



En Mai, Rions de bon cœur

Les dictons sur le mois de Mai fleurissent aussi facilement que les arbres de nos jardins, il est par conséquent tout à fait permis d'en inventer un nouveau, ce d'autant que celui-là est d'actualité.

La vie est étonnante et parfois elle nous donne à réfléchir sur le sens du hasard. Le hasard, vous savez bien, cette chose étrange qui parfois met sur votre chemin ce que vous cherchiez, ou vous fait rencontrer au bon moment la personne dont vous aviez justement besoin.

Hasard surprenant, étonnant, parfois bouleversant, ou simplement amusant comme celui qui réunit ce petit message à celui du mois d'Avril.

Il y a quelques semaines en effet, je vous ai parlé de la colère et de ces effets néfastes pour le cœur et pour la santé de façon plus générale. A la fin de ce petit billet, je recommandai de rire le plus souvent possible et d'utiliser ce remède sans aucune retenue car il n'y a aucun effet secondaire néfaste au rire, rien que des résultats positifs.

A peine avais-je terminé cet éditorial que... comble du hasard... une bonne et intéressante nouvelle est tombée en direct du dernier congrès Américain de Physiologie. Une équipe de chercheurs a eu l'idée d'un protocole très simple : faire rire un groupe de patients diabétiques et les comparer un an plus tard à un groupe témoin ne riant pas (il s'agissait pour les rieurs de se fendre la bobine pendant une demi heure par jour en regardant des films comiques qu'ils sélectionnaient eux mêmes).

Il s'agit d'une étude sur un petit groupe mais les résultats sont surprenants : les marqueurs inflammatoires de l'athérome (CRP pour les spécialistes...) baissent de plus de 60% chez les rieurs et le bon cholestérol augmente de 26% dans ce même groupe des rigolos. Ce résultat est d'autant plus intéressant qu'à ce jour aucun traitement médicamenteux n'est capable d'augmenter de façon aussi significative le bon cholestérol qui protège nos artères.

Du rire, du rire, de la bonne humeur, une activité régulière et une nourriture équilibrée et nos artères se porteront mieux.

Si vous trouvez que ces conseils vous prennent trop de temps (marcher une demi-heure, rire une demi-heure, vous relaxer une demi-heure... etc), vous pouvez bien sûr marcher tout en méditant et en croquant une carotte ou une pomme mais attention à ne pas vous étrangler en riant à gorge déployée devant le plaisir de vivre...

Rions de bon cœur...

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS