

Bonne humeur

Rire pour ne pas mourir !

BIEN, premier dimanche du mois de mai, la communauté internationale célébrait la Journée mondiale du rire. Le rire ? Oui le rire ! L'événement, à l'initiative d'un médecin indien, Dr

Madan Kataria, inventeur du yoga du rire, en est à sa 20e édition. Objectif recherché : parvenir à "la fraternité et la paix mondiale par le rire". On y est presque avec, à ce jour, des milliers

de clubs de rire recensés dans plus d'une centaine de pays à travers la planète. Mais, au-delà de la bonne humeur qu'il charrie, le rire recèle des vertus thérapeutiques démontrées par des

études sérieuses. Ce à quoi ce mini-dossier nous y convie : rire fait du bien au corps et à l'esprit. Ne nous en privons pas dans un quotidien de plus en plus stressant.

Un remède gratuit pour la santé

Christian KOUIGA

Libreville/Gabon

Considéré comme l'un des remèdes les plus faciles, économiques et efficaces contre le stress, la douleur, l'anxiété, l'hypertension artérielle et bien d'autres pathologies, le rire n'a pas de contre-indications. Ses bienfaits sont incalculables et inestimables pour la santé qu'il est bien de cultiver le rire à foison.

"LE rire sucre les larmes". Cette assertion de Robert Sabatier peut se justifier. Car, il n'y a pas meilleure thérapie que la thérapie du rire. Car le rire apporte de nombreux bienfaits à l'être humain. Aux niveaux physiologique, psychologique que rationnel.

Pour les spécialistes, le rire est un des remèdes les plus efficaces, économiques et faciles à administrer contre le stress. Un antidote. En ce qu'il assure une bonne oxygénation du sang et favorise la circulation sanguine. C'est donc un puissant relaxant musculaire.

Le rire contribue aussi à réduire l'anxiété, les états dépressifs et les insomnies. Nombre des personnes rencontrées, souffrant des migraines et de ces pathologies, ont confirmé avoir constaté une amélioration de leur état de santé.

Il y a peu, des études menées en Europe et aux États-Unis par des psychoneuro-immunologistes ont pu démontrer que des émotions négatives comme l'anxiété, la dépression ou la colère affaiblissent le système immunitaire du



Photo : Arisfide Moussavou

Le public au Festival international de l'humour africain à Libreville.

corps et, partant, réduisent sa résistance aux infections.

Or, selon le Dr Lee S. Berk de l'université de Loma Linda (Californie, USA), le rire, à lui seul, a contribué à accroître le taux d'anticorps. Il a pu démontrer, au terme d'une thérapie de rire, qu'il y avait un accroissement d'anticorps (immunoglobuline A) dans les muqueuses du nez et des voies respiratoires, ces anticorps étant reconnus

pour leur capacité protectrice contre les virus, les bactéries et autres micro-organismes.

Le rire joue également un rôle positif sur le système immunitaire. Ses effets bénéfiques renforcent la résistance des personnes souffrant d'un cancer. En effet, selon le Dr William Fry de l'université de Standford, « une minute de rire équivaut à 10 minutes d'aviron. En ce que le rire sollicite de nombreux mus-

cles et provoque un massage des organes internes, particulièrement au niveau de l'abdomen.»

D'autres bienfaits du rire ? Il réduit la tension artérielle et les problèmes cardiaques. A ce sujet, affirment plusieurs médecins, des expériences ont montré qu'il y avait une nette diminution de la pression artérielle après 10 minutes d'une séance de rire. Favorisant ainsi l'oxygénation du muscle cardiaque et réduisant le risque de formation d'un caillot.

Le rire est aussi un antidouleur. Si tant est que « les propriétés antalgiques de ces hormones réduisent immédiatement la douleur.» A ce niveau, un excellent témoignage de vertus du rire dans un processus de guérison se trouve

contenu dans le livre "La volonté de guérir" de Norman Cousins. Un ancien rédacteur en chef du Saturday Review, qui fut victime, à 40 ans, d'une forme de rhumatisme incurable et très douloureuse appelée "la spondylarthrite ankylosante".

Il raconte, dans son livre, que quand les antidouleurs ne pouvaient plus l'aider, il se tournait instinctivement vers une thérapie par le rire, qui atténuait la douleur et l'a, de surcroît, complètement guéri.

Rions donc ! Autant qu'on peut. Car, selon Charlie Chaplin, en plus d'accroître la confiance en soi, "le rire est aussi le chemin le plus direct entre deux personnes".

Trois questions à...

...Manitou : "Le rire, un puissant moyen de cohésion sociale, qui crée la bonne humeur et aide à lutter contre le vieillissement"

Propos recueillis par Frédéric Serge LONG

Libreville/Gabon

Attendu sous peu au "Parlement du rire" sur Canal+ et au festival de Marrakech au Maroc, l'un des humoristes gabonais les plus en vue du moment partage ici son expérience de la scène et de l'humour.

L'union. Pourquoi avez-vous choisi l'humour comme mode d'expression ?

MANITOU : "L'humoriste français François Rollin disait que l'humour, c'est la faculté de percevoir et de dire le réel autrement qu'il apparaît au premier re-

gard. C'est un autre chemin pour ressentir le monde et la vie. Évidemment, l'humour a ceci de particulier qu'il dédramatise les situations de la vie. C'est une forme de philosophie d'acceptation de soi. Il permet à l'humoriste que je suis d'aider les gens, non pas à effacer leurs problèmes, mais plutôt à changer de regard sur les événements qu'ils traversent. Chamfort, de son côté, disait que la plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri. Déjà sur le plan social, le rire est un puissant moyen de contact et de cohésion sociale. Il permet de créer la bonne humeur, même entre personnes qui ne se connaissent pas. Sur le plan médical, il est prouvé que le rire a des vertus thérapeu-



Photo : Chris OYAME/L'Union

Manitou : "Chamfort disait que la plus perdue des journées est celle où l'on n'a pas ri".

tiques. C'est un antidouleur. Il aide à lutter contre le vieillissement. En réalité, ceux qui rient beaucoup vieillissent moins vite que les autres (rires)".

Quelles sont vos histoires les plus appréciées du public ?

Les gens apprécient bien quand je fais des imitations. Surtout lorsque je parodie les femmes et leurs attitudes. Les gens se retrouvent dans ce que je fais, parce qu'il s'agit-là de leur quotidien. Même si je grossis un peu les traits. Vous savez, c'est comme un miroir. A travers mes sketches, les gens voient le ridicule de la vie. Et c'est amusant de réaliser que ce sont, en général, des choses que nous faisons tous. Quand je parle des jeunes qui vont dans les églises, je parle de l'attitude de certains pasteurs envers les fidèles, etc. Et les gens adorent.

Avez-vous des techniques pour détecter des

talents dans le domaine de l'humour ?

Dans l'humour, comme dans tous les autres domaines, c'est le travail qui est la première valeur. Il y a des gens qui ont, naturellement, le sens de l'humour. Mais, cela ne suffit pas. Pour en faire

un métier, il faut bosser dur, beaucoup observer les gens et les phénomènes de la vie et, surtout, s'entraîner régulièrement. J'ai beaucoup d'estime, à ce sujet, pour Patrick Charfery qui est mon coauteur, et qui met beaucoup de rigueur dans le travail.

Petit angle
Des mots pour dire le rire

"Le rire est un palliatif, un émulsif; la gaieté est un bon génie, qui entretient la santé du cœur"

Henri-Frédéric Amiel (in *Journal intime*, 1848)

"Le rire est la plus belle parade au ridicule"

Jean Yanne (in *Pensées, répliques, textes et anecdotes*, 1999)

"Le rire est à l'homme ce que la bière est à la pression"

Alphonse Allais (in *Les aphorismes*, 1902)

"Rire pour les mêmes choses, c'est la preuve qu'on est en communion d'esprit"

Maurice Donnay (in *La chasse à l'homme*, 1919)

"Moins on est de cons, plus on rit"

Frédéric Dard (in *Si maman me voyait*, 1983)

"Gardez votre sérieux. Je veux dire : gardez-le pour vous et laissez-moi rire"

Maurice Chapelan (in *Lire et écrire*, 1960)

"La vie est un chemin où s'entremêlent rires et pleurs"

Proverbe hindi (1988)

"Le savon est au corps ce que le rire est à l'âme"

Proverbe yiddish (1977)

"Le rire et le sommeil sont les meilleurs remèdes du monde"

Dicton irlandais (1876)

"Avant tout rire il y a une pensée"

Proverbe mauritanien