



Par Marie-Laurence Grézaud



## 7 CONSEILS POUR LE DÉVELOPPER



### 1 | JE PRENDS SOIN DE MES DENTS

Plus de quatre personnes sur dix se privent de sourire en raison de problèmes dentaires ou d'une mauvaise hygiène buccale (enquête Colgate-Ifop réalisée début 2022). Rappelons qu'un brossage des dents doit s'effectuer pendant au moins 2 minutes et se terminer par le passage de brossettes interdentaires, deux fois par jour. Prenez rendez-vous tous les six mois chez un dentiste pour un contrôle.



### 2 | JE REGARDE DES COMÉDIES

"Dix minutes de rire, c'est deux heures sans douleur." C'est ce que constate dans les années 1970 le journaliste américain Norman Cousins, atteint d'une maladie arthritique de la colonne vertébrale, que les médecins jugent alors incurable. À coups de vitamine C, de visionnage quotidien de films comiques et d'émissions de caméra cachée, il parvient à guérir. Alors, si on veut garder le moral et positiver, y compris et surtout quand on souffre d'une maladie, on se refait la série des *Bronzés*, des *Visiteurs* ou de n'importe quelle comédie qui nous fait du bien.

### 3 | JE "SOURIS" À MON CORPS

"Le sourire intérieur associé à la représentation mentale de nos principaux organes l'idée que le sourire bienveillant porté sur eux, comme on le porte sur un enfant, est une source d'énergie qui nourrit leur bon fonctionnement, élimine les émotions négatives et préserve notre capital santé", explique la psychanalyste Anne-Marie Filliozat. C'est un exercice de santé-longévité enseigné dans diverses traditions philosophiques, notamment le courant taoïste en Chine.

## ON FAIT UNE CURE


### SÉJOUR THALASSO

"Combien de fois par jour rions-nous?", demande Sandrine Fovel-Gadonna, sophrologue au centre thalasso **Valdys** de Douarnenez en préambule de ses sessions de yoga du rire. Après des réponses basées sur l'humeur de chacun, la séance se déroule sans parole mais à coup de "hohohaha" et d'exercices corporels. Pour mémoire, les adultes rient en moyenne douze fois par jour, les enfants atteignant une centaine de rires en une journée. [thalasso.com](http://thalasso.com)



© ADAMKAZ / GETTY IMAGES

## TROIS LIVRES

 **Le Guide anti-Alzheimer. Les secrets d'un cerveau en pleine forme**, Pr Philippe Amouyel, éd. Le Cherche Midi, 208 pages, 19 €.

 **Sourire. Une anthropologie de l'énigmatique**, David Le Breton, éd. Métailié, 224 pages, 21 €.

 **La Gymnastique faciale**, Catherine Pez, Les Éditions de L'Homme, 168 pages, 17,90 €.

C'EST POUR MOI | bien-être



© SOUTH\_AGENCY / GETTYIMAGES

**4 | JE M'ESSAIE AU YOGA DU RIRE**

Si votre humeur est comme une montagne russe ou si vous êtes très triste, testez le yoga du rire (*lire 3 questions à, ci-contre*). En une séance, vous apprenez que l'on peut trouver un vrai réconfort à rire (ou seulement sourire) avec des inconnus. Des clubs du rire, des randonnées et même des thalassos proposent de s'adonner à cette pratique. [yoga-du-rire-observatoire.info](http://yoga-du-rire-observatoire.info)

**5 | JE RELÈVE LES COMMISSURES**

*"Dès que vous vous surprenez à faire la moue, forcez sur les risorius, les muscles du sourire, conseille Catherine Pez, autrice et coach. Faites-le en tirant simplement les commissures des lèvres vers l'extérieur sans grimacer ni plisser les yeux, pendant 5 cinq secondes, dix fois de suite."* Un exercice qui remédie à une bouche tombante, à réaliser quand vous y pensez dans la journée.

**6 | JE TRAVAILLE MES ZYGOMATIQUES**

Devant la glace, bouche ouverte en un large sourire, relevez le plus possible les coins externes des lèvres. N'hésitez pas à exagérer le mouvement et maintenez la tension dix secondes, dix fois de suite. *"L'exercice remonte instantanément les traits, surtout les pommettes, et il illumine l'ensemble du visage"*, précise Catherine Pez.

**7 | JE ME FORCE A L'AFFICHER**

Des psychiatres ont constaté que les patients qui ont une tendance naturelle à sourire sortent plus rapidement d'un épisode dépressif. *"Souriez même si vous n'en avez pas envie, mobilisez les muscles de votre visage pour afficher une mimique souriante, recommande Philippe Amouyel, professeur de santé publique au centre hospitalier universitaire de Lille. Le simple fait d'afficher ce sourire vous remettra dans l'état d'esprit associé au sourire. Vous verrez, ça marche !"*

3 QUESTIONS À...



**Fabrice Loizeau**, fondateur du yoga du rire en France. [formation-yogadurire.fr](http://formation-yogadurire.fr)

**Comment êtes-vous devenu coach en yoga du rire ?**

En regardant un reportage à la télévision il y a plus de vingt ans sur un médecin en Inde qui prônait le rire pour soigner. J'ai commencé par le pratiquer, puis je me suis formé. En tant qu'ancien formateur en entreprise, j'ai trouvé cette méthode facile et, surtout, bien moins austère.

**En quoi cette méthode peut-elle nous aider à aller bien ?**

Mental au top, santé et relations avec les proches améliorées... L'IRM est venue confirmer que plus vous riez, plus vous activez le centre des émotions positives. Et comme le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel ou simulé...

**Par quel exercice commencer ?**

J'aime bien celui du rire progressif. Positionnez vos mains l'une contre l'autre. Agrandissez cet espace en y associant un rire progressif. Au début, on surjoue avec un "haha" peu naturel, puis le rire se met en place.