

Le rire, antidote du stress

Autor(en): **Manevy, Jean-V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 12

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827973>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Le rire, antidote du stress

Passager, le stress peut aussi devenir un mal chronique, avec de multiples conséquences sur notre état général. Il y a cependant des moyens de combattre... parmi lesquels le rire, tout simplement.

Ce sont les guérisseurs chinois qui l'ont «inventé», il y a des millénaires. Beaucoup plus récemment, des universitaires américains ont concentré leurs recherches sur le rôle crucial que joue le rire. Ce moyen tout simple, à la portée de chacun, et qui ne coûte rien, serait un remède souverain à un mal compliqué, mystérieux et universel: le stress.

Le stress, tout le monde en souffre, à des degrés divers, sans trop savoir de quoi il s'agit. Mais voilà que les psychologues américains affirment – après les Chinois – que le rire, qu'il soit discret, feutré, intime, simple sourire de plaisir ou franche et sonore explosion de gaieté, est un médicament beaucoup plus efficace que la plus coûteuse des pilules.

Le stress, c'est quoi?

Auteur du dictionnaire médical qui porte son nom, ancien employé à l'OMS (Organisation mondiale de la santé), le Dr Alexandre Manuila donne du stress la définition suivante: «C'est la réponse non spécifique, «anarchique», de l'organisme à toute situation à laquelle il doit faire face.» En clair, il peut s'agir d'une atteinte physique, telle qu'infection ou intoxication, mais aussi, bien sûr, d'une agression d'ordre intellectuel ou mental: une grande douleur aussi bien qu'un grand plaisir.

Le stress est constamment présent dans toutes les situations de notre vie, même les plus banales: un incident sur la route, une algarade, une contrariété, un bruit intempestif, une

odeur désagréable. Toute la vie moderne est génératrice de stress. Il faut donc apprendre à «vivre avec». Comment? En dressant le tableau de ses avantages et de ses inconvénients, ce que les neuropsychologues sont aujourd'hui en mesure de faire.

Les effets immédiats du stress

Afin de répondre au stress considéré comme une agression (un simple bruit, une odeur désagréable), l'organisme mobilise au plus vite ses ressources et engage le combat de la manière suivante:

- **le cerveau** produit des substances calmantes, qui améliorent la réflexion et la mémoire;
- **au niveau des yeux**, les pupilles se dilatent et la vision s'améliore;
- **les poumons** emmagasinent un maximum d'oxygène;
- **dans le foie**, le sucre qui est emmagasiné sous forme de glucides se transforme en glucose (sucre simple);
- **le cœur**, stimulé par les apports supplémentaires d'oxygène et de

glucose dans le flux sanguin, accélère son rythme et sa pression (tension). C'est du reste ainsi que s'explique le fameux effet «blouse blanche»: la présence d'un médecin est perçue par le patient comme une agression, comme un stress, ce qui accélère son rythme cardiaque et fait monter la tension artérielle. Dès que le médecin a le dos tourné, rythme et tension redeviennent normaux. A une époque où elle était encore peu admise par les médecins, cette réaction de stress pouvait conduire à des erreurs de diagnostic et à des excès de médication;

- **les glandes surrénales** produisent de l'adrénaline en excès, ce qui influe sur la circulation sanguine et la tension artérielle;
- **la rate** accélère la consommation d'oxygène par le sang;
- **les intestins** ralentissent la digestion, ce qui facilite la distribution d'énergie dans les muscles;
- **pour ce qui est des cheveux**, il est vrai que le stress les fait se dresser sur la tête. Chez les animaux, le poil



Dessin Pécub

se hérissent, ce qui leur permet de se montrer plus menaçants.

Les effets passagers du stress

Dans le cerveau, l'hippocampe (centre de la mémoire et de l'apprentissage) se mobilise pour répondre au stress. Notre système immunitaire, qui nous permet de lutter contre les infections, perd de sa vigueur. Le foie se met à produire de l'énergie immédiatement utilisée. Quant aux glandes surrénales, elles modifient leur production de cortisol et jouent sur le métabolisme de l'immunité.

Les effets chroniques du stress

Si les effets du stress se renouvellent trop souvent, il peut y avoir danger pour l'ensemble du système immunitaire, pour le cerveau et pour le cœur. Les corticoïdes, en trop grande abondance, peuvent mettre en danger les processus intellectuels, créant un sentiment de fatigue, d'angoisse et de dépression. Là encore, notre système immunitaire perd de son efficacité. Notre résistance aux maladies diminue, l'organisme est plus vulnérable. Au niveau des intestins, le ralentissement de l'irrigation sanguine facilite la naissance des ulcères. Quant à la circulation sanguine, une tension artérielle élevée affecte le rythme cardiaque et endommage les vaisseaux en réduisant leur élasticité.

Le stress sur Internet

On l'appelle déjà «le divan virtuel». Parmi les nombreux sites médicaux qui s'offrent aux usagers d'Internet, on en trouve plusieurs qui, pour quelques poignées de dollars le plus souvent, permettent de «soigner» le stress et quelques-unes de ses conséquences, telles que les désordres alimentaires, l'obésité. Des programmes antistress sont ainsi «vendus» en ligne.

Tout le monde n'est pas d'accord avec le traitement du stress par ordinateur interposé. S'il est un trouble

qui nécessite un contact bien réel entre le patient et son médecin, c'est bien le stress. Votre état général, l'ordinateur ne sait pas l'apprécier. Face au stress, on peut donc dire que la consultation médicale virtuelle est sans avenir, car sans résultat.

Certains patients la considèrent pourtant comme une solution, lorsqu'ils n'osent pas parler de leurs problèmes de stress à leur médecin, par crainte de dévoiler leurs pensées les plus intimes, par peur que l'on juge leur comportement. Ainsi, les partisans du traitement du stress au moyen de ce «divan virtuel» estiment que si ce moyen n'existait pas, les malades timides, effrayés par les blouses blanches, ne bénéficieraient d'aucun traitement et resteraient aux prises avec leur état de stress.

Et le rire, dans tout ça? Il est bien évident que ce n'est pas l'ordinateur, monstre froid, qui fera rire un stressé. En revanche, même si les psychologues ne sont pas à proprement parler des amuseurs publics, il n'est pas impossible qu'au cours d'un entretien, quelques paroles fassent rire ou sourire leur patient et permettent d'alléger, de relativiser, de soulager le stress.

Plutôt qu'à l'ordinateur, faites donc confiance aux gens qui vous entourent, médecins ou non, aux bienfaits des relations humaines, d'un échange de paroles, à leur capacité de dédramatiser une situation souvent difficile à vivre.

Jean-V. Manevy

Vos questions!

Si vous avez des questions précises concernant des problèmes de santé, veuillez envoyer un petit mot à la rédaction. Notre spécialiste se fera un plaisir d'y répondre.

**Magazine GÉNÉRATIONS,
rédaction, case postale 2633,
1002 Lausanne**

Naissance de la vieillesse

«En Californie, un matin, très tôt, au sommet d'une petite montagne. Je regarde, d'un côté, la mer qui miroite sur le Golden Bridge et, de l'autre, la ville qui scintille, aussi belle de loin que de près. C'est au début des années soixante... Je n'ai jamais retrouvé depuis un tel instant de bonheur, de beauté, de plénitude, de saveur, dans la magie de ce site unique (...) Je ne suis jamais retourné à cet endroit précis, sans doute de crainte d'être déçu par rapport à un souvenir nécessairement magnifié. J'aurais pu y retourner, tenter de recréer ce paradis perdu. Je ne l'ai pas fait. Et puis un jour, banal entre tous les autres, j'ai su, d'une manière absolue, qu'il ne me serait plus possible d'y retourner. Le souvenir était toujours là, peut-être plus beau, mais il ne pourrait plus se concrétiser. Plus jamais. Mon corps, mon esprit n'étaient plus en état d'accomplir une telle démarche. C'était trop tard. Un point de non-retour était passé. La révolution du temps s'était accomplie. Il y avait un avant et un après...»

C'est ce glissement, ce passage qu'interroge, sur 200 pages, le docteur Claude Olivenstein, psychiatre français très connu pour ses combats contre les drogues qui empoisonnent la jeunesse actuelle.

Son livre, que viennent de publier les éditions Odile Jacob, n'est ni gai, ni optimiste. Mais il n'est pas triste non plus. Simple-ment lucide. Ce qui le rend captivant, c'est son franc-parler.

J.-V. M.

Naissance de la vieillesse, par Claude Olivenstein, Editions Odile Jacob.