

LE RIRE... UN ATOUT EN SANTÉ-SÉCURITÉ

Source: Résumé de la conférence sur les bienfaits du rire, préparée pour Alcan, Usine Vaudreuil, par *Olympe inc.*, Semaine Santé-Sécurité 98, Automne 1998.

Les bienfaits du rire: multiples et infiniment précieux

Que ce soit la détente musculaire, l'oxygénation du cerveau, la ventilation pulmonaire, la stimulation d'adrénaline et d'endorphine ou le massage des organes internes par le diaphragme, le rire ressemble en quelque sorte à un miracle de la nature puisqu'il permet à la fois de prendre soin de sa santé tout en ne faisant aucun effort (ce qui est, vous le reconnaîtrez, assez exceptionnel). Encore mieux! Avec le rire, on a juste à avoir du plaisir pour améliorer sa forme physique.

C'est peut-être pour cette raison que certains scientifiques l'ont surnommé «le jogging stationnaire». En effet, comme pour la pratique d'un sport violent, le rire augmente le rythme cardiaque qui diminue ensuite de façon durable. Les artères se relâchent et le calibre des vaisseaux sanguins augmente, diminuant ainsi la pression artérielle. De plus, le brusque va-et-vient respiratoire, dont la vitesse peut atteindre jusqu'à 100 kilomètres heure, permet à tout l'organisme de profiter d'un généreux apport de «sang neuf» augmentant ainsi la concentration mentale, la vitesse de réactions et le bien-être général de la personne.

Et ce n'est pas tout! La stimulation des endorphines (une sorte de morphine naturelle) diminue la douleur et atténue le stress, l'adrénaline rend l'esprit plus alerte et le massage des organes internes régularise la digestion et enrayer la constipation. Vous conviendrez avec moi qu'il serait difficile d'inventer mieux! Et gratuit avec ça!

Le rire: un support aux comportements sécuritaires

Ces nombreux bienfaits entraînent des conséquences tout aussi bénéfiques pour les travailleurs au niveau de leur sécurité. En effet, le fait d'être en meilleure forme permet de réagir plus promptement pour éviter un accident. Également, le fait d'avoir l'esprit plus alerte et d'être plus concentré sur son travail conduit le travailleur à plus de vigilance et de prudence dans ses gestes quotidiens. Le fait d'être en meilleure forme entraîne aussi plus de ponctualité et d'assiduité ce qui a comme effet de garder le travailleur toujours à la fine pointe de tout ce qui se passe dans son environnement de travail.

Et il n'y a pas que la forme physique! Loin de là! Les employés qui ont la chance de travailler dans un environnement et un climat de travail permettant et encourageant le rire et la bonne humeur ont tendance à se faire plus confiance entre eux, à mieux collaborer et, de façon générale, à avoir une attitude plus positive face à la vie. C'est cette même attitude positive que l'on retrouve souvent à la base du sentiment de satisfaction et de la bonne disposition vécue par les travailleurs qui ont à adopter régulièrement des comportements et à poser des gestes sécuritaires, préventifs ou autrement.

En effet, quand le rire est quotidien, il a tendance à devenir un mode de vie et donc un support intérieur pour les moments plus inquiétants ou plus frustrants voire même plus dangereux de la vie. L'humour devient ainsi une protection contre l'envahissement d'idées et d'émotions négatives qui peuvent amener quelqu'un à baisser la garde et à abandonner la vigilance.

Savoir profiter des bons moments de détente que le rire nous offre, c'est finalement une façon de choisir le bon côté des choses dans la vie. Et si ce bon côté passe par quelque chose qui se partage et qui se vit avec les autres, il devient alors une façon de s'aimer davantage, d'aimer davantage les autres de même que la vie et donc, en quelque sorte, de prendre soin davantage de notre vie et de celle des autres.

Et dire que c'est si facile de rire! Les enfants peuvent rire jusqu'à 300 fois par jour quand ils sont heureux. Pourquoi ne pas décider de faire quelques séances de «jogging stationnaire» à tous les jours?

Pour notre santé, bien sûr..., et pour notre sécurité.

Rire, ça fait du bien parce que...

- Ça oxygène le cerveau et améliore la concentration.
- Ça ventile les poumons et triple la capacité respiratoire.
- Ça augmente le rythme cardiaque puis le réduit de façon durable.
- Ça a même des effets bénéfiques sur le métabolisme du cholestérol.
- Ça augmente la réceptivité sexuelle.
- Ça stimule la production d'endorphines qui atténuent les douleurs et le stress.
- Ça dilate les artères et vaisseaux sanguins, diminue la pression et libère des anticorps.
- Ça relâche les tensions musculaires.
- Ça libère de l'adrénaline, ce qui rend plus alerte.
- Ça contracte le diaphragme, ce qui régularise la digestion et enrayer la constipation.