



**ACADÉMIE  
DE LYON**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

**FLASH INFO Santé**

Juillet 2023

Service de  
médecine de  
prévention en  
faveur des  
personnels

## Les bienfaits du rire sur la santé

### Définition

Le rire est la manifestation d'une gaieté soudaine par l'expression du visage et par certains mouvements de la bouche et des muscles faciaux, accompagnés d'expirations plus ou moins saccadées et bruyantes

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les émotions non exprimées provoquent 80% des maux des sociétés occidentales. Le rire, qu'il soit heureux ou nerveux, est un moyen d'extérioriser ses sentiments. Un élément qui est donc essentiel pour chaque individu. Intérioriser son stress, sa frustration ou sa colère, peut en effet se répercuter sur la santé.

### Les bienfaits du rire : comment cela fonctionne

Le rire détend les muscles du larynx, provoquant toutes sortes de vocalisations ou de cris. Une partie du cerveau (système limbique) détermine l'intensité de la réponse allant du rire discret au fou rire. Ce système a la capacité de déconnecter le cortex conscient, ce qui expliquerait les rires incontrôlés.

Le rire a de nombreux bienfaits sur la santé, que ce soit sur le plan physique ou mental :

**1. Réduction du stress :** Le rire est un excellent moyen de réduire le stress. Il aide à diminuer la production d'hormones liées au stress, telles que le cortisol, et stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur.

**2. Renforcement du système immunitaire :** Le rire stimule le système immunitaire en augmentant la production d'anticorps et d'autres cellules immunitaires. Cela peut aider à prévenir les maladies et à accélérer le processus de guérison.

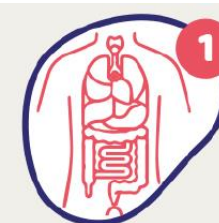
**3. Soulagement de la douleur :** Le rire libère des endorphines, qui sont des analgésiques naturels. Il peut aider à atténuer la douleur physique (maux de tête, douleurs musculaires).

**4. Amélioration de la fonction cardiovasculaire :** Le rire favorise une meilleure circulation sanguine et une augmentation du flux d'oxygène vers le cœur. Il peut ainsi contribuer à abaisser la pression artérielle et réduire le risque de maladies cardiovasculaires.

**5. Renforcement des relations sociales :** Le rire est un moyen puissant de créer des liens avec les autres. Il favorise le rapprochement, renforce les relations sociales et améliore la communication.

**6. Amélioration de l'humeur :** Le rire libère des neurotransmetteurs tels que la dopamine, qui jouent un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur. Il peut aider à atténuer les symptômes de la dépression, de l'anxiété et du stress chronique, et à favoriser un état d'esprit plus positif et optimiste.

**7. Renforcement des muscles :** Rire intensément sollicite les muscles du visage, de l'abdomen et du diaphragme. Cela peut les renforcer et les tonifier au fil du temps.



#### 1 pour l'organisme

- augmente la quantité d'air ventilée
- améliore l'oxygénation du sang
- renforce le système immunitaire
- améliore le sommeil
- stimule la digestion
- donne de l'énergie
- est un antidouleur



#### 2 pour le moral

- procure un sentiment de bien-être
- libère les tensions
- facilite les rapports humains
- diminue l'agressivité
- dédramatise les situations



#### 3 comme antistress

- produit de la dopamine et de l'endorphine, les « hormones du bonheur »
- réduit la sécrétion de cortisol, hormone principale du stress
- stabilise le rythme cardiaque et diminue la tension artérielle

### Le rire au travail, c'est bon pour la santé



### Le rire, un outil thérapeutique

La thérapie par le rire, la rigologie se définit comme un ensemble de techniques psychocorporelles d'éducation émotionnelle destiné à stimuler la joie de vivre, l'optimisme et la créativité.

Différentes techniques existent : le **yoga du rire**, la **sophrologie ludique**, les **jeux**, la **méditation du rire** ...

Ces différentes formes de rire thérapeutique peuvent être utilisées en complément d'autres approches thérapeutiques et ont démontré des avantages en termes de gestion du stress, d'amélioration de l'humeur, de renforcement des relations sociales et de promotion du bien-être global.

**Attention, le rire ne remplace pas un traitement médical ou thérapeutique approprié. Si des problèmes de santé mentale ou physique sont rencontrés, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé qualifié pour obtenir un soutien adapté.**