

# Le Provençal

JOURNAL DES PATRIOTES SOCIALISTES ET REPUBLICAINS

N° 18882

Ah ! Ah ! Ah !..

## POUR VIVRE HEUREUX, MOUONS DE RIRE !

On dit qu'un éclat de rire vaut un bon bifteck. C'est peut-être pour cette raison que les végétariens sourient moins que les autres.

La thérapie par le rire, tout le monde connaît. Ou croit connaître. Si quelqu'un est parfaitement au parfum des bienfaits du dilatation des zygomatiques, c'est bien Victor-Hugo Espinosa, un sympathique Chilien installé depuis plusieurs années à Marseille, et président de l'association SOS-Rire.

But de cette dernière : que les gens se rencontrent et sourient, rient ensemble, à travers des histoires drôles, des sketches et autres spectacles. Mais le rire est une affaire sérieuse, un sujet trop grave pour qu'on en rie. C'est même un remède efficace et naturel contre toutes sortes de maux. Et il est bien désolant de constater que nous rions aujourd'hui 5 mn par jour contre 19 il y a cinquante ans ; normal, c'était à la veille de la "drôle de guerre" !

### Un remède efficace et pas cher

Y a d' la joie, hurlait alors le lunaire Trénet, et Chevalier lui répondait, goguenard, que dans la vie, faut pas s'en faire. Belle époque ?

Heureusement, on n'en est plus là. Aujourd'hui, le rire, le vrai rire franc et sonore n'est plus considéré par les savants comme une gaudriole. On sait qu'il a sur notre corps et notre esprit des vertus curatives incomparables. Vous me croyez à demi ?

Pour vous persuader que je ne ris pas du tout en écrivant ces lignes, allez jeudi 20 avril à 20 heures à la MJC, 33, boulevard de la Corderie, pour y entendre le brillant, passionnant et convaincant exposé qu'y fera Annette Goodheart.

Démarrant dans notre bonne cité une série de conférences qui la conduira à travers plusieurs gran-

des villes d'Europe, Annette Goodheart est une psychothérapeute californienne spécialisée en catharsis (décharge émotionnelle). Enseignante aux universités de Californie et de Santa-Barbara, elle est célèbre aux Etats-Unis et ailleurs pour ses importants travaux sur le cancer, la famille et la sexualité, encourageant ses patients à se soigner par le rire. Annette Goodheart affirme qu'une minute de rire équivaut à une demi-heure de relaxation. L'American lady est formelle : "Avec le rire, on peut guérir de tout." Ou presque : migraines, spondylarthrite ankylosante (grave affection des articulations), insomnies, anxiété, stress, maladies de foie ou des intestins, et quelques autres privilèges de la vie trépidante que nous menons. Pourquoi ?

Quand nous rions, les muscles gracieux de cette perfection qu'est notre visage se contractent (ouille!), ce qui libère (ah!) les tensions somatiques. L'air contenu par les poumons est renouvelé comme par enchantement ; honteux, le cholestérol va se cacher, la tension perd l'équilibre et se casse la figure.

### Dans la préhistoire

En découvrant que le rire est une vraie petite panacée, les spécialistes n'ont rien inventé. Dans la préhistoire, nos ancêtres chevelus et hilares se payaient des séances rituelles de rire collectif et se tenaient les côtes avant de courir après celles des aurochs. Il paraît même que les tribus comptaient parmi leurs génies des sorciers rieurs pour chasser les mauvais esprits pollueurs d'âmes. Psychanalyse ante-freudienne ?

Preuve que les singes ont toujours amusé, dans certaines usines du Japon, les ouvriers sont autorisés pendant quelques minutes par jour à rire devant le portrait de leur patron.

Il est scientifiquement reconnu



Le rire qui, comme chacun le sait, est le propre de l'homme, a également des vertus curatives incomparables. (Photo Serge Assier)

Lundi 17 avril 1989

que le rire libère dans le cerveau des neuro-médiateurs comme la sérotonine et les endorphines dont les effets sont sensiblement les mêmes que ceux procurés par la morphine : euphorie, analgésie, et indifférence à l'agressivité. Le rire serait-il alors une drogue bientôt interdite sur le marché de la tristesse ?

Quoi qu'il en soit, c'est décidé : tous les soirs avant de me coucher, je me regarderai longuement dans la glace.

Désopilant, non ?

Robert BOUVIER

Renseignements sur SOS-Rire et la soirée de jeudi : 91.64.84.43.

SOS

### LE RIRE DANS TOUS SES ECLATS

■ Saviez-vous qu'il existe à Marseille une association SOS-Rire? Parce que le rire est une thérapie efficace et naturelle et qu'on rit moins aujourd'hui qu'il y a 50 ans. Page 3

