



CAPSULE SANTÉ | No.55 | 2017

Les bienfaits du rire

Le rire est un réflexe qui se manifeste physiquement par une vocalisation pour réagir avec émotion. Étant une des formes de communication de base, il permet une réaction authentique de votre état d'être. Alors rigolez sans retenue car c'est bon pour votre santé et votre bien-être ! Rire est bon pour vous et pour les autres autour de vous. Voici une liste non-exhaustive des bienfaits du rire :

Le rire prévient les maladies du cœur. Il améliore les systèmes cardiovasculaire et respiratoire ainsi que votre



Photo : Richard Foster

santé musculo-squelettique. En augmentant le rythme cardiaque et la pression artérielle, il favorise aussi la circulation sanguine. Le rire améliore la qualité respiratoire par des respirations régulières et plus profondes en plus de remplacer les résidus d'air de vos poumons par plus d'oxygène. Il détend la tension musculaire.

Le rire booste votre immunité. Il stimule la production des anticorps, des cellules T et des cellules immunitaires pour renforcer votre résistance aux maladies.

Le rire réduit le stress et la douleur. Un niveau de stress élevé affecte le système immunitaire. Le fait de rire entraîne une réponse au stress : il diminue les hormones de stress telles que le cortisol et l'adrénaline et augmente les

hormones de santé et les antidouleurs naturels comme les neurotransmetteurs nommés endorphines, ce qui procure une bonne sensation relaxante.

Le rire rend heureux. Il remonte le moral et atténue les effets de la dépression et de l'anxiété. Les pensées positives vous aident à faire face à des situations difficiles et à surmonter les défis de votre vie. La bonne humeur et le rire permettent d'établir de meilleures relations interpersonnelles. Le rire contribue à un meilleur sommeil, encourage la créativité et améliore la mémoire à court terme et la vivacité d'esprit.

Créez des occasions de rire !

- **Soyez prêts à rire** - Consommez de la comédie : regardez des vidéoclips sur internet, films et téléseries drôles, écoutez des albums comiques, affichez des images amusantes, lisez des bandes dessinées, consultez des sites web sur des blagues, assistez à un spectacle humoristique.
- **Plus on est de fous, plus on rit** - Entourez-vous d'amis rigolos pour raconter des plaisanteries et faites-en une habitude. Vous avez trente fois plus de chance de rire lorsque vous êtes avec des gens.
- **Rire de soi-même** - Développez une perspective optimiste ou trouvez des moyens de rire de votre situation.
- **Provoquez un rire** - Un rire forcé paraît étrange mais est tout aussi efficace que le rire spontané. Envisagez le yoga du rire qui se pratique en groupe.
- **Souriez** - Le rire est contagieux et il commence par un sourire. Mettez-vous à sourire et observez l'effet positif engendré sur les autres.

Sources : D^{rs} Asa Don Brown et Eunice Johannson, Helpguide.org, Mayo Clinic, WebMD

**10 octobre****Journée mondiale de la santé mentale****Faits en vrac**

300 millions de personnes sont atteints d'une dépression à travers le monde.

Un Canadien sur cinq sera affecté par une maladie mentale au cours de sa vie.

49% qui estiment souffrir d'une dépression ou d'anxiété n'ont jamais consulté un médecin à ce sujet.

Le principal obstacle au diagnostic et au traitement est la **stigmatisation** rattachée aux maladies mentales.

Les façons d'aider

- **Être à l'écoute.** Être présent et se montrer réceptif envers une personne avec une maladie mentale qui a besoin d'exprimer sa souffrance constitue une première étape importante vers le rétablissement.
- **Être gentil.** Des petits gestes de gentillesse, comme un sourire ou une invitation pour prendre un café peuvent faire toute la différence.
- **Briser le silence.** Reconnaître que la maladie mentale nous touche tous de près ou de loin contribue à changer les préjugés. Parlons-en!
- **Se renseigner.** Plusieurs ressources sont disponibles pour en savoir plus et se sensibiliser à la santé mentale, comme le Centre de toxicomanie et de santé mentale (camh.ca) et l'Institut universitaire en santé mentale Douglas (Douglas.qc.ca).

Sources : Organisation mondiale de la santé, Association canadienne pour la santé mentale, Bell Cause pour la cause

9 raisons d'avoir des plantes au bureau

1. **Augmente** la productivité de **15%**;
2. **Diminue** le taux d'absentéisme de **5% à 15%**;
3. **Purifie** l'air en absorbant le CO² et autres polluants émis par les ordinateurs et imprimantes;
4. **Réduit le bruit ambiant**
5. **Réduit** de 40 % à 50 % le stress, l'anxiété, la dépression, l'hostilité, la colère et la fatigue;
6. **Améliore** les systèmes immunitaires et cardiovasculaires;
7. **Renforce** le travail d'équipe et les relations positives;
8. **Accroît la créativité**;
9. **Embellit** l'espace de travail.

Sources : Université Moncton, Fondation David Suzuki, University of Guelph (George Morris Centre), Fédération interdisciplinaire de l'horticulture ornementale du Québec

