Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 23 (1993)

Heft: 6

Rubrik: Relevé dans la presse : vous êtes malade et vous souffrez? Riez!

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Relevé dans la presse

Vous etes malade et vous souffrez? Riez!

Liliane Perrin

La santé par le rire, on connaissait plus ou moins. Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'un «verre de bon sang», lorsque l'on souhaite exprimer que l'on a bien ri. L'hebdomadaire français «Le Point» a traité du sujet dans les détails. A chaque mal, son rire!

La gélothérapie

Le verbe grec «gelo» veut dire rire. On lit donc dans «Le Point» que des spécialistes (tout à fait sérieux, assure-t-on...) prônent la gélothérapie, donc: le traitement par le rire. «Ce n'est pas la panacée mais presque: le coeur, les poumons, le foie et les intestins, pour ne citer qu'eux, fonctionnent mieux après une bonne et conviviale séance d'hilarité. L'insomnie bat en retraite, la digestion s'en trouve facilitée, le stress s'efface, la douleur s'estompe et la créativité est aiguisée. Le rire est un puissant stimulant psychique et physique, une sorte de désintoxication organique et mentale.»

Pour guérir le rhumatisme!

Le journaliste américain Norman Cousins, nous explique-t-on (vous ne le connaissez pas, moi non plus mais peu importe), souffrait de spondylarthrite ankylosante, une forme grave de rhumatisme inflammatoire touchant les articulations intervertébrales. Une maladie irréversible. «Pourtant, écrit la rédactrice, il a refusé de prendre des médicaments. Il s'est exclusivement soigné à coups de vitamine C, *de projections de films comiques et de récits d'histoires drôles.* Ses douleurs se sont calmées, son sommeil s'est amélioré. Même certains paramètres biologiques se sont modifiés. La vitesse de sédimentation des globules de son sang - dont le taux s'élève chez les personnes souffrant d'arthrite - se rapprochait de la normale après chaque accès de fou rire. C'est ainsi que N. Cousins a réussi à guérir. Il pratique depuis - outre le rire - le golf, l'équitation et le tennis.

Un «vieux remède»

Ces miracles que l'on semble redécouvrir ne datent pourtant pas d'aujourd'hui. Ce n'est pas un scoop! s'exclame notre hebdo. Voyez plutôt: on peut lire dans la Bible que «un coeur joyeux guérit comme une médecine, mais un esprit chagrin dessèche les os». Plus près de nous, au XIIIe siècle, le chirurgien de Philippe le Bel écrivait: «Le chirurgien interdira la colère, la haine et la tristesse à son patient, et lui rappellera que le corps se fortifie par la joie».

Et pourtant... on rit peu!

Sachant encore que le rire est bon pour le coeur, l'asthme etc. - et qu'il est le plus souvent gratuit... - pourquoi diable ne l'utilise-t-on pas d'avantage? Ne le prescrit-on pas davantage? Craindrait-on, dans le corps médical, de perdre des clients? Car enfin, des chiffres sont là: avant la Seconde Guerre mondiale, les Français passaient en moyenne 19 minutes par jour à rire, contre à peine 6 minutes actuellement. Pis encore: 24% des mêmes Français ne s'amusent plus qu'une minute par jour, et 7% ne s'esclaffent pratiquement jamais...

Hier et aujourd'hui

Il nous est rappelé «qu'autrefois, des *sorciers amuseurs* exerçaient leurs talents chez certaines tribus indiennes d'Amérique du Nord. Leur fonction était d'éveiller l'hilarité pour que les mauvais esprits responsables des maladies s'enfuient.» Alors que de nos jours aux Etats-Unis certains centres médicaux font respirer à des patients de faibles doses de gaz hilarants. Quant au Dr Rubinstein, un spécialiste, il recommande au moins trente minutes quotidiennes de rire. A répartir au cours de la journée, précise-t-on...

Le billet

Milieu familial

Que faisaient vos parents? Cette petite question, cent fois à nous posée (ou par nous posée), d'apparence anodine, ne l'est en fait pas du tout. Elle résume toute la réflexion d'autrui autour de notre identité. C'est un peu court.
La question devrait en ce cas être plutôt: qui étaient vos parents?
Mais on ne changera pas les habitudes et nous resterons, pour beaucoup, ce que «faisaient» nos parents.
Il est vrai pourtant que notre milieu de naissance nous marque.
Dans son dernier livre, le sociologue et politicien genevois Jean Ziegler est parti à la recherche de ses racines, et nous les dévoile. «Le bonheur d'être Suisse» nous retrace, en de fort belles pages, son enfance. Il nous confie qui fut son père - juge au Tribunal de Thoune - et aussi comment il le fit souffrir, en adolescent révolté contre son propre bien-être, contre la stagnation sereine et merveilleuse de son foyer, animé par une mère excellente ménagère et rayonnante de joie de vivre.
A la question de savoir si nous sommes définitivement marqués - et pour ainsi dire prédestinés - par notre milieu familial, Jean Ziegler répond un oui sans équivoque. Notre destinée prend forme là. Notre milieu nous fait. Il nous reste à réagir.
Son ouvrage, sincère et solidaire, nous confirme pourquoi on devient tel ou telle. En se souvenant des quinze premières années de notre vie. Et en réagissant éventuellement. Liliane Perrin