

Par Dr Charles Leroux, chiropraticien D.C.

4 mai 2009

## **Un rire par jour éloigne les bobos pour toujours !**

*Peu importe notre état de santé, rire est excellent pour tout le monde. Et même lorsque notre santé est compromise, il est entendu que nos responsabilités doivent être prises, mais inclure le rire, comme vous allez le constater, ne peut qu'être bénéfique.*

### **La base reste toujours une santé optimale**

En tant que chiropraticien, je crois au pouvoir de guérison naturelle du corps humain. Bien que les médicaments puissent aider à soulager, supprimer ou exciter les réactions du corps, ils n'apportent pas la guérison. Les méthodes naturelles de bonne qualité ont l'avantage de ne pas créer en général d'effets secondaires et de fournir les outils au corps pour assister son processus de guérison.

C'est pourquoi j'encourage tous les gens que je rencontre à vivre le *style de vie chiropratique*, qui met l'accent sur la prévention des problèmes de santé plutôt que sur la dissimulation des symptômes par la médication.

Ce mode de vie repose sur un système nerveux et une colonne vertébrale en parfaite santé et en équilibre. Les subluxations vertébrales (ou interférences au système nerveux) empêchent le corps de bien fonctionner et sont à la base de plusieurs déséquilibres affectant l'adaptation du corps face aux stress et ultimement, favorisent le développement de la maladie.

Il est donc essentiel d'intégrer un programme d'ajustements chiropratiques réguliers à ses habitudes de vie, non seulement pour prévenir l'apparition de problèmes de santé, mais surtout pour favoriser la résistance de notre système et sa capacité à bien récupérer et se défendre.

Outre les ajustements, il nous est possible de promouvoir la santé par des moyens naturels, comme : l'alimentation, l'activité physique, les techniques de réduction du stress... comme le rire...

### **Un rire par jour éloigne les bobos pour toujours ?**

Un bon rire gras par jour peut aider à éloigner les gens de la maladie, selon une étude. Alors que la plupart des études du même genre ont évalué l'effet des émotions négatives, comme la colère et l'inquiétude, sur la santé, cette dernière recherche a simplement pris l'autre bout du spectre en mesurant l'impact d'un visionnement d'un film humoristique sur la capacité de dilatation des vaisseaux sanguins du cœur. Et les chercheurs en sont venus à cette conclusion surprenante : le rire augmentait le flot sanguin autant que 15 à 30 minutes d'exercices physiques!

Pour les vaisseaux sanguins, une mauvaise dilatation signifie que les zones de passages peuvent être bloquées et le flot sanguin peut être interrompu. Le résultat de tout cela est un risque accru de crises cardiaques et d'infarctus.

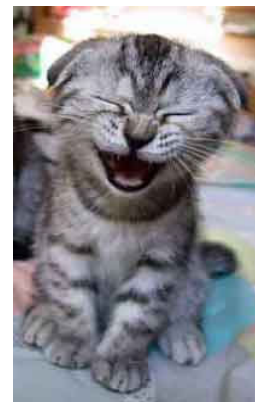
Dans l'étude, 20 hommes et femmes en bonne santé ont regardé des extraits de deux films : une scène de combat violent du film : *Il faut sauver le soldat Ryan* ou une scène humoristique de la comédie *Le roi de la quille*. La vasodilatation de chacun des participants a été mesurée avant et après le visionnement. Les résultats ont été « dramatiques ». Sur les 20 participants ayant vu le film de guerre, 14 avaient un flot sanguin diminué de façon significative. Cependant, après avoir regardé la comédie, 19 des

20 volontaires avaient augmenté significativement leur flot sanguin. Spécifiquement :

- le débit sanguin diminuait de 35% après une expérience de stress
- le débit sanguin augmentait de 22% après le rire, ce qui est l'équivalent d'un exercice physique de 15 à 30 minutes

Des études précédentes avaient statué que les hormones de stress, comme l'adrénaline et le cortisol, relâchées lorsqu'une personne est stressée, peuvent endommager le corps en supprimant les capacités du système immunitaire et en contractant les vaisseaux sanguins. D'un autre côté, les chercheurs croient que le rire provoque le relâchement des endorphines, bénéfiques pour le corps, qui peuvent inverser les effets des hormones du stress et faire dilater les vaisseaux.

Dans un même ordre d'idée, le rire stimule également le système immunitaire et réduit l'inflammation, étant une des causes principales de la grande majorité des problèmes de santé.



### **Alors que le rire est à portée de tous et très économique, pourquoi donc s'en priver ?**

Je ne peux qu'être d'accord avec ce qui est stipulé par cette recherche : il n'y a aucune raison valable de ne pas rire et j'irais même aussi loin qu'au point d'affirmer que vous devriez vous efforcer à vivre plus de bons moments dans votre journée. Il existe tellement de recherches qui démontrent l'effet d'une attitude positive et des émotions rattachées sur la santé que l'on ne peut tout simplement pas s'en priver.

### **L'hilarité pour l'immunité**

Dans le film *Patch Adams*, l'acteur et comique consumé, Robin Williams, entre dans la peau d'un médecin dénommé Hunter D. «Patch» Adams. Le monde entier a été foudroyé par le message du médecin de 53 ans, originaire de la Virginie : l'humour guérit.

Les chercheurs croient que l'humour pourrait stimuler les fonctions immunitaires, prévenir la maladie et accélérer le processus de guérison. Dans son best-seller publié en 1979 sous le titre *Anatomy of an illness*, le défunt journaliste et auteur Norman Cousins reconnaît au rire le pouvoir de «réduire la douleur causée par une maladie débilante des articulations appelée spondylarthrite ankylosante». (*Pain & Central Nervous System Week*, 22 septembre 2001)

Des preuves scientifiques présentées ces dernières années dans le cadre des sessions scientifiques annuelles de la American Heart Association corroborent la théorie de Cousins. Dr Michael Miller, directeur au département de cardiologie préventive du University of Maryland Medical Center, Baltimore, a affirmé à l'intention des personnes venues l'écouter, qu'on avait prouvé que le rire stimulait le fonctionnement du système immunitaire et diminuait l'inflammation systémique. (*Health Prog* 1992;73 :66-70)

Les rires et les sourires aideraient à la guérison parce qu'ils stimulent la sécrétion d'endorphines. Ces substances chimiques naturelles génèrent un sentiment de calme et de bien-être.

Une rigolade par jour ne vous prémunira pas contre tous les maux, mais beaucoup d'études empiriques confirment le pouvoir curatif de l'humour. «Le rire a de nombreux bienfaits cliniques en causant des changements physiologiques bénéfiques et un sentiment général de bien-être. L'humour a même des effets à long terme qui renforcent l'efficacité du système immunitaire.» (*Health Prog* 1992; 73 :66-70)

D'autres études confirment les propriétés stimulantes de la comédie. Par exemple, dans les écoles de médecine et de santé publique de la Loma Linda University, à Loma Linda en Californie, une vidéo humoristique d'une durée d'une heure a été présentée à 52 hommes en bonne santé. Une amélioration immédiate et soutenue (jusqu'à 12 heures) de la fonction immunitaire a été observée. «Le rire pourrait avoir des effets bénéfiques de bien-être et constituer un traitement complémentaire aux thérapies médicales intégrales.» (*Altern Ther Health Med* 2000;7 :62-72, 74-76)



**Faites comme mon garçon Nolan !!!**

### Réduire la douleur

Le sens de l'humour est une qualité d'une valeur inestimable dans les périodes de stress et de maladie. Il peut aussi enrayer la douleur. Une étude scientifique a conclu que «le rire, et non simplement la distraction, réduit la sensibilité à l'inconfort, ce qui laisse croire qu'il a le potentiel, comme stratégie d'intervention,

de réduire l'inconfort clinique.» (*J Behav Med* 1987; 10 : 139-144)

L'humour peut même prévenir la douleur anticipée. On a mesuré l'inconfort produit par le gonflement d'un brassard de tensiomètre sur le bras droit immédiatement avant et après une exposition à une vidéo d'humour ou de détente. Les deux vidéos ont haussé le seuil d'inconfort, soit le niveau auquel on ressent la douleur. (Par exemple, une douleur qui survient normalement 20 secondes s'est manifestée après 60 secondes). L'effet des vidéos a été renforcé par le fait que les patients s'attendaient de ressentir moins de douleur après avoir visionné la vidéo. (*J Glenn Psychol* 2001 : 128 : 217-226)

Dans une autre étude, des blagues ont été racontées à 50 patients ayant subi une intervention chirurgicale avant l'administration de médicaments topiques, potentiellement douloureux. Par la suite, tous les patients ont perçu un niveau de douleur moindre que celui normalement associé à l'application du médicament. (*J Holist Nurs* 1993; 11 : 66-79)



### Des façons amusantes de se détendre

- \* Allez louer une demi-douzaine de vos comédies préférées.
- \* Téléphonnez à cet ami qui vous fait toujours rire.
- \* Mettez un grain de folie dans vos activités : allez vous balancer, faites des singeries sur une trampoline, dansez sur une musique farfelue, etc.
- \* Apprenez à rire de vous-même : l'autodérision ne tue pas!
- \* Créez un fichier humoristique pour y conserver des calendriers humoristiques, des blagues reçues par courriel, des bandes dessinées et des livres de blagues.

Au Printemps de la Vie est un centre chiropratique ayant une approche de santé globale basée sur les 5 piliers de la santé :

S= système nerveux libre d'interférences

A= attitude mentale positive

N= nutrition et supplémentation de qualité

T= temps de repos approprié

E=exercice physique régulier

**Notre mission est de servir avec passion, amour, intégrité, respect et compassion les personnes de tous âges et leur famille afin de les aider à s'exprimer et à cheminer vers une qualité de vie et une santé optimales, à la hauteur de leur plein potentiel.**

Pour plus d'informations sur notre approche et nos services et les prochaines conférences : [www.auprintempsdelavie.com](http://www.auprintempsdelavie.com)

Vous avez aimé cette chronique ? Merci de partager cette chronique à votre entourage !