

Méridional

LE RIRE QUI GUÉRIT

Véritable remède contre un tas de maux, le rire est pris très au sérieux. Ainsi, l'Américaine Annette Goodheart, experte en la matière, animera ce jeudi un débat organisé par l'association "S.O.S. Rire"

Le rire, c'est une affaire bien trop sérieuse pour être prise à la rigolade. Victor Hugo Espinosa le sait bien, lui qui a créé en 86 à Marseille, la première association française "S.O.S Rire", "pour lutter contre la mélancolie, qui porte atteinte à la vie quotidienne".

Arrivé en 1974 de son Chili natal, cet adepte du "prendre la vie du bon côté" a pris conscience que la disparition progressive du rire dans une société de plus en plus triste a des conséquences désastreuses sur la santé.

Informaticien de son état, le Sud-Américain de quarante ans a donc décidé de titiller les zygomatiques des Marseillais pour leur redonner la "pêche" et la santé, en organisant régulièrement des soirées et conférences, au cours desquelles l'éclat de rire est roi.

Car ce n'est plus un secret pour personne, les bienfaits du rire sur la santé sont très nombreux. C'est ce que viendra démontrer, jeudi soir à la M.J.C. La Corderie, grâce à l'initiative de l'association "S.O.S Rire", la grande spécialiste de la thérapie par le rire, l'Américaine Annette Goodheart.

Rire à n'en plus mourir

Contrairement aux piles Wonder, le rire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. Jugez vous-mêmes: il y a cinquante ans, on riait 19 minutes par jour, ce qui, vous l'avouerez, n'était déjà pas la joie; mais aujourd'hui, on ne rit plus que 5 minutes par jour. A en pleurer...

Parallèlement, on parle plus que jamais de stress, de mal vivre et de douleurs plus ou moins psychosomatiques.

Prof aux universités de Californie et de Santa Barbara, Annette Goodheart mène croisade dans le monde entier, pour démontrer que le rire peut soigner bon nombre de maladies. Elle affirme, et les médecins et spécialistes l'attestent, que le rire provoque la libération dans notre cerveau, de substances appelées neuro-médiateurs. L'une d'elles, la sérotonine joue un rôle essentiel sur notre humeur. Concentrée dans le centre affectif, plus cette hormone neurologique est importante, moins nos pulsions agressives sont fortes. Ainsi, plus vous riez, plus

calme vous serez.

Autre molécule "rare" libérée dans le cerveau par le rire, l'endorphine, lorsqu'elle s'accroît, joue à peu de chose près, le même rôle que la morphine naturelle. D'où ses effets bénéfiques contre les douleurs, les atteintes extérieures et sur l'euphorie générale qu'elle génère.

Alors, si comme le prétend Annette Goodheart, "une minute de rire a les mêmes conséquences bénéfiques sur la santé que 30 minutes de relaxation", n'hésitez pas à vous payer de bonnes tranches de rigolade: votre santé en dépend. Surtout que le rire, c'est certainement ce qu'il y a de moins cher, et ça peut rapporter une bonne grosse santé.

Patrice BASTIERA

□ "La thérapie par le rire", conférence organisée par "S.O.S Rire" et animée par Annette Goodheart, ce jeudi 20 avril, à 20h à la M.J.C. Corderie 33, Bd de la Corderie (7e). Pour y assister, contacter impérativement "S.O.S Rire" au 91.64.84.43 ou 91.08.08.78.