

# De l'**humour** pour vivre plus longtemps

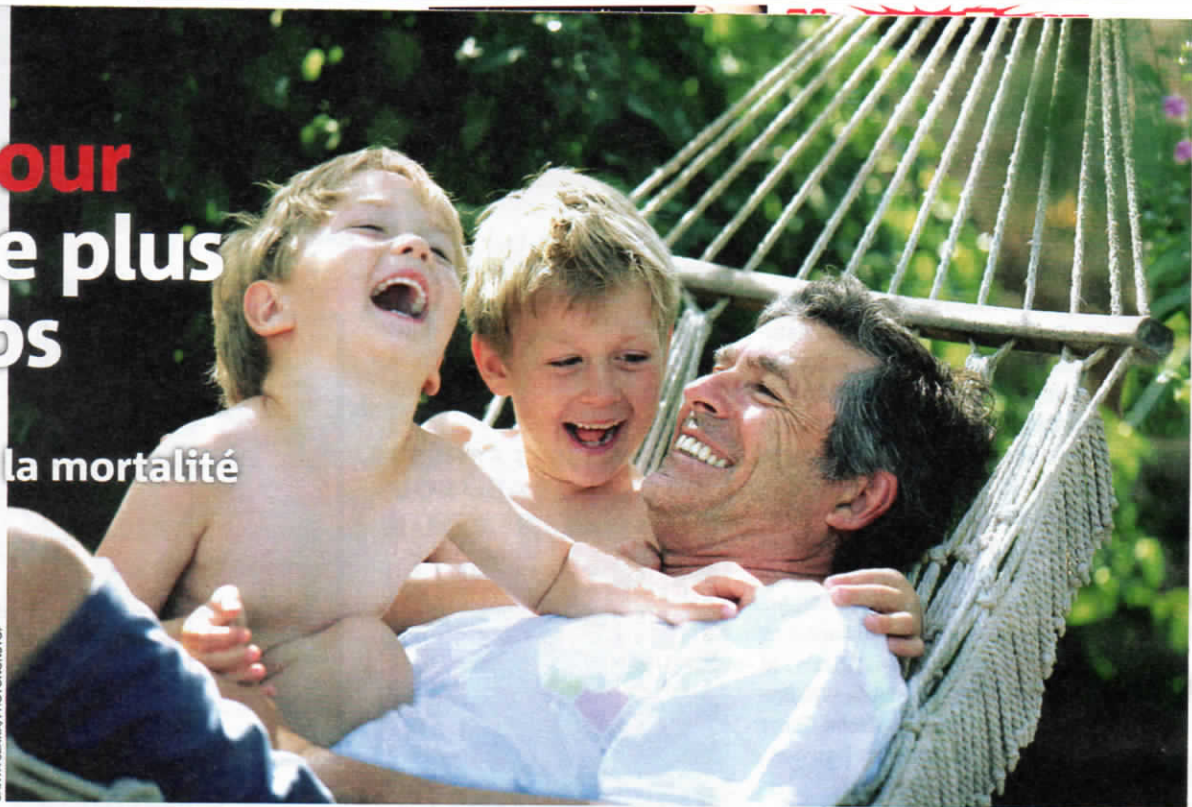
Selon une étude, il pourrait réduire la mortalité

**S**i vous avez du mal à comprendre les bonnes blagues, entraînez-vous pendant les vacances ! Car, selon une vaste étude réalisée par des chercheurs de l'université des sciences et technologies de Norvège, parue dans *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, avoir un sens de l'humour développé pourrait faire baisser la mortalité de 20 %.

## 53 000 volontaires

On savait déjà que le rire était facteur de bonne santé, mais ici, il s'agit d'autre chose... De mécanismes plus « discrets », de cheminements qui permettent, par associations, par déductions, de comprendre une blague ou d'en faire. Inutile de pouffer, même les « pince-sans-rire » en profitent ! Pour conclure aux bienfaits de l'humour sur la santé, les chercheurs ont fait appel à 53 000 volontaires. Ils ont évalué leur sens de l'humour avec un test permettant de

SANTA CLARA/PHOTONESTOR



mesurer la capacité à comprendre l'humour et à penser de manière humoristique. Au bout de sept ans de suivi, l'étude montre que l'humour a un effet positif sur la santé mentale et la vie sociale, ce qui explique qu'il puisse prolonger l'existence.

Pour cette étude, les scientifiques ne s'intéressaient pas à l'humour générateur de conflit ni aux moqueries, simplement au sens de l'humour qui fait sourire sans conséquences négatives pour qui que ce soit. Bref, travaillez sur le registre des « M. et Mme X ont un fils... », des rébus et autres calembours plutôt que sur l'ironie ou le sarcasme... C'est

l'humour sans « victime » sur lequel il faut compter pour vivre plus vieux !

## Un effet positif sur la santé mentale

### Rire et dialyse

Le chercheur norvégien à l'origine de l'étude, Sven Svebak, est un spécialiste de l'influence de l'humour sur la santé. Il a mis au point, il y a plus de trente ans, un questionnaire pour évaluer la sensibilité d'un individu à l'humour ; lors d'une précédente étude, il avait déjà démontré que les insuffisants rénaux chroniques qui ont le sens de l'humour ont un meilleur taux de survie à deux ans que ceux qui en sont dépourvus. ○

SL