

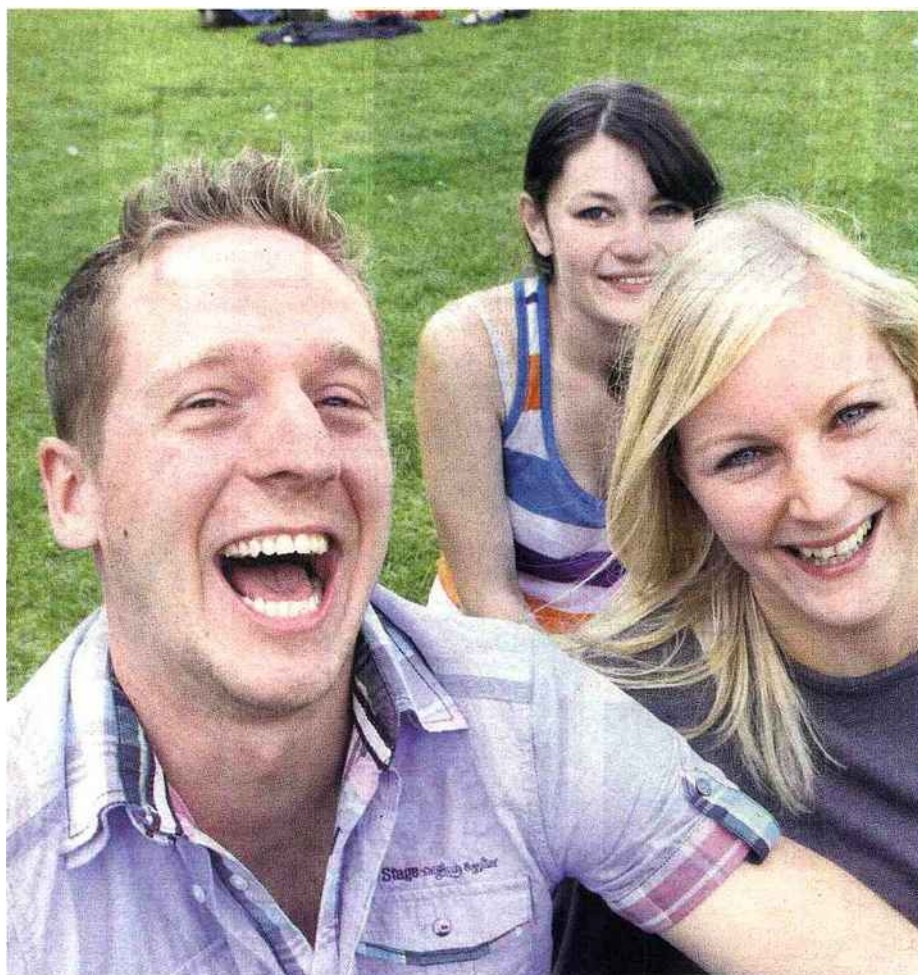


**L'AIR DU TEMPS  
Riez, c'est bon  
pour votre  
cœur !**



# Riez... c'est bon pour le cœur

**SANTÉ.** Selon des chercheurs américains, les moments de détente ont un effet bénéfique sur les vaisseaux sanguins et le muscle cardiaque. Rire permet ainsi de se protéger contre le risque d'infarctus.



Rire et être détendu : voilà les maîtres-mots pour se prémunir contre le risque d'infarctus.

(L.P./DELPHINE GOLDSZTEIN)

**O**n a tous la sensation que regarder un film comique fait du bien. Eh bien c'est confirmé par une étude dévoilée lors du congrès européen de cardiologie qui vient de

s'achever à Villepinte (Seine-Saint-Denis).

« Don't Worry, Be Happy » dit la chanson. « And smile ! » (riez, en anglais) prescrit pour sa part l'European Society of Cardiology, qui s'est réunie

cette semaine à Villepinte (Seine-Saint-Denis). Selon une étude américaine de l'University of Maryland School of Medicine présentée lors du congrès, regarder un film ou une sitcom qui font rire a un effet positif sur

les vaisseaux sanguins.

A contrario, un spectacle stressant a un impact négatif et les contracte. Bref, pour garder un cœur en forme, mieux vaut passer une soirée devant « la Vérité si je mens » que « Massacre à la tronçonneuse ». « Cette étude confirme l'intuition que l'on a tous, commente la professeure Claire Mounier-Véhier, vice-présidente de la Fédération française de cardiologie. Le rire et la détente ont un impact positif sur la santé. »

Il y a dix ans, les scientifiques américains avaient déjà montré que les personnes qui goûtent peu aux blagues à Toto et autres calembours ont un risque accru de contracter une maladie cardiaque de 40 %. Pour expliquer ce phénomène, les chercheurs ont mené une nouvelle étude. Ils ont projeté aux 300 volontaires sélectionnés « Il faut sauver le soldat Ryan » (célèbre film de guerre de Steven Spielberg). Le lendemain les cobayes ont eu droit à « Mary à tout prix » (film comique culte de la fin des années 1990). A l'issue des deux séances, les scientifiques ont mesuré le diamètre des vaisseaux cardiaques des spectateurs. Résultat : les chercheurs ont constaté que le film comique provoquait une vasodilatation, avant un retour à la normale, supérieure de 30 % à 40 % par rapport à lors de la projection du film de guerre

**Des spécialistes  
informent leurs patients**

### des effets de la détente sur les vaisseaux

CLAIRE MOUNIER-VÉHIER, VICE-PRÉSIDENTE  
DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CARDIOLOGIE

« D'une manière générale, le stress stimule le système nerveux sympathique qui provoque une vasoconstriction, active le cœur et le met à rude épreuve, décrypte Claire Mounier-Véhier. Tous les médecins qui ont été de garde un soir où se joue un match de foot important savent qu'il y a davantage d'infarctus chez les supporteurs ce soir-là. » Les auteurs de l'étude n'hésitent pas à dire que l'effet de la projection de « Mary à tout prix » sur les vaisseaux est équivalent à une séance d'aérobic ou d'un médicament contre le cholestérol ! Pour eux, rire quotidiennement participe à un mode de vie sain susceptible de prévenir les maladies cardiovasculaires. A quand une prescription de fou rire quotidien aux malades cardiaques ? « Ce serait une bonne idée, s'amuse la professeure Mounier-Véhier. Mais la plupart des spécialistes informent leurs patients des effets de la détente sur les vaisseaux. Par exemple, il n'est pas rare qu'on envoie les personnes victimes d'un accident aortique chez un sophrologue. »

Enfin, le rire n'est pas bon que pour le cœur : il assure une meilleure oxygénation du corps, il augmente la capacité respiratoire, stimule le système immunitaire, masse les intestins, atténue les tensions musculaires et libère des endorphines, la molécule du bien-être.

ALEXANDRA ECHKENAZI

## Femmes, attention !

Lors du congrès de l'European Society of Cardiology, les professionnels ont donné l'alerte face à l'augmentation croissante du nombre d'infarctus chez les femmes de moins de 50 ans. « Leur nombre a été multiplié par 4 en dix ans, s'inquiète la professeure Claire Mounier-Véhier. Ils sont passés de 3 % à 12 %. » Le profil de la victime type de la crise cardiaque : mère de famille, francilienne, fumeuse, solo prenant la pilule et ayant un job prenant. « Bref, la maman débordée qui est sous stress permanent », résume la cardiologue Or, bien souvent, l'infarctus est plus grave chez les femmes que chez les hommes. « Elles sont moins sensibles à la douleur, explique la spécialiste. Du coup, elles s'alertent plus tard et arrivent à l'hôpital lorsque la pathologie est déjà bien avancée. » « Les symptômes de la crise cardiaque chez les femmes ne sont pas les mêmes que chez les hommes, conclut Claire Mounier-Véhier. Elles ont des douleurs gastriques qui mettent les médecins sur la mauvaise piste. »

Æ

VOIX EXPRESS

PROPOS RECUEILLIS PAR QUENTIN LAURENT

Riez-vous beaucoup ?



(L. PILUCAS HAEGEL)

**Elise Bouillès**

20 ans  
étudiante  
Conflans-Sainte-Honorine (78)

« **Tout le temps !** Quand je suis avec ma meilleure amie, on passe notre temps à avoir des fous rires, parfois on rit tellement fort que j'ai l'impression que je vais mourir ! Ce qui est bien, c'est que ça fait travailler les abdos. Certains disent aussi, à raison, qu'un bon fou rire équivaut à manger un steak en termes de plaisir ! »



**Sophie Quidam**

43 ans  
cadre dans l'audiovisuel  
Lille (59)

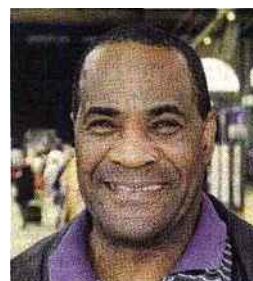
« **Pas autant que je le souhaiterais**. En ce moment, je ne ris pas beaucoup, à cause de problèmes personnels. Alors, pour parer à ça, j'essaie de regarder des trucs rigolos, que ce soit des films, des séries ou même des humoristes. Ça compense et ça fait du bien. J'évite autant que possible d'écouter les informations, et surtout de regarder le journal de 20 heures. »



**Senia Cardoso**

23 ans  
vendeuse  
Fontenay-sous-Bois (94)

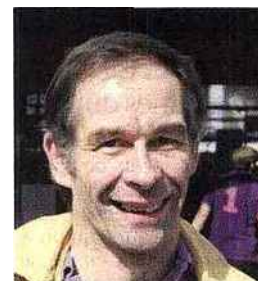
« **Je crois que je ris même trop.** C'est dangereux de rire, parce que, si on y passe trop de temps, on attrape des rides ! J'ai remarqué que les gens qui rigolent trop souvent ont plein de plis autour des yeux. En ce moment, ce sont les politiciens qui me font rire, ils se contredisent tout le temps et ça donne l'impression d'un mauvais théâtre comique. »



**Victor Régulier**

56 ans  
cuisinier  
Chantilly (60)

« **Surtout au travail !** Si on ne rit pas, on ne vit pas. En plus, c'est aphrodisiaque de rire, et c'est également très bon pour le moral. Moi, ce que j'aime c'est amuser les gens, surtout quand je suis en cuisine. Rire, il n'y a que ça de vrai dans la vie. Ça donne du baume au cœur quand on n'a pas forcément envie de mettre la main à la pâte ! »



**Olivier Neuville**

43 ans  
bagagiste  
Savigny-sur-Orge (91)

« **Oui, car c'est un antistress.** Le rire, c'est aussi le meilleur antidote contre la déprime. Si j'ai un petit coup de blues et que je suis seul chez moi, je vais sur Youtube.com et je regarde le sketch du *Schmilblick* de Coluche. C'est hilarant et ça marche à tous les coups. Pour me redonner le sourire quand ça va pas trop fort, mon remède, ce sont les sketches comiques. »