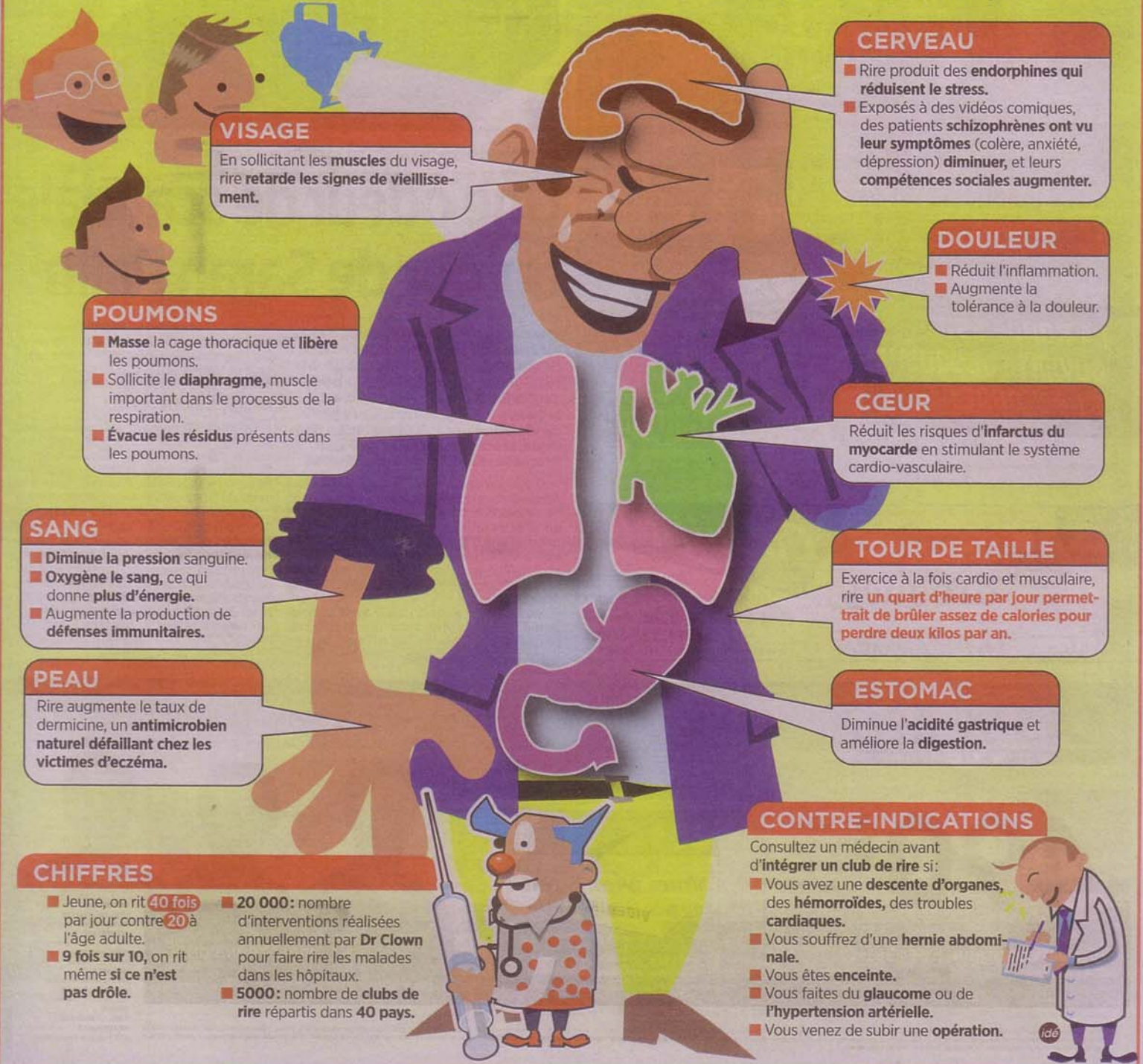


## LE RIRE

## EN 5 MINUTES

# Rigoler, c'est la santé

Alors que le Festival Juste Pour Rire bat son plein, les Québécois s'apprêtent à rigoler un bon coup (après tout, notre été nul, mieux vaut en rire que d'en pleurer). Mais le rire n'est pas qu'une façon de s'évader du stress du quotidien et d'évacuer nos frustrations. C'est aussi un bon moyen de garder un esprit sain dans un corps sain.



## VISAGE

En sollicitant les **muscles** du visage, rire **retarde les signes de vieillissement**.

## CERVEAU

- Rire produit des **endorphines** qui **réduisent le stress**.
- Exposés à des vidéos comiques, des patients **schizophrènes ont vu leur symptômes** (colère, anxiété, dépression) **diminuer**, et leurs **compétences sociales augmenter**.

## DOULEUR

- Réduit l'inflammation.
- Augmente la tolérance à la douleur.

## POUMONS

- **Masse** la cage thoracique et **libère** les poumons.
- Sollicite le **diaphragme**, muscle important dans le processus de la respiration.
- **Évacue les résidus** présents dans les poumons.

## CŒUR

Réduit les risques d'**infarctus du myocarde** en stimulant le système cardio-vasculaire.

## SANG

- **Diminue la pression sanguine**.
- **Oxygène le sang**, ce qui donne **plus d'énergie**.
- Augmente la production de **défenses immunitaires**.

## TOUR DE TAILLE

Exercice à la fois cardio et musculaire, rire **un quart d'heure par jour permettrait de brûler assez de calories pour perdre deux kilos par an**.

## PEAU

Rire augmente le taux de dermicine, un **antimicrobien naturel** **défaillant chez les victimes d'eczéma**.

## ESTOMAC

Diminue l'**acidité gastrique** et améliore la **digestion**.

## CHIFFRES

- Jeune, on rit **40 fois** par jour contre **20** à l'âge adulte.
- **9 fois sur 10**, on rit même si ce n'est pas drôle.
- **20 000**: nombre d'interventions réalisées annuellement par **Dr Clown** pour faire rire les malades dans les hôpitaux.
- **5000**: nombre de **clubs de rire** répartis dans **40 pays**.

## CONTRE-INDICATIONS

Consultez un médecin avant d'**intégrer un club de rire** si:

- Vous avez une **descente d'organes**, des **hémorroïdes**, des troubles **cardiaques**.
- Vous souffrez d'une **hernie abdominale**.
- Vous êtes **enceinte**.
- Vous faites du **glaucome** ou de l'**hypertension artérielle**.
- Vous venez de subir une **opération**.