

Rire, c'est bon pour la santé?

Hors période olympique, les Français sont réputés pour leur mauvaise humeur et leur esprit critique souvent négatif.

En tant que médecins, ne devrions-nous pas montrer l'exemple inverse à nos patients (à l'instar de l'abstinence tabagique ou de la pratique régulière d'une activité physique)? En effet, il est bien établi que l'humour et le rire réduisent les taux de cortisol et d'adrénaline, hormones du stress, mais aussi majorent l'activation du système de récompense dopaminergique mésolimbique et la synthèse d'endorphines.

Biologiquement, il semble donc exister un substrat pour justifier l'utilisation de l'humour et du rire comme thérapies complémentaires éventuelles, notamment du stress. Mais leur efficacité clinique se vérifie-t-elle?

Le nombre de publications scientifiques sur les effets bénéfiques du rire sur la santé se multiplie. Néanmoins et en préambule, il est important de considérer que toutes les données sont à prendre avec prudence car la qualité globale des travaux est faible et les biais non négligeables.

Dans les études publiées, le mode d'utilisation du rire peut être de deux types: spontané, et donc consécutif à l'humour utilisé pour le provoquer, ou simulé.

Considérons d'abord les données concernant le rire spontané:

- Chez l'enfant, la maladie et l'hospitalisation génèrent du stress qui peut affecter l'efficacité d'un traitement, qu'il soit aigu ou chronique. La thérapie par l'humour aurait des effets bénéfiques sur les niveaux de stress et de cortisol chez les enfants hospitalisés. Cela plaide en faveur de la mise en œuvre et du renforcement de ces thérapies dans les hôpitaux pédiatriques.¹ De même, les enfants et adolescents dont les soins sont réalisés en présence de clowns hospitaliers, avec ou sans l'un de leurs parents, présenteraient significativement moins d'anxiété, de fatigue, de douleur, de détresse et de meilleure adaptation psychologique.²
- Les effets seraient également positifs sur la santé mentale des personnes âgées participant à un atelier de thérapie par l'humour par rapport aux témoins: leurs niveaux d'anxiété et de dépression seraient significativement plus faibles et ils ressentiraient un meilleur bien-être global. Aucune différence n'est cependant

observée sur leur état de santé général, leur qualité de vie ou leur détresse psychologique.³

- Plus généralement, une revue systématique a évalué l'effet de la thérapie par l'humour sur la dépression et l'anxiété. Les résultats indiquent que la plupart des patients pensent que ce type de thérapie est efficace pour améliorer leur dépression et leur anxiété.⁴
- Et pour la prévention? Une récente expérience contrôlée révèle que, chez les personnes ayant un faible niveau d'efficacité perçue de l'information reçue, l'humour (par rapport à l'absence d'humour) entraînerait une plus grande sympathie envers les messages transmis; cela renforcerait leurs intentions d'adopter des comportements préventifs en matière de santé. Cependant, pour les personnes dont l'efficacité perçue est plus élevée, l'humour (par rapport à l'absence d'humour) aurait un effet négatif indirect sur les mêmes intentions.⁵ En matière de prévention, il semble qu'il ne faille donc pas faire rire les convaincus!

Confirmant une intuition de bon sens (et rassurant les soignants qui n'auraient pas d'humour), une méta-analyse suggère que le rire simulé serait plus efficace que le rire spontané pour améliorer la dépression.⁶ Avec des programmes bien établis menés par des professionnels formés, la thérapie par le rire simulé permettrait, chez l'adulte, d'améliorer de manière significative le stress et le bien-être subjectifs.⁷ De même, chez les patients atteints de cancer, la thérapie par le rire simulé pourrait avoir un effet positif sur l'anxiété, le stress, la sensation de douleur, la fatigue et la dépression, indépendamment de leur sexe, de leur âge et du type de cancer.⁸

Le rire, spontané ou simulé, serait donc une thérapie complémentaire utile et peu coûteuse. De là à prescrire le visionnage d'un spectacle de Thomas Wiesel, matin et soir, jusqu'à guérison complète, peut-être y a-t-il un pas, et notamment celui de l'indispensable formation des professionnels de santé. De même, il est essentiel de relativiser les effets du rire afin d'éviter toute dérive. Car si l'adage «on peut rire de tout mais pas avec tout le monde» est vrai, son pendant «on peut rire de tout mais pas aux dépens du malade» l'est également.

Enfin, il n'est peut-être pas vain de rappeler que le rire et l'humour chroniques peuvent être pathologiques. Ainsi, des comportements joviaux excessifs doivent notamment faire évoquer deux maladies (certes rares):

- la *moria*, trouble probablement lié à des lésions frontales médiobasales et de l'hémisphère droit, définie dans le dictionnaire de l'Académie française de médecine comme une «euphorie inappropriée avec notamment une indifférence à la maladie, observée dans les atteintes frontales, proche d'un état maniaque mais sans fuite des idées ni hyperactivité motrice».
- Le syndrome de Witzelsucht se caractérise par une compulsion pathologique à la plaisanterie (syndrome non spécifique des contrées germanophones, comme son nom ne l'indique pas).

Moria et Witzelsucht pouvant malheureusement concerner aussi les médecins, n'hésitons jamais à nous introspecter!

1 Sánchez JC, Echeverri LF, Londoño MJ, et al. Effects of a Humor Therapy Program on Stress Levels in Pediatric Inpatients. *Hosp Pediatr*. 2017 Jan;7(1):46-53.

2 Lopes-Júnior LC, Bomfim E, Olson K, et al. Effectiveness of hospital clowns for symptom management in paediatrics: systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *BMJ*. 2020 Dec 16;371.

3 Ganz FD, Jacobs JM. The effect of humor on elder mental and physical health. *Geriatr Nurs*. 2014 May-Jun;35(3):205-11.

4 Sun X, Zhang J, Wang Y, et al. The impact of humor therapy on people suffering from depression or anxiety: An integrative literature review. *Brain Behav*. 2023 Sep;13(9):e3108.

5 Wang T, Pavelko R. Creating persuasive health messages on social media: Effects of humor and perceived efficacy on health attitudes and intentions. *Health Mark Q*. 2023 Jul-Sep;40(3):326-46.

6 van der Wal CN, Kok RN. Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis. *Soc Sci Med*. 2019 Jul;232:473-88.

7 Lee JS, Lee SK. The effects of laughter therapy for the relief of employment-stress in Korean student nurses by assessing psychological stress salivary cortisol and subjective happiness. *Osong Public Health Res Perspect*. 2020 Feb;11(1):44-52.

8 Shi H, Wu Y, Wang L, Zhou X, Li F. Effects of Laughter Therapy on Improving Negative Emotions Associated with Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Oncology*. 2024;102(4):343-53.

Dre KRISTELL DELARUE

Médecin généraliste (France)
Directrice des rédactions de La Revue du Praticien (France)
kdelarue@gmsante.fr
kristell.delarue@ghu-paris.fr