



bayard
OKAPI
10-15 ANS

OKAPI
le monde s'agrandit

100% ADO

50 BONNES RAISONS DE RIRE

DOSSIER
LA GRANDE HISTOIRE DES DENTS

PRATIQUE
P'tits dej du monde

DÉCODAGE
Le krav maga

M 02267 - 1024 - F : 5,20 €

© 2016 - 5 mai 2016. France : 5,20 € Belgique : 5,50 € Luxembourg : 5,50 € Espagne : 6,00 € Grèce : 6,00 € Portugal : 6,00 € Suisse : 6,50 € Autriche : 6,50 € Italie : 6,50 € Espagne : 6,50 € Belgique : 6,50 € Pays-Bas : 6,50 € Allemagne : 6,50 € Danemark : 6,50 € Suède : 6,50 € Royaume-Uni : 6,50 € Canada : 6,50 € États-Unis : 6,50 €



Enquête

50 bonnes ra

L'homme est le seul animal qui rit. Il se marre hyper souvent, et les enfants des centaines de fois par jour ! Normal, ça fait du bien ! La preuve...

1 Parce que ça fait travailler tes abdos ! Tu l'as déjà senti, non ? Une bonne barre contracte tes muscles, au niveau du ventre, notamment. Un fou rire prolongé peut même en devenir douloureux ! Mais n'espère pas te construire une tablette de chocolat, juste en rigolant, faut pas exagérer !

2 Parce que ça déconspite ! 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 !

3 Parce que "la plus perdue de toutes les journées est celle où l'on n'a pas ri", écrit le poète **Nicolas Chamfort**.

4 Parce que quand tu ris à sa blague, tu donnes de l'espoir au/à la petit(e) comique qui te drague.

5 Parce que tu fais plaisir à celui ou à celle qui a tenté de mettre de l'ambiance (même si c'était un peu raté).

6 Parce que ça peut calmer une crise d'asthme. Rire augmente les échanges respiratoires et relâche en profondeur la musculature lisse des bronches (si, si, c'est prouvé) !

8 Parce que.

9 Parce que tu peux enfin montrer tes belles dents, acquises après tant de temps à porter ce maudit appareil !

7 Parce que ça permet de retourner une situation qui n'est pas en ta faveur. En gros, tu as tenté une vanne et c'est le bide ! Mieux vaut en rire...



Texte : Géraud Bosman



isons de rire



10 Parce que ça décrispe l'ambiance si tout le monde fait la tête.

11 Parce qu'on ne peut pas vraiment mourir de rire. Même si des cas d'étouffement ou de crise cardiaque après une grosse rigolade ont été recensés... Alors, on en profite !

12 Parce que ça remplit les blancs dans les conversations.

13 Parce que yolo et puis c'est tout.

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 !"

15 Parce que la vie se construit dans la joie.
Comme le dit Margaux : "Rire change vraiment ta journée, tu vois tout plus positivement, et cela t'aide à avancer !"

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 !"

© PHOTOS : FOTOLIA ET THINKSTOCK



17 Parce qu'on donne vachement plus envie aux autres de nous aborder quand on a l'air joyeux, plutôt que triste ou renfermé !



18 Parce que tu n'as rien à dire, alors tu ris.

20 Parce qu'on est toujours plus beau/belle quand on rit. Sauf Shrek.

19 Parce que c'est poli, dans certaines situations. Par exemple, quand papy, qui perd un peu la mémoire, te raconte la même vanne du 20^e siècle pour la quarantième fois !

22 Parce que mieux vaut en rire qu'en pleurer. Comme l'explique Gabin : "En plus de beaucoup rigoler à des moments où il ne faut pas, je rigole souvent tout seul en me rappelant une blague. Et alors, certaines personnes de ma classe se moquent de moi. Il m'est déjà arrivé de rigoler à un clash qui était contre moi. Malgré cela, j'arrive souvent à détendre l'atmosphère en rigolant."

24 Parce que l'air que tu expires en te marrant part à 100 km/heure. Stylé, non ?

23 Parce que parfois, ça agace les adultes !

25 Parce que ça permet de faire passer des messages plus facilement.





26 Parce que c'est une manière très efficace de se faire remarquer (pas trop fort, quand même) !

27 Parce que ça fait baisser le taux de cholestérol. Quand tu ris, les échanges respiratoires se multiplient, cela apporte plus d'oxygène et diminue la quantité de graisses qui se dépose sur tes artères. Quand tu ris, tu bouges, tu transpires, la sueur brûle graisses et toxines. Enfin, le va-et-vient du diaphragme masse ton foie et ton pancréas, libère des sucres biliaires et élimine la mauvaise graisse.

29 Parce que ça fait, un peu, maigrir. Une minute de rire = 15 minutes de marche, paraît-il !

30 Parce qu'une bonne marrade entre amis, c'est un souvenir pour la vie.

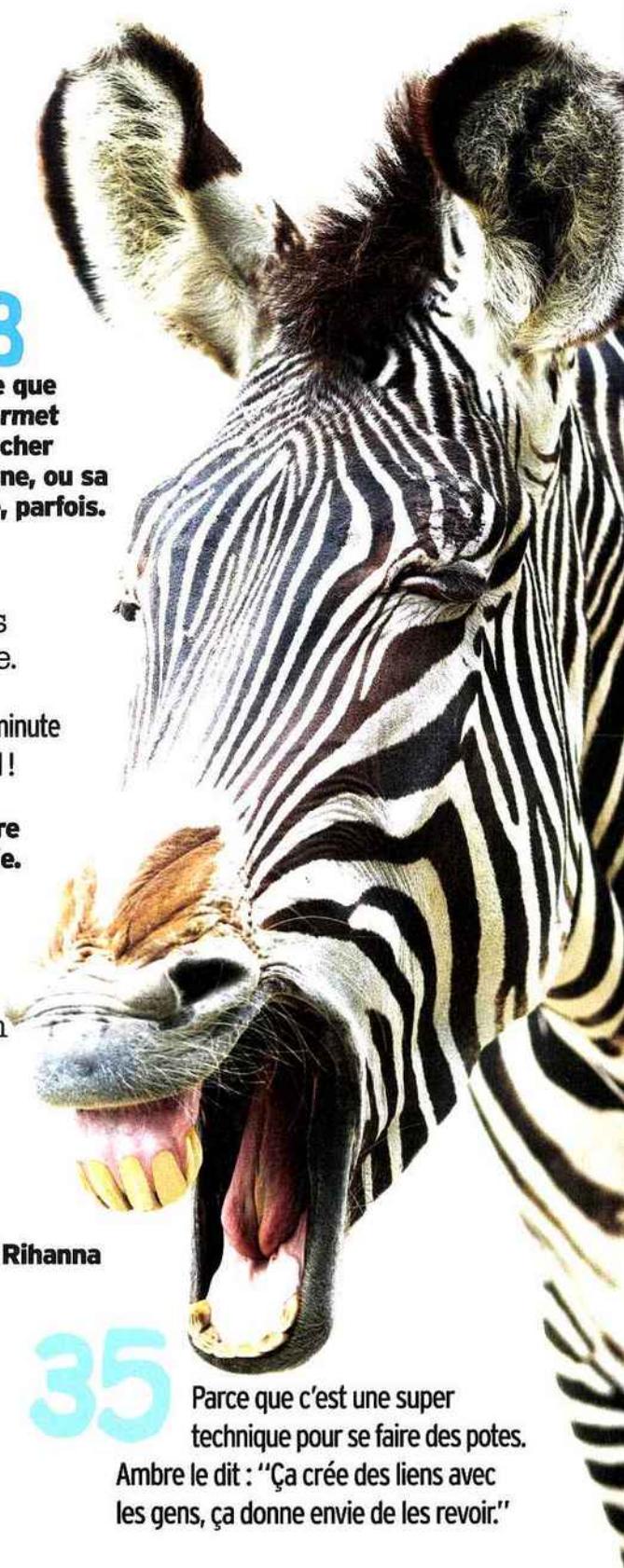
31 Parce qu'après une bonne poilade, tu dors mieux. Si les muscles sont contractés pendant le rire, ils se détendent juste après. À la suite d'une soirée de rire, la tension interne et le cortisol, l'hormone du stress, diminuent. Chacun dort comme un bienheureux !

32 Parce que ça a le don de rendre rigolotes, les choses ennuyeuses.

33 Parce que Rihanna (ah, ah) !

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 désamorçait les conflits.

35 Parce que c'est une super technique pour se faire des potes. Ambre le dit : "Ça crée des liens avec les gens, ça donne envie de les revoir."





36 Parce que ça t'évite de te faire griller quand tu es le/la seul(e) à ne pas avoir compris la vanne.

Parce que ça fait travailler tes muscles peauciers, risorius et autres zygomatiques. Tout en secrétant, via tes systèmes catécholaminergiques, un zeste d'enzyme tyrosine hydroxylase qui engendre la production de



38 Parce que "la faculté de rire aux éclats est la preuve d'une âme excellente", écrit Jean Cocteau.

neurotransmetteurs type dopamine, essentiels au tonus musculaire. Demande à ton/ta prof de SVT si tu n'as pas compris !

39 Parce que "rire est le propre de l'homme", écrivait Rabelais. Et "le savon aussi", ajouta (plus récemment) Philippe Geluck, l'auteur du *Chat*.

41 Parce que ça aide à se protéger psychologiquement des injustices du monde.

40 Parce que lol, ptdr, mdr, xoxo...

Parce que rire, c'est rester jeune... et donc vivre plus vieux ! C'est logique : moins de cholestérol, moins de stress, des muscles renforcés, une meilleure respiration et un cerveau dynamique : te voilà indestructible ! Comme dit Juliette : "Il faut rire en moyenne dix minutes par jour pour être en bonne santé, mais moi je ris plus de dix minutes par heure !"



43 Parce qu'on peut rire de tout (mais pas forcément avec tout le monde), comme l'écrivait l'humoriste Pierre Desproges dans son *Tribunal des flagrants délires*.



Parce que, parfois, ça ne sert à rien... mais c'est ça qui est bien ! Ainsi, Cam, 12 ans : "Il m'arrive de rigoler pour rien, mais vraiment pour rien ! Une fois, on était au self, et j'ai eu un fou rire incontrôlable pendant plusieurs minutes. Toutes mes amies me dévisageaient, sans rien comprendre.

45 Parce que "filles et garçons qui rient, à moitié séduits".

Aujourd'hui encore, je ne sais toujours pas expliquer pourquoi je rigolais."

Parce qu'il faut voir la tête des gens !
Maëlys raconte : "Un jour, au supermarché, la vendeuse m'a demandé si j'avais la carte du magasin, et j'ai répondu : « C'est si grand que ça ? » Elle a souri, après un silence gêné. Bon, j'ai un peu regretté ma blague..."

47 Parce que, quand on se moque (gentiment) des idioties des autres, ça permet de faire oublier qu'on n'est pas toujours non plus un(e) petit(e) génie !

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

Parce que rechercher un bon jeu de mots, ça fait travailler le cerveau.

50 Parce que ça te donne envie de lire *Okapi* !

Merci à Élixa Blanchard, de l'association Le rire médecin, et au Dr Henri Rubinstein, neurologue, auteur de *Psychosomatique du rire*, éd. Robert Laffont.

© PHOTOS ANIMAUX : GETTY IMAGE, PHOTO ADO : MASTERFILE

