



Rions ensemble !

Le meilleur antidouleur naturel

Votre corps est capable de produire des substances antidouleur très efficaces, les endorphines.

Ce sont des opiacés naturels, produites par le cerveau, et qui ont un effet similaire à celui de la morphine.

Il existe un moyen naturel et simple d'augmenter votre niveau d'endorphines et ainsi de diminuer vos douleurs : il suffit de rire !

Rire est un exercice physique

Le rire est une émotion, il se produit au niveau du cerveau et apparaît sur le visage, en commençant par un sourire sur les lèvres.

En réalité, le rire démarre par une décontraction du diaphragme. Cette décontraction comprime les poumons et provoque une expulsion d'air.

L'air qui vous sort de la poitrine provoque une vibration incontrôlée des cordes vocales. Vous émettez alors « Ha ! », et ensuite d'autres « Ha ! Ho ! Hi ! ».

En fait, votre diaphragme se contracte et se décontracte par saccades.

Si le rire se prolonge, vous vous videz de votre air, ce qui a pour effet de vous plier en deux de rire ! Le fou rire vous a fait perdre le contrôle de vos muscles. Vous en avez mal aux muscles du ventre !

Vous constaterez que le rieur pris de fou rire se met à transpirer. La confusion est d'autant plus grande que des larmes ne tardent pas à jaillir de ses yeux, tandis qu'il continue à faire de grands « Ha, ho, hi », déclenchant la joie, puis l'inquiétude de son entourage : « Mais tu ris ou tu pleures ? ».

Et la question se pose en effet car, à ce moment, un rien peut faire dérapier la situation, lorsque la pression sur sa vessie ou, pire encore, sur son intestin, devient incontrôlable... Bref !

Toujours est-il qu'une personne n'est plus tout à fait la même après avoir ri.

Car la douleur et la tension musculaire provoquées par le rire ont déclenché, tout comme chez l'athlète, après un gros effort, une forte production d'endorphines.

Les effets sont les suivants :

- 1) Vous vous sentez heureux, parce que les endorphines vous plongent dans un état de bien-être. Et notez bien que c'est le fait d'avoir ri qui vous a rendu heureux, plus que la chose qui avait provoqué le rire.
- 2) Si vous aviez mal quelque part avant de rire, vous constaterez que la sensation de douleur a diminué.
- 3) Tout comme l'opium, les endorphines provoquent une sensation de paix intérieure et de détente. C'est pourquoi le rire favorise l'assoupissement. Rire en groupe est encore plus efficace !

A bientôt

Mady 😊