



La journée mondiale du rire (World Laughter Day) a lieu chaque premier dimanche du mois de mai. En 2023, il s'agit du dimanche 7 mai. Ce sera le dimanche 5 mai en 2024.

Cette célébration du rire a pour but de mettre en avant les bienfaits d'une bonne rigolade, que ce soit pour la santé, le bien être ou la paix qu'elle apporte au contact des autres.

Toutes les personnes qui prennent part à cette journée de gaieté répandent et diffusent un élan positif qui pourrait changer l'état du monde.

C'est un médecin de famille en Inde, le docteur Madan Kataria qui a fondé le Yoga du rire, un mouvement adepte d'une théorie selon laquelle l'expression du visage des personnes peut jouer un rôle important sur leurs émotions. C'est ce qui lui a donné l'idée de créer la journée mondiale du rire en 1998, dans l'espoir de rassembler partout les gens à travers le rire, mais aussi de promouvoir, de générer des attitudes positives et de paix dans le monde.

En effet, l'action de rire peut avoir un impact résolument positif sur le bien-être et la santé mentale de l'individu.

Quels en sont les principes ?

- Le rire produit une sécrétion d'endorphines, qui sont un antalgique (anti-douleur) naturel capable de réduire les douleurs chroniques.
- Il réduit l'anxiété et la tension nerveuse (stress), en réduisant le taux d'hormones du stress dans le corps.
- Il contribue à créer des bonnes relations avec les autres personnes. Il est par ailleurs prouvé que dans les couples où on rit régulièrement, chacun est plus proche de l'autre et aussi plus intime.
- Comparable à un exercice du cardio, le rire contribue à la santé du cœur et diminue la pression artérielle, ce qui réduit le risque de problème cardiaque.

Tout ce bien-être, toute cette joie sont donc des bienfaits que l'on a naturellement envie de partager et de propager autour de nous.

Célébrer la journée Mondiale du rire nous invite à cet élan et à nous rendre compte que le rire doit faire partie chaque jour de notre vie.