

LES ENDORPHINES ET LE RIRE

Le meilleur anti-douleur naturel

Votre corps est capable de produire des substances anti-douleur très efficaces, les endorphines.

Ce sont des opiacés naturels, autrement dit des substances proches de l'opium, produites par le cerveau, et qui ont un effet similaire à celui de la morphine.

Or, il existe un moyen naturel et simple d'augmenter votre niveau d'endorphines naturellement, et ainsi de diminuer vos douleurs : il suffit de rire et, mieux encore, rire en groupe.

Rire est un exercice physique

On se figure souvent que le rire est une émotion, qui se produit avant tout dans le cerveau et sur le visage, et qui commence par un sourire sur les lèvres.

En réalité, le rire démarre par une violente contraction du diaphragme, un grand muscle entre votre ventre et votre poitrine. Cette contraction comprime les poumons et provoque une brutale expulsion d'air.

L'air qui vous sort de la poitrine provoque une vibration incontrôlée des cordes vocales. Vous émettez alors le fameux « Ha ! », immédiatement suivi d'une cascade d'autres « Ha ! Ho ! Hi ! », car votre diaphragme se contracte par saccades.

Si le rire se prolonge, vous vous videz de votre air, ce qui a pour effet de vous plier en deux de rire ! Dans les cas extrêmes, vous pouvez être amené à vous rouler par terre. Le fou rire vous a fait perdre le contrôle de vos muscles. Votre ventre, sous la tension, devient alors aussi douloureux que lors d'une trop longue série d'abdominaux.

Vous constaterez que le rieur pris de fou rire se met à transpirer. Ses veines et les muscles de son cou et de son visage gonflent et se contractent, comme lors d'une intense douleur. La confusion est d'autant plus grande que des larmes ne tardent pas à jaillir de ses yeux, tandis qu'il continue à faire de grands « Ha, ho, hi », déclenchant la joie, puis l'inquiétude de son entourage : « Mais est-ce que tu ris ou est-ce que tu pleures ?? ».

Et la question se pose en effet car, à ce moment, un rien peut faire déraiser la situation, lorsque la pression sur sa vessie ou, pire encore, sur son intestin, devient incontrôlable...

Toujours est-il qu'une personne n'est plus tout à fait la même après avoir ri.

Car la douleur et la tension musculaire provoquées par le rire ont déclenché, tout comme chez le soldat ou chez l'athlète qui fait un violent effort, une grosse production d'endorphines.

Les effets sont les suivants :

1) Vous vous sentez heureux, parce que les endorphines vous plongent dans un état de bien-être. Et notez bien que c'est le fait d'avoir ri qui vous a rendu heureux, plus que la chose qui avait provoqué le rire.

2) Si vous aviez mal quelque part avant de rire, vous constaterez que la sensation de douleur a diminué. Le phénomène a été observé en laboratoire par une équipe de l'Université d'Oxford, qui vient de publier une étude à ce sujet dans la revue médicale *Proceedings of the Royal Society B*. (1)

3) Tout comme l'opium, les endorphines provoquent une sensation de paix intérieure et de détente. C'est pourquoi le rire favorise l'assoupissement.

Rire en groupe est plus efficace

Fallait-il que des scientifiques d'Oxford se penchent sur un sujet qui relève de l'évidence ?

Si vous me demandez, je dirais non évidemment. Mais la lecture des résultats de cette étude m'a quand même appris une chose intéressante.

Avez-vous déjà observé le sentiment de bonheur, voire d'exaltation, qu'il y a à réaliser un travail manuel en groupe ?

Creuser une tranchée à plusieurs, transporter des pierres, abattre un arbre, tirer une corde : autant le travail intellectuel en équipe est frustrant (il y en a toujours un qui finit par faire celui des autres), autant faire un effort physique à plusieurs donne une satisfaction, et fait naître un sentiment inexplicable d'amitié.

De même, faire du sport en groupe provoque un sentiment de joie et d'enthousiasme beaucoup plus facilement que lorsqu'on s'entraîne seul. Observez les groupes de joggeurs dans les parcs publics, qui courent côte à côte. Ils ont souvent l'air heureux, et se racontent toutes sortes de choses qui paraissent fort intéressantes, tandis que le coureur solitaire, lui, est plus souvent mélancolique (quand il n'a pas l'air de souffrir).

Cela s'explique par le fait que vous produisez plus facilement des endorphines lorsque vous êtes en groupe.

Cela a aussi été mesuré par le Dr Dunbar, de l'Université d'Oxford. Dans une expérience menée en 2009, avec l'équipe d'aviron d'Oxford, il s'est aperçu que les rameurs supportaient mieux la douleur lorsqu'ils avaient ramé en groupe que lorsqu'ils avaient fait exactement le même effort, mais individuellement. Leur niveau d'endorphines était monté beaucoup plus haut ! (2)

Cet effet groupe est d'autant plus fort avec le rire, qui est hautement contagieux. Vous avez plus de chance d'avoir un fou rire en regardant des vidéos comiques lorsque vous le faites à plusieurs.

Malheureusement, rien de ceci ne marche si vous vous forcez à rire. « Le rire poli n'entraîne pas de séries d'expirations répétées et incontrôlées qui sont nécessaires pour déclencher la production d'endorphines », explique le Dr Dunbar.

Et pour mettre en pratique, mieux vaut en rigoler

Problème de l'âge

- Voilà docteur, quand je fais l'amour, j'entends des sifflements...

- Parce qu'à votre âge vous espérez quoi ?! Des applaudissements ???

Trou de mémoire

Quand j'étais petit, Dieu m'a laissé le choix entre avoir une mémoire incroyable ou un sexe gigantesque.

Mais je ne me rappelle plus ce que j'ai choisi !!!

A votre santé !

JM Dupuis