire-seniors/#:~:text=Le%20rire%20diminue%20la%20tension,et%20en%20oxyg%C3%A9nant%20le%20sang.>
- (4) PartenaMUT (2019). Les bienfaits du rire. Actu & Santé. Repéré à <https://www.partenamut.be/fr/blog-sante-et-bien-etre/articles/rire-sante>
- (5) Louessard, Dorothée (2016). 10 astuces pour rire un peu plus chaque jour. Terrafemina. Repéré à https://www.terrafemina.com/article/10-astuces-pour-rire-un-peu-plus-chaque-jour_a317135/1