

# Le rire

*Hey, salut toi, tu ne sais pas quoi faire aujourd'hui ? Eh bien c'est simple, ris !*

Eh oui, rire est sans doute le moyen le plus simple et le plus efficace de rendre ta journée meilleure.

*“Le rire est le meilleur des remèdes”.*

En effet, il semblerait que le rire ait d'innombrables effets positifs sur nous et notre petit corps. Il peut agir par exemple comme antidépresseur en augmentant la dose de **dopamine** et de **sérotonine** dans notre corps (*oui oui tu sais, ce sont les hormones de la satisfaction et du plaisir*).

En plus de cela, il améliore la circulation sanguine et prévient donc des maladies cardiovasculaires. Lors du rire, il y a aussi des **endorphines** qui sont libérées, elles permettent de **réduire grandement le stress et l'anxiété**, et peuvent même aller jusqu'à faire ressentir un certain sentiment de **bonheur** et **d'euphorie** chez certains ainsi que diminuer les tensions en détendant les nerfs et les muscles chez d'autres, et ce jusqu'à 45 minutes après avoir ri !

C'est aussi un bon moyen de garder ses **relations saines**, voire de les améliorer. Par exemple, rigoler avec son ou sa partenaire serait signe d'une relation durable.



Il renforcerait aussi les **muscles** de la sangle abdominale (*eh oui, plus besoin d'aller à la salle pour le ventre plat 😊*)

Bref, il est tellement bénéfique qu'il suscite de plus en plus d'intérêt auprès des scientifiques.

En effet, alors qu'au 20e siècle il faisait encore partie des sujets traités en psychologie, depuis quelques années la science qui lui est propre, la **gélologie**, connaît un grand essor aux Etats-Unis. On n'en parle malheureusement pas encore énormément en Europe.

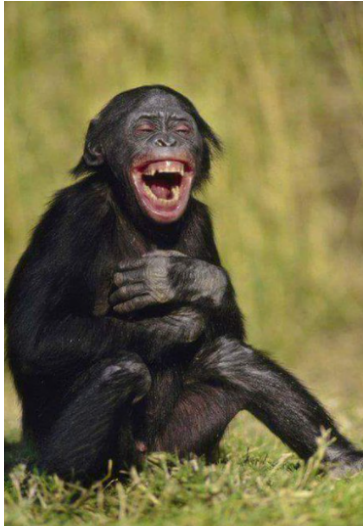
L'apparition de cette science a permis de mettre en lumière ses vertus, et depuis, le rire commence à être utilisé en **thérapie**.

De nos jours, on connaît par exemple, la médecine des clowns. Ce sont des médecins déguisé.e.s qui redonnent le sourire aux enfants en milieu hospitalier, ce qui favorise l'acceptation de leur traitement psychologiquement et physiologiquement.

Il existe aussi ce qu'on appelle des salles de rire, dans les hôpitaux notamment, où l'on passe des films et autres divertissements drôles, pour enfants et adultes. On peut aussi y pratiquer le yoga du rire, qui est un concept plutôt récent basé sur la contagion émotionnelle et consistant en quelques techniques de respiration de relaxation amenant au rire.

**Mais sommes-nous les seul.e.s à disposer d'une telle capacité ?**





Rabelais a dit un jour “*le rire est le propre de l’Homme*”, mais il semblerait qu’il ait fait erreur...

A l’époque, il était courant de vouloir distinguer les hommes des animaux. Mais depuis, on a pu constater qu’il existe en réalité des **animaux** qui rient. C’est notamment ce qui a été observé lors d’une étude à l’université de Portsmouth au Royaume-Uni, où des primates (orang-outans, chimpanzés, gorilles et bonobos) ont été chatouillés et ont émis des bruits se rapprochant très fort du rire humain. Cela laisse penser aux scientifiques que ces espèces auraient hérité cette capacité à rire de leur **dernier ancêtre commun aux Hommes**, datant d’il y a 10 à 16 millions d’années. Cependant, en ce qui concerne les bienfaits du rire chez les animaux, peu d’études ont encore été réalisées, probablement car cela relève d’une plus grande complexité.

Tout ceci démontre bien qu’il nous reste plein de pistes à explorer, de choses à découvrir, que le rire est loin de nous avoir dévoilé tous ses secrets.

*Alors... et si vous alliez boire un verre pour vous amuser et rire avec vos amis ? C’est pour la science, bien évidemment !*

Van Hoof Célia, cooptée Prom’

[Gélotologie — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

[Rire — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

[Rire est-il propre aux humains ? - Ça m'intéresse \(caminteresse.fr\)](#)

[Humour — Wikipédia \(wikipedia.org\)](#)

[Mêmes les animaux rient. - Joie de Rire](#)

[Le rire n’est plus le propre de l’Homme : les singes rient eux aussi, quand on les chatouille \(maxisciences.com\)](#)

[Pourquoi le rire est bon pour la santé physique et mentale ? | Partenamut Mutualité Libre](#)