

INSTITUT FRANÇAIS

DU YOGA DU RIRE & RIRE-SANTÉ

Formation & développement

  
Tel. 02 99 00 22 10 – contact@formation-yogadurire.fr

**Contre-indications médicales
à la pratique du yoga du rire**

Le yoga du rire n’est pas une pratique à risque.
Cependant, le médecin fondateur a émit des réserves, par soucis de précaution et rappelle quelques limites relevant souvent du bon sens.
Ces contre-indications sont strictes si l’animateur propose des séances au titre de séance de loisir et pour le grand public. Certains exercices stimulant des parties du corps, si celles-ci sont fragilisées (lésion, pathologie, douleur…), la contre-indication s’impose. Et bien-sur, toute personne ayant une maladie contagieuse doit s’abstenir d’une pratique en collectif.

Le Yoga du Rire est comme n’importe quel autre exercice aérobie et les conditions s’appliquent comme pour toute activité telle que la natation, le jogging, la course, etc. Si vous ressentez de la douleur, de l’inconfort ou des difficultés respiratoires, vous devez arrêter le Yoga du Rire et consulter un médecin.

En revanche, le yoga du rire est intéressant en institution spécialisée (hôpital, centre anti cancer, Ehpad, etc) : ses atouts sont reconnus. Dans ce cas, il revient à la direction de l’établissement d’estimer la pertinence des contre-indications selon le profil des participants à l’activité et au regard des compétences de l’animateur (ou du Professeur) et de ses formations.  l’Animatrice-teur ou le Professeur.e de yoga du rire formé.e à l’Institut Français du yoga du rire a appris à adapter les exercices pour un public fragilisé, sait l’attitude à adopter, limitant ainsi la pertinence des contre-indications.

**L’essentiel**

**Le principe** : le yoga du rire est réservé aux personnes voulant maintenir leur bonne santé.
Les personnes souffrant de maladie mentale et/ou physique ou en voie de guérison ne sont alors pas considérées comme « bien portantes ». L’avis d’un médecin est nécessaire avant d’envisager leur participation à une séance. C’est le cas pour les dépressifs, les malades cardiaques, les malades mentaux, les personnes âgées, les patients atteints d’un cancer notamment…

Ainsi, le Dr Kataria, fondateur de la méthode, déconseille le yoga du rire aux personnes souffrant des affections listées ci-après, **liste non exhaustive**:
incontinence,                                             saignements répétés d’hémorroïdes,
tout type de hernie,                                  toux persistante avec symptômes aigus,
épilepsie,                                                    sévère mal de dos,
glaucome sévère,                                      asthme grave…
descente d’organes prononcée…

Autres contre-indications à respecter.

– Les femmes enceintes et/ou ayant des antécédents de fausse couche à répétition (ou sous la responsabilité d’une autorité médicale). Également en cas de rééducation périnéale.
– Les personnes ayant subi une intervention chirurgicale ou intervention localisée dans la région de l’abdomen attendront au moins trois mois. Les autres parties du corps demandent un temps d’attente de 1 mois en moyenne.
– Pour les malades du cœur et les hypertendus : consultation du cardiologue.
– En cas de troubles psychiques ou pathologie mentale (consultation du psy avant). Bi-polarité et schizophrénie notamment font parties des contre-indications médicales.
– Les personnes souffrant d’une forte tension intra-oculaire (glaucome), avec un historique d’hémorragie de l’œil interne, doivent prendre conseil auprès de leur ophtalmologue avant de pratiquer le yoga du rire.
– Le sujet souffrant de douleur dorsale, notamment avec  un disque intervertébral prolapsé (disque glissé), il ne doit pas pratiquer le rire ni d’autres exercices, sauf si son médecin lui conseille le contraire. Toute flexion avant ou arrière peut aggraver les symptômes du disque glissé.



**Le yoga du rire n’est pas une activité à risque.
Toutefois, en cas de doute, d’abord consulter un professionnel de la santé à titre indicatif.**

Contre indications à la pratique du yoga du rire

Le Dr M Kataria le reconnait et justifie les cas de contre-indication au yoga du rire : « *Fort heureusement, nous n’avons pas eu à déplorer le moindre incident de cette nature dans les annales du mouvement*.*Étant docteur en médecine, je suis conscient que certaines personnes se forcent un peu trop à rire pouvant alors faire monter la pression intra-abdominale chez le sujet. Certains participants, avides de tirer le maximum de bienfaits des exercices ont tendance à en rajouter et à se surmener pendant la séance*. »
Pour Fabrice Loizeau, fondateur de l’Institut : « *De nos expériences en France et à l’étranger, nous ne relevons aucun incident, ni accident lié à notre pratique. Et comme le yoga du rire s’inscrit dans un contexte de bien-être et de respect de la vie, nous sommes soucieux de maintenir le bien-etre au delà de nos séances et suivons les contre-indications pour s’assurer que tout  reste positif…*Et de rajouter :  « *le corps et le mental récompensent ceux qui rient*« .

Dans le détail avec le Dr Kataria :

**Hernie** : La hernie est une protubérance du contenu abdominal dont plusieurs parties des intestins, (notamment l’intestin grêle) affleure les parois des muscles abdominaux affaiblis. Pour ceux qui ont subi une opération abdominale le point faible est précisément au point d’incision. Si le sujet subit des pressions intra-abdominales répétées, alors il risque une hernie au point d’incision. Un autre type de hernie assez répandu est celui de l’aine. La protubérance sera visible au niveau du canal « inguinal » et produira une enflure dans la région de l’aine si le sujet tousse, éternue ou rit. Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables à ce phénomène dû au relâchement des muscles. Celles qui souffrent de toux répétées dues à l’asthme ou aux bronchites chroniques doivent être particulièrement prudentes car elles sont plus vulnérables à la hernie. Les personnes à la prostate dilatée, qui peinent à uriner ou celles qui souffrent de constipation chronique sont elles aussi vulnérables aux hernies. Le contenu abdominal peut aussi être évacué dans le scrotum, ce qui occasionnera une enflure au niveau des parties intimes. Ceci est une variante de la hernie connu comme la hernie « inguinale » indirecte.
Une autre partie du corps très vulnérable aux hernies se situe au niveau du nombril. Certaines personnes développent une légère hernie ombilicale pendant leur enfance qui quelquefois progresse et grossit. Il est donc recommandé à ceux qui remarquent une enflure à l’abdomen ou qui se sentent mal pendant une séance de rire de consulter leur médecin. Les plus vulnérables étant ceux qui souffrent de toux chronique, de la prostate ou de constipation chronique.

**Hémorroïdes** : Les sujets souffrant d’hémorroïdes avec des saignements répétés ou ceux qui sont à un stade avancé, avec protubérance constatée à l’anus, ne doivent pas pratiquer le rire, car cela pourrait aggraver leur état en exacerbant la pression intra-abdominale chez eux. Le sujet peut, bien sûr, rejoindre le Club une fois ces désagréments soignés par chirurgie ou par la prise de médicaments.

**Maladies coronariennes** avec douleurs à l’abdomen : les sujets souffrant d’angine de poitrine, les malades du cœur,  ne doivent pas pratiquer le rire sans une consultation préalable de leur médecin, de préférence un cardiologue. Toutefois, les patients qui se portent bien même sous traitement ou ceux qui ont déjà subi des attaques cardiaques mais qui ont passé avec succès le test d’endurance sous des conditions optimales peuvent se joindre aux séances de rire sans restriction. Même ceux qui ont subi un pontage coronarien peuvent se joindre à une séance, à condition toutefois que les résultats de leur test d’endurance soient favorables. Voir les recommandations de la [Fédération Française de Cardiologie](https://www.formation-yogadurire.fr/rire-et-non-stress-les-nouvelles-regles-dor-de-la-federation-de-cardiologie/), très favorable au rire En un mot, si vous pouvez entreprendre une marche de 45 minutes non-stop, alors vous pouvez sans problème pratiquer le yoga du rire. Il est recommandé d’éviter la thérapie du rire pendant au moins trois mois, si vous avez subi une attaque cardiaque ou un pontage coronarien.

**Opération récente** : Pour jouer la prudence, il est préférable de ne pas pratiquer le rire pendant trois mois au moins suivant une opération majeure, surtout si celle-ci a été pratiquée à l’abdomen. Dans ce dernier cas, il est préférable de rechercher l’avis médical de son chirurgien avant de retourner au Club de yoga du rire.

**Saignements :** Les personnes souffrant de saignements provenant de n’importe quelle partie du corps doivent être très prudentes lors des exercices de rire.

**Prolapsus utéro-vaginal** : Chez certaines femmes, les ligaments qui retiennent l’utérus s’affaiblissent après l’âge de 40 ans. Dans ce cas, une descente de l’utérus s’opère causant des inconforts dans le bas de l’abdomen. Un des signes du prolapsus est une incontinence si le sujet tousse, éternue ou rit. Ces femmes doivent donc éviter les séances de rire jusqu’à leur guérison complète.

**Grossesse :** Chez un très faible pourcentage de femmes enceintes, le rire pourrait provoquer une fausse couche en augmentant la pression intra-abdominale. Il leur est conseillé d’éviter les Clubs de Rire jusqu’à ce que les recherches sur les effets du rire chez les femmes enceintes soient complétées.

**Grippes et infections virales** : Les infections virales aiguës sont très contagieuses, et si une personne atteinte rit en public, elle est susceptible de contaminer les autres membres. Par conséquent ces personnes devraient s’épargner les situations de contact avec d’autres personnes pendant au moins une semaine si elles sont grippées. La bonne nouvelle toutefois est que la pratique régulière de rire accroît la résistance aux maladies en consolidant les membranes respiratoires des muqueuses. Grâce au rire, en effet, les gens souffrent de moins en moins de grippe et de toux comme en témoigne la première phase des recherches cliniques sur les Clubs de Rire.

**Complications oculaires, glaucome** : Les personnes souffrant d’une forte tension intra-oculaire (glaucome), avec un historique d’hémorragie de l’œil interne, doivent prendre conseil auprès de leur ophtalmologue avant de se joindre à un club. Par ailleurs, l’exercice du rire est une alternative sûre et peu coûteuse à l’acide hyaluronique sodique à 0,1 % pour soulager les symptômes de la sécheresse oculaire.

**Épilepsie :**Les personnes ayant des antécédents de crises d’épilepsie doivent être prudentes, car tout changement émotionnel peut déclencher une crise. Il est nécessaire de consulter un expert médical.

**Autre inconfort médical** : Si un membre en bonne santé ressent un inconfort pendant une séance, il doit arrêter tout de suite la session et consulter un médecin. Si le diagnostique est négatif, cela pourra vouloir dire que la technique utilisée par l’animateur n’était peut être pas appropriée. C’est pour cela que nous organisons régulièrement des séminaires de formation de leaders afin d’améliorer nos techniques de la thérapie du rire.

**Conclusion** : Tous les interdits cités plus haut ne devraient surtout pas décourager les adeptes du rire et les priver des bienfaits de cette merveilleuse méthode naturelle, mais il est prudent d’exercer une vigilance sur les effets non souhaités du rire. De plus, nous publions périodiquement des annonces et diffusons des circulaires pour sensibiliser les gens sur les précautions à prendre avant de rire dans nos séances.

**Les certificats médicaux de non contre-indication à la pratique du Yoga du rire** Ces certificats, obtenus auprès d’un médecin, ont commencé à disparaitre en septembre 2023 pour reculer davantage encore à l’arrivée de 2024. Les médecins le considèrent inutile donc ne les délivrent plus, sauf cas obligatoire…
Retenez que la présentation d’un certificat médical d’absence de contre-indication à la pratique sportive n’est plus obligatoire sauf si la fédération en question l’exige. Dans notre discipline, il n’existe pas de fédération, le Dr Kataria ne souhaitant pas alourdir le yoga du rire de structures  😉
.
**Principaux points généraux à retenir
Rappel des informations transmises par Fabrice Loizeau à la journée nationale des animateurs de mai 2023 -rassemblement annuel-**

Le certificat médical n’est plus obligatoire et les médecins ne souhaitent plus en délivrer sauf si la situation l’exige.
Concernant les disciplines à risque (cf article D.231-1-5 du code du sport), pas de changement : certificat médical datant de moins d’un an montrant l’absence de contre-indication à la pratique. Ce n’est pas le cas du yoga du rire.
Concernant les mineurs. En France, ce public est soumis à des examens de santé obligatoires prévus par le code de la santé publique (cf article R.2132-1) : le médecin doit déceler les éventuelles contre-indications à la pratique sportive. Concernant un club de loisir à tendance sportive, ce même club peut demander que ses participants fournissent un certificat médical (attention, ce n’est pas une obligation légale) mais une décision de la direction du club… Or, les médecins risquent de refuser la demande de vos participants…

**Dans cette situation, que faire ?**Ces informations sont contenues dans nos formations et nos « réactualisations » : le stagiaire de l’Institut Français et international du yoga du rire prend connaissance de ces nouveautés et apprend la posture à adopter.

**Nos solutions – Extrait –**1. Continuer d’appliquer la procédure et l’attitude de bienveillance qui incombent à chaque animateur  de yoga du rire comme enseignées à l’Institut.

2. Application de l’une ou des deux solutions:
– Mise en place d’un formulaire « décharge » à faire signer par les participants, du style « *Je reconnais être apte à suivre des séances de yoga du rire… Je suis informé des contre-indications à la pratique… En cas de doute, je demande un avis médical avant de venir en séance..*. »
– Remise d’un « questionnaire de Santé » comportant les questions permanent de repérer si le futur participant est apte à la pratique. Une fois le questionnaire rempli et si au moins une réponse soulève un doute, la personne est invitée à consulter un médecin avec le questionnaire rempli pour l’obtention d’un avis médical.

Cas de mineur : remise du questionnaire de santé et attestation du ou des responsables légaux après remplissage du questionnaire de santé.

Si tous nos[animatrices – animateurs](https://www.formation-yogadurire.fr/nos-formations/animateur-yoga-du-rire-club-de-rire/)diplômé.es par l’institut Français et international du yoga du rire ont reçu les compétences pour assurer la sécurité et le bien-être des pratiquants, ils s’assurent qu’il n’y a pas d’obstacle à la pratique de l’activité, soit avec l’avis d’un médecin traitant ou par le biais du questionnaire de santé.

[*En savoir  + sur le blog de l’Institut*](https://www.formation-yogadurire.fr/certificat-medical-et-yoga-du-rire/)