

Comparaison des effets négatifs du stress et des effets positifs du rire sur la santé

Troubles physiques dus notamment à un excès de stress	Bénéfices du rire (pratique régulière)
<p>- Troubles musculo-squelettiques :</p> <p>tensions musculaires, syndrome du canal carpien, tendinite.</p> <p>- Maux de tête et migraines</p> <p>- Maux de dos, sciatiques</p> <p>- Cancers</p>	<p>Antidouleur :</p> <p>les catécholamines (adrénaline et noradrénaline) vont lutter contre l'inflammation et les endorphines vont lutter contre la douleur.</p>
<p>Troubles cardio-vasculaires :</p> <p>hypertension artérielle, maladies coronariennes (infarctus du myocarde), trouble du rythme cardiaque, accident vasculaire cérébral (AVC) : infarctus cérébral, hémorragie cérébrale.</p>	<p>Prévention des risques cardio-vasculaires :</p> <p>baisse de la tension artérielle et prévention des infarctus et des maladies coronariennes.</p>
<p>Baisse des défenses immunitaires favorisant les infections bactériologiques et virales.</p>	<p>Stimulation des défenses immunitaires :</p> <p>stimulation des lymphocytes T (majoration des anticorps), des cellules NK et des cellules antimicrobiennes de la salive. Le rire diminue la production de cortisol.</p>
<p>Troubles respiratoires :</p> <p>respiration thoracique haute et incomplète, blocage du diaphragme, augmentation des crises d'asthme.</p>	<p>Rééducation respiratoire :</p> <p>le rire est une rééducation dynamique de la respiration qui multiplie les échanges gazeux par trois et remobilise le diaphragme.</p>



<p>- Troubles dermatologiques : herpès, zona, psoriasis, eczéma, crise d'urticaire.</p> <p>- Allergies</p>	<p>Amélioration de la peau :</p> <p>meilleure irrigation sanguine améliorant l'aspect cutané du visage.</p>
<p>Troubles digestifs :</p> <p>ulcères, gastrites, ballonnements, colites, constipation ou diarrhées.</p>	<p>Digestion complète :</p> <p>le brassage des viscères, la stimulation des sucs gastriques et l'expulsion haute des gaz permettent une digestion complète.</p>
<p>- Hausse du taux de cholestérol</p> <p>- Problèmes de poids</p> <p>- Diabète</p>	<p>Sevrage :</p> <p>le rire actionne les mêmes centres du plaisir que les drogues et permet lui aussi de libérer de la dopamine. Son effet relaxant peut aider à la prise en charge des troubles du comportement alimentaire.</p>
<p>Troubles sexuels :</p> <p>baisse du désir, impuissance, frigidité</p>	<p>Rééducation à la sexualité :</p> <p>détente, dédramatisation et retour au plaisir.</p>

« Finalement, le yoga du rire comme outil de prévention des risques psychosociaux au travail est une façon de contrer l'externalisation par les entreprises des coûts psychiques et sociaux du travail. Plutôt que la charge financière pèse entièrement sur la sécurité sociale qui paye les longs congés maladies et traitements médicaux, c'est en amont que l'entreprise doit prendre en charge la prévention des risques liés à l'activité exercée par ses employés. Le yoga du rire peut être un moyen de prévention, parmi d'autres, puisqu'il permet de retrouver un certain bien-être individuel sur les plans physique, psychique et relationnel et qu'il amène à un renforcement voire à une reconstruction du collectif. Néanmoins, au risque d'une psychologisation des problèmes et donc d'une culpabilisation des salariés, il ne faut pas l'utiliser en tant que simple gadget mais plutôt comme outil de convivialité et de réflexion sur l'organisation, les rapports humains et le monde dans lequel chacun souhaite s'épanouir.»

Source : INSTITUT D'ÉTUDES POLITIQUES DE TOULOUSE

Mémoire de recherche - « Le rire comme outil de prévention des risques psychosociaux au travail »

Présenté par : Clémence Lataste 5ème année, parcours « Risques, Science, Environnement et Santé » Directeur du mémoire : Julien Weisbein

2012