

## Les bienfaits du rire

Évacuer<sup>1</sup> le stress, réduire la tension artérielle, renforcer le système immunitaire, atténuer la douleur, positiver<sup>2</sup>... ce ne sont pas les effets d'un nouveau médicament miracle, mais ceux d'une technique que nous connaissons tous: le rire.

Depuis quelques années maintenant, les bienfaits du rire sont reconnus dans le milieu médical. On parle même de « rire thérapeutique » et les interventions régulières des clowns au sein des hôpitaux en sont la preuve.

Les médecins recommandent de rire 10 à 15 minutes par jour pour être en bonne santé car lorsqu'on rit on offre un véritable massage à notre corps qui stimule les organes.

Le fait de rigoler<sup>3</sup> agit sur notre corps à différents niveaux et apporte beaucoup d'éléments positifs favorisant ainsi un meilleur fonctionnement. Et la liste de ses bienfaits pour la santé est longue...

En premier lieu, quand on rit notre corps sécrète des endorphines, des hormones qui réduisent la production de l'adrénaline générée par le stress. Rire nous permet de détendre nos muscles et d'oxygéner notre cerveau, nous aidant ainsi à mieux nous relaxer et, selon les experts, une minute de fou rire<sup>4</sup> équivaldrait à 45 minutes de relaxation ! D'ailleurs, il existe même la « rirothérapie » qui mêlant rire, yoga et exercices respiratoires réduit l'anxiété et le stress. En outre, en produisant cette fameuse endorphine, le rire agit sur le corps un peu comme de la morphine, il augmente en effet le seuil<sup>5</sup> de souffrance et la libération d'endorphine et de dopamine permet d'améliorer le sommeil.

En second lieu, le rire réduit la tension artérielle et les risques de caillots<sup>6</sup>. L'une des raisons résiderait notamment dans la préservation de l'élasticité des vaisseaux sanguins puisque, lorsque nous rions, nous faisons travailler notre cœur.

De plus, le rire augmente le taux d'anticorps présents dans notre organisme, en particulier au niveau du nez et des voies respiratoires, grâce au rire les anticorps augmenteraient dans la salive et l'on serait donc moins vulnérables aux infections telles que les rhumes. Ce renforcement général permettrait ainsi de mieux résister aux cancers, aux maladies cardiovasculaires, aux migraines, aux dépressions et aux insomnies.

---

<sup>1</sup> *Évacuer* : espellere

<sup>2</sup> *Positiver* : essere positivi

<sup>3</sup> *Rigoler* : ridere, scherzare

<sup>4</sup> *Le fou rire* : la ridarella

<sup>5</sup> *Le seuil* : la soglia

<sup>6</sup> *Le caillot* : il coagulo, l'embolo



Par ailleurs, quand nous rions, un véritable massage s'opère dans notre organisme. La contraction des abdominaux et du diaphragme stimule les organes à proximité comme la rate<sup>7</sup>, l'estomac ou l'intestin et certains chercheurs avancent que cette contraction engendrerait<sup>8</sup> la sécrétion de sucs pancréatiques qui amélioreraient la digestion en réduisant l'acidité de l'estomac.

Une étude a, en outre, révélé que rire pendant 10 ou 15 minutes fait brûler entre 10 et 40 calories. Donc, 30 minutes de rire équivaut à 20km de jogging .... Rire c'est aussi de la musculation<sup>9</sup>, car lorsque nous rions plus d'une centaine de muscles se contractent surtout au niveau du visage mais pas uniquement.

Il faut enfin remarquer que les interactions sociales sont fort influencées par le rire. Se marrer<sup>10</sup> en public ou se bidonner<sup>11</sup> avec ses amis rend heureux et crée une vraie complicité entre les gens qui partagent ce moment de convivialité. Le rire, qu'il soit vu de l'extérieur ou vécu de l'intérieur, représente un moment de bonheur et dans la plupart des cas un sourire invite à la communication et sollicite un sourire en retour. Bref, plus on rit et plus on devient heureux et... le rire est contagieux !

Claudia Casazza

---

<sup>7</sup> La rate : la milza

<sup>8</sup> Engendrer : generare

<sup>9</sup> La musculation : lo sviluppo della muscolatura

<sup>10</sup> Se marrer : divertirsi

<sup>11</sup> Se bidonner : piegarsi dal ridere

## Exercices

### Exercice 1

Indique si ces affirmations sont vraies ou fausses.

1	Rire aide à mieux se relaxer.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
2	Il est interdit aux clowns d'entrer dans les hôpitaux.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
3	Le rire réduit les troubles du sommeil.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
4	Rire peut occasionner des problèmes à la rate.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
5	Il est possible de maigrir grâce au rire.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
6	Quand nous rions nos muscles se contractent	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
7	Rire renforce les défenses immunitaires.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux
8	Rire peut occasionner des spasmes de l'estomac.	<input type="checkbox"/> Vrai	<input type="checkbox"/> Faux

### Exercice 2

Classe les connecteurs suivants dans le tableau.

*En premier lieu – en outre – car – bref – en second lieu – de plus – par ailleurs – aussi – enfin – ainsi – mais – d'ailleurs – donc – notamment – puisque – parce que*

ÉNUMÉRER	AJOUTER	EXPLIQUER, ILLUSTRER	OPPOSER	CONCLURE

### Exercice 3

**Tu es drôle? Fais le test pour le découvrir !**

1	Tu aimes faire des farces ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
2	Tu vois quelqu'un glisser et tomber. Tu ris ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
3	Il t'arrive de rire tout haut ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
4	Tu aimes les comédies ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
5	Il t'arrive de rire de toi-même ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
6	Les farces t'amuse ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
7	Tu comprends facilement les histoires drôles ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
8	Tu ris de l'adversité ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
9	Tu aimerais être comédien ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
10	Tu ris quand la pluie te surprend ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
11	Tu ris à une blague que tu as déjà entendue ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas
12	Tu ris au moins une fois par jour ?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Je ne sais pas

Adapté de : <https://test.psychologies.com/tests-moi/tests-de-personnalite/etes-vous-drole>

### Exercice 4

**Production écrite**

Rire est un remède naturel contre la peur, l'anxiété, la douleur...

Qu'est-ce que tu en penses? Raconte un épisode amusant que tu as vu ou que tu as vécu.....

(100 mots)