

RIRE !!!!!

QU'EST CE QUI PROVOQUE LE RIRE ?



POURQUOI ON AIME RIRE ?

Ce qui déclenche le rire, c'est l'effet de surprise. « Lorsque le cerveau a détecté une situation amusante, inattendue et inoffensive. » Ainsi stimulé, celui-ci libère une hormone, la dopamine, qui va nous procurer une sensation de plaisir et de gaieté.



EST-CE QUE LE RIRE EST UNE THÉRAPIE ?

L'humour et le rire font partie de la vie quotidienne, mais on leur a accordé récemment une attention accrue en tant que forme de thérapie. Cette thérapie utilise l'humour et le rire pour soulager le stress ainsi que la douleur physique ou émotionnelle.



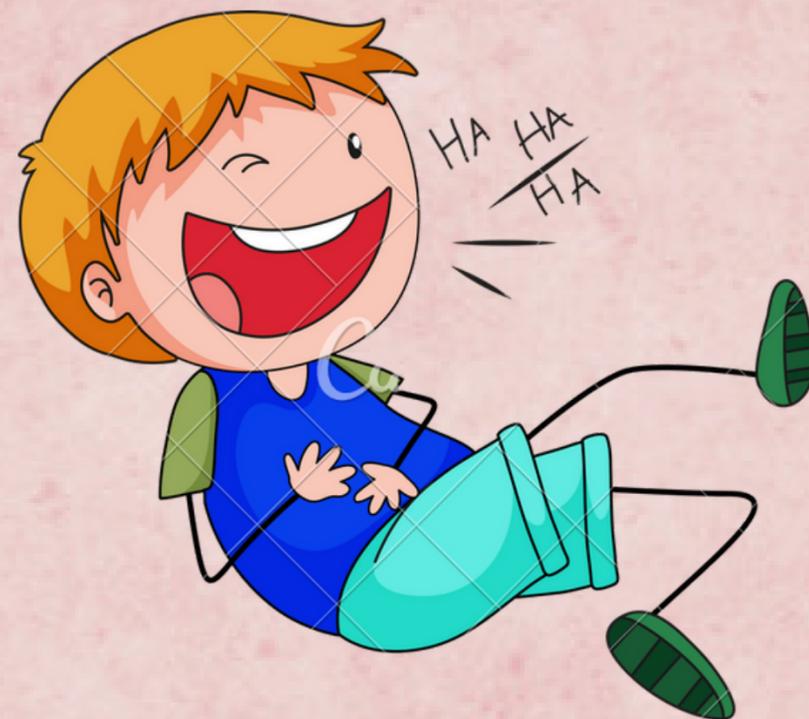
QUEL ORGANE NOUS PERMET DE RIRE ?

Ainsi, les muscles de l'abdomen, des membres et du visage sont stimulés. Ce sont ces derniers qui donnent l'expression rieuse à notre visage : ils attirent les coins de la bouche et des paupières vers le haut. Le rire détend les muscles du larynx, provoquant toutes sortes de vocalisations ou de cris.



EST-CE QUE RIGOLER FAIT TRAVAILLER LES ABDOS ?

Après quelques minutes de rire soutenu, les abdominaux et les muscles respiratoires commencent à nous faire sentir leur existence. Pour rire, on doit les contracter, voilà l'explication. Résultat : on travaille la ceinture abdominale et le diaphragme avec une intensité équivalente à un exercice physique modéré



COMMENT CELA SE FAIT IL QUE LES CHATOUILLES FONT RIRE?

Les chatouilles ont la particularité de provoquer chez certains une crise de fou rire. Cette réaction serait en fait un vieux réflexe de survie, plutôt proche de la panique.

Lorsque quelqu'un nous chatouille, les terminaisons nerveuses envoient un signal électrique dans une zone du cerveau qui influe sur la régulation de certains comportements comme l'humeur ou l'émotivité.

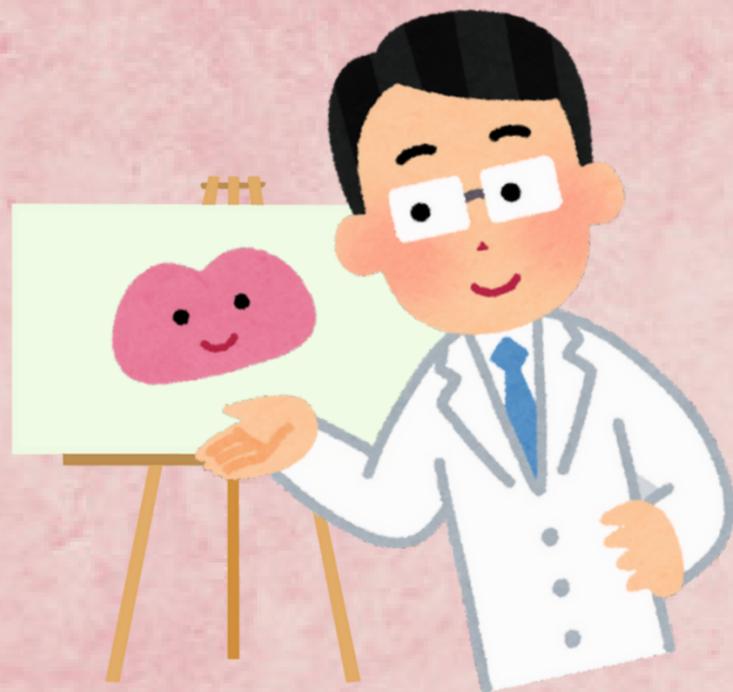
Nous nous mettons à nous esclaffer, car la zone responsable de nos réactions émotives est activée. En analysant de plus près ces comportements, les scientifiques ont découvert que les chatouilles stimulaient également la partie du cerveau qui gérait la peur.

Le rire serait donc un moyen de défense, entre plaisir et douleur.

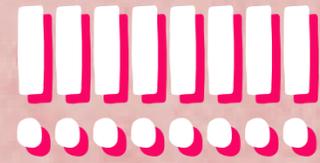


NEUROLOGIE DE L'HUMOUR

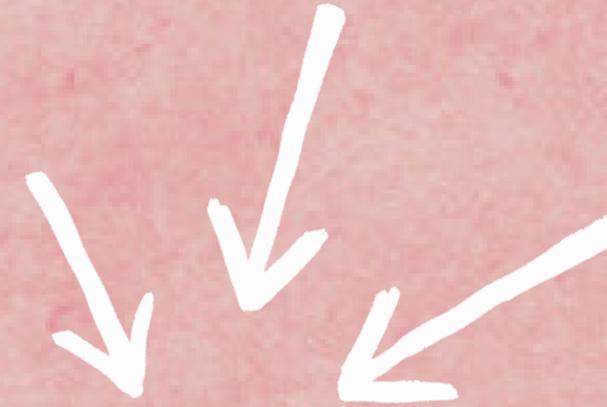
Lorsque nous trouvons quelque chose drôle, différentes parties de notre cerveau s'activent. Par exemple, certaines zones sont responsables de comprendre la blague, tandis que d'autres sont liées à ressentir du plaisir. Ces réponses cérébrales peuvent varier d'une personne à l'autre, tout comme certaines personnes préfèrent la musique pop tandis que d'autres préfèrent le rock.



LE RIRE EN CHIFFRE



SEPT ANS. C'EST LE NOMBRE D'ANNÉES SUPPLÉMENTAIRES OCTROYÉ À CELLES ET CEUX QUI AFFICHENT UN LARGE SOURIRE. EN EFFET, UNE ÉTUDE MENÉE PAR LA WAYNE UNIVERSITY DE DÉTROIIT DANS LE MICHIGAN A RÉVÉLÉ QUE LES PERSONNES QUI SOURIAIENT LE PLUS VIVAIENT EN MOYENNE SEPT ANNÉES SUPPLÉMENTAIRES.



300 À 400 ÉCLATS DE RIRE QUOTIDIENS POUR UN ENFANT. L'ADULTE NE RIRAIT, LUI, PAS PLUS DE 15 À 20 FOIS PAR JOUR. À PARTIR DE 23 ANS, LA FRÉQUENCE DES RIRES ET SOURIRES DÉCROÎT NETTEMENT, SELON UNE ENQUÊTE MENÉE AUPRÈS DE 1,4 MILLION DE PERSONNES À TRAVERS 166 PAYS. (UNIVERSITÉ STANFORD).

MERCI DE VOTRE ECOUTEEEEEEEE
!!!!!!!
.....



N' OUBLIEZ PAS DE RIRE !!!

