



du sérieux!

Nous le savons tous instinctivement: rire, ça fait du bien. Rien de mieux, quand on est coincé dans la circulation, impatient de rentrer au bercail après une journée désastreuse au boulot, que d'entendre une histoire saugrenue à la radio. On se met à rire malgré soi, tout seul dans son auto, et voilà que, tout à coup, on se sent détendu, on respire: on n'a plus l'impression que le monde entier s'est ligué contre nous; mieux encore, on se sent armé d'une énergie toute neuve pour affronter le reste de la journée.

En fait, avec 30 minutes de rigolade quotidienne, on pourrait se passer de nombreux médicaments, affirme Henri Rubinstein, un neurologue américain. Le rire atténuerait, paraît-il, la douleur et le stress, nous réveillerait l'intellect et la libido, et nous protégerait contre toutes sortes d'affections, y compris la déprime. Comment un simple réflexe naturel peut-il avoir autant d'impact sur notre santé? C'est ce que le Dr Rubinstein et plusieurs autres chercheurs américains ont tenté de découvrir.

Nous avons beau en être tout à fait inconscients, un simple éclat de rire déclenche toute une série de réactions dans notre organisme. Nos rires — très variés puisqu'on en a recensé pas moins de 187 types! — s'accompagnent tout d'abord d'une respiration saccadée: profondes inspirations suivies de contractions spasmodiques du diaphragme, du larynx et de l'épiglotte lors de l'expiration. Tout cela a le mérite d'augmenter notre capacité respiratoire. En effet, la gorge qui se détend, les cordes vocales qui se détendent et les bronches qui s'ouvrent plus largement facilitent la pénétration de l'air dans nos poumons: 400 millions d'alvéoles pulmonaires (trois fois plus que lors de la respiration normale) sont ventilées pendant qu'on s'esclaffe!

Le rire exerce aussi un effet formidable sur le système nerveux central: le coeur bat plus vite, la tension artérielle augmente, un grand nombre de muscles du visage, de l'abdomen et des épaules s'agitent. Cette gymnastique sans effort constitue un excellent exercice,

selon le Dr William F. Fry, un autre spécialiste américain du rire, qui a évalué que rire cent fois équivaldrait à ramer pendant 10 minutes!

Dans les cas de rigolade extrême, cependant, c'est la débâcle: notre tête se balance, on pleure, on ne tient plus sur nos jambes, on n'arrive plus à tenir un objet serré entre les mains et, si l'abandon est total... on «pisse» littéralement de rire sous l'action des sphincters qui se relâchent.

Mais l'effet d'une bonne blague ne se limite pas à cette mécanique. Le rire agit aussi comme une série d'ordonnances envoyées à notre système endocrinien, la pharmacie du corps humain. Les glandes surrénales et l'hypophyse libèrent dans l'organisme une multitude de messagers chimiques aux effets divers. Certains, comme l'adrénaline, contribuent à mettre l'esprit en alerte. D'autres, comme la sérotonine, ont plutôt tendance à tempérer nos émotions. Mais les plus spectaculaires sont sans contredit les endorphines cérébrales, une sorte de morphine naturelle