



Enquête 50 bonnes raisons de rire

Si les enfants et les ados rient en moyenne plus de **300 fois par jour**, les adultes, de leur côté, ont plus de difficulté à laisser parler leurs émotions !
Alors rire, est-ce utile ou... futile ?

On ne le dira jamais assez...

Le rire est **bon pour la santé**. Zygomatiques, bronches, ceinture abdominale, foie, pancréas, cortisol... le rire ne laisse rien au repos. Il mobilise de nombreux muscles et stimule des hormones bénéfiques au bon fonctionnement de notre corps.

Le rire est aussi très utile dans la vie de tous les jours ! **Les collégiens le savent, avec le rire on brise la glace, on crée des liens, on apaise les tensions.**

Ce mois-ci, Okapi propose un dossier complet sur 50 bonnes raisons de rire, seul ou à plusieurs, qu'on soit petit ou grand !

Avec l'aide de l'association *Le rire médecin* et du Dr Henri Rubinstein, neurologue, auteur de *Psychosomatique du rire*.

2 Parce que ça déconste ! Comme tout est lié dans le corps, le brassage ventral provoqué par le rire, favorise et accélère la digestion. Cela augmente les sucs gastriques, masse et relaxe le tube digestif... un vrai médicament !

16 Parce que le rire est contagieux. Miguel, 11 ans : "Le rire, c'est la base. Ça donne la pêche. Parfois, je ris à en avoir mal au ventre. Mais ça soulage. Je rigole tout le temps, surtout en classe. Je me retiens de rire pour ne pas faire de bruit, je me bouche le nez, mais ça fait rire mes copains, du coup, j'éclate de rire ! Et on ne peut plus s'arrêter !"

14 Parce que ça renforce le lien social et la communication. Louis, 12 ans : "Il y a un élève dans notre classe, quoi qu'il fasse, il fait rire tout le monde. On est en 6^e, mais lui va avec les 3^{es} parce qu'il les fait rire !"

34 Parce que, disait l'humoriste Pierre Dac, en 1939, avant la Seconde Guerre mondiale : "Le rire désarme, ne l'oublions pas !" C'est une arme pacifique contre la méchanceté. Il désamorce les conflits.

48 Parce que le rire produit l'endorphine, l'hormone du bonheur, qui apaise la douleur et réduit le stress.

À PROPOS D'OKAPI

"Le Monde s'agrandit"
Avec plus de 627 000 lecteurs par mois*, *Okapi* peut se targuer d'être toujours le premier "news magazine" des collégiens. Il sait comme personne les écouter, pour mieux leur parler. Une vraie relation durable !
Depuis 45 ans, *Okapi* a choisi d'être dans le camp de ses lecteurs. De répondre à leur formidable soif de découverte, de se faire l'écho de leur joie de vivre (pas toujours perceptible à l'œil non averti), d'être en phase avec leur optimisme, et de les accompagner, à leur rythme, dans le chemin vers l'âge adulte.
Edité par le groupe Bayard, le magazine est disponible en kiosque et est présent dans de nombreux Centres de documentation et d'information en France.

* Étude Junior Connect / Ipsos 2016

Retrouvez les 45 autres bonnes raisons de rire dans le magazine *Okapi* (n°1024).
Sortie en kiosque le 15 mai.



Au sommaire ce mois-ci :

Dossier : La grande histoire des dents
Décodage : Le krav maga
Pratique : Les p'tits déj du monde
On se dit tout entre nous : "Les meilleurs amis, c'est pour la vie ?"

Contacts Presse

Agence 914 _ LD 01 42 52 60 29
Juliette Laniray _ juliette@agence914.fr _ 06 11 76 22 09
Héloïse Roger _ heloise@agence914.fr _ 06 52 49 01 97