

## #9 Le rire : Qu'est-ce que c'est ?

Selon le Larousse, rire c'est manifester une gaieté soudaine par l'expression du visage, accompagnée d'expirations plus ou moins bruyantes. Cependant, dans cette fiche on cherche plutôt à comprendre : Qu'est-ce que c'est que rire, pour notre cerveau ?

Notre cerveau provoque le rire pour plusieurs raisons :

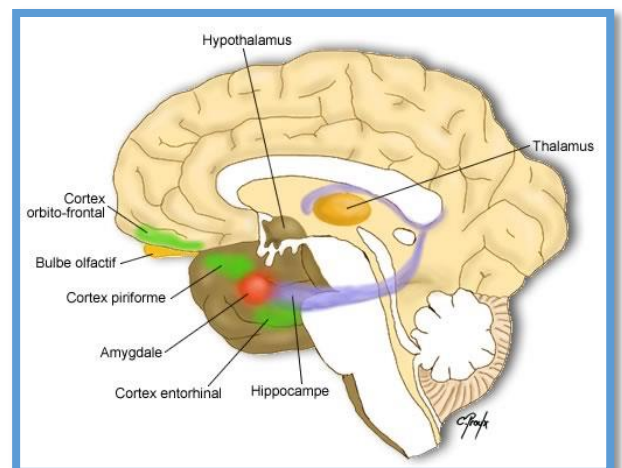
- Le comique et l'humour entre amis ou dans un spectacle ;
- Les chatouilles ;
- Le rire d'autrui ;
- Le stress et la fatigue : un excès de sentiments difficiles à gérer peuvent entraîner un rire nerveux, afin de relâcher la pression et éviter la fatigue psychique ;
- La consommation de protoxyde d'azote, aussi appelé gaz hilarant
- La peur. Certaines cultures pensent que rire après avoir peur sert à chasser les mauvais esprits.

Des chercheurs ont pu observer que lorsqu'on rit d'une blague, plusieurs parties de notre cerveau s'activent :

- L'hémisphère gauche s'active pour analyser et comprendre les mots ;
- Le lobe frontal, pour traiter les réactions dans un contexte social, voit son activité augmenter considérablement ;
- L'hémisphère droit pour traiter l'information afin d'essayer de comprendre la blague ;
- Le **système limbique** (aussi appelé cerveau émotionnel), qui est crucial pour déclencher le rire, a une forte activité cérébrale.

### Le saviez-vous ?

**La gélothérapie est la thérapie par le rire. C'est une thérapie complémentaire qui permet une meilleure acceptation de traitements invasifs par le corps du patient heureux.**



Le rire bloque la circulation des hormones du stress, et les parties du cerveau qui nous font réagir instinctivement lors de moment de stress (la réponse combat-fuite).

De ce fait, les chercheurs croient que le rire s'est d'abord développé dans le contexte du soulagement, lorsqu'une situation n'est plus dangereuse, et dans un contexte social de confiance. Pour créer des liens dans un groupe de personnes, on rit pour montrer qu'on fait confiance à l'autre, et l'autre rira pour rétribuer ce sentiment. Ceci serait une des raisons pour laquelle le rire serait contagieux.

De plus, les chercheurs pensent que les humains ont un système détecteur de rire. Ce système consiste en un circuit électrique cérébral très complexe. Il répond au rire avec du rire. Ceci peut également expliquer la communicabilité du rire, ou mêmes les fous-rires qui semblent interminables.

Ce blocage d'hormones du stress, néfastes pour la santé et qui nous font souvent réagir de façon non réfléchie, serait la raison pour laquelle le « rire nerveux » existe. En bref, c'est la raison pour laquelle vous vous sentez capable de rire (puis pleurer) après avoir vu vos résultats d'examens.

Le saviez-vous ?

**Lorsqu'on rigole, 15 muscles faciaux s'activent, le système respiratoire est perturbé (le larynx qui se ferme à moitié), et les canaux lacrymaux s'activent.**

Le saviez-vous ?

**Le gaz hilarant est surtout utilisé en tant que combustible, puisqu'il brûle beaucoup plus vite que l'air normal.**

Le gaz hilarant est un anesthésique, donc il calme la douleur, déforme la vue, l'ouïe, le toucher... et nous fait rire ! Pourquoi ? On pense que lors de son transport dans le sang, le N<sub>2</sub>O inhiberait la synthèse de certaines protéines, et entraînerait une carence en O<sub>2</sub>. L'apport en oxygène au cerveau est donc réduit, ce qui provoque un état de léthargie.

Le rire causé par le chatouillement est encore perçu comme un petit mystère. La théorie de base dit que ce serait un réflexe de rire quand on est chatouillé. Cependant, le fait qu'on ne rigole pas quand on s'auto chatouille prouve que cette théorie est fautive, puisque le message transmis au cerveau est le même. Les chercheurs ont donc conclu qu'un effet de surprise et une tension sont nécessaires, pour déclencher une réaction de stress, et ne sait toujours pas pourquoi !

## Anecdotes :

### La question qui tue : le rire, propre de l'Homme ?

Des observations scientifiques montrent que les animaux rigolent aussi, lorsqu'ils sont chatouillés. Ceci a mené au développement d'une nouvelle théorie : Le rire proviendrait donc d'une même origine et aurait évolué avec les espèces. Le rire ne serait pas le propre de l'Homme, mais l'humour oui.

### Rire pour bien digérer.

Quand on rit, on contracte nos muscles abdominaux. Ce mouvement va brasser le tube digestif en profondeur, et va masser plusieurs organes du système digestif. Leur motricité digestive est donc optimisée. Les conséquences que le rire porte sur le système parasympathique augmente la sécrétion de salive et sucs digestifs.

Pour voir le rire de manière plus détaillée, aller voir TED Talks : The Power of Laughter --  
<https://www.youtube.com/watch?v=zI5eDZG-5os>

Webographie :

<http://tpedurire.weebly.com/iii-les-bienfaits-du-rire.html>

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/qu-est-ce-qui-declenche-le-rire\\_26669](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/qu-est-ce-qui-declenche-le-rire_26669)

<http://science.howstuffworks.com/life/inside-the-mind/emotions/laughter.htm>

[http://tpe\\_rire.e-monsite.com/pages/i-les-causes-et-mecanisme-du-rire/3-le-gaz-hilarant.html](http://tpe_rire.e-monsite.com/pages/i-les-causes-et-mecanisme-du-rire/3-le-gaz-hilarant.html)