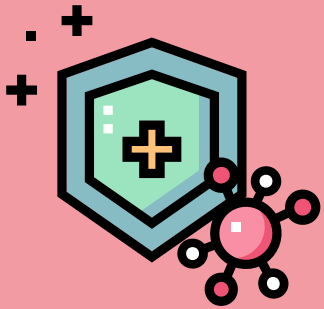


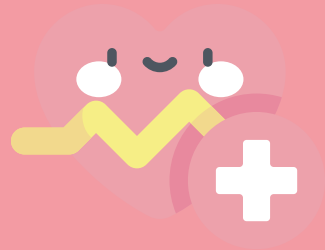
# JOURNÉE INTERNATIONALE DU RIRE

## LE RIRE & SES BIENFAITS



### Amélioration du système de défense immunitaire

Le rire favorise la production de globules blancs (leucocytes) dans le corps qui sont des cellules du système immunitaire.



### Rire est bon pour le coeur

Rire abaisserait la fréquence cardiaque et réduirait la tension artérielle en quelques minutes. De ce fait, le rire lutte contre les maladies cardio-vasculaires en améliorant la circulation sanguine et en oxygénant le coeur.



### Diminution et évacuation du stress

Des études ont démontré que rire fait baisser le taux de cortisol, qui est connu pour être l'hormone du stress. Par contre, aucune étude n'est nécessaire pour savoir que rire nous détend indiscutablement.



### Le rire favorise une meilleure respiration

Le rire favorise la prise de grandes inspirations, ce qui contribue à augmenter les échanges gazeux. De plus, il a même été démontré que le visionnement de films humoristiques diminuait l'hyperactivité bronchique dans les cas d'asthme sévère.



### Modulation de la douleur

Des études ont démontré que le rire augmente le seuil de tolérance à la douleur. Les dentistes pourraient peut-être envisager de commencer à raconter des blagues dans leur cabinet, quoiqu'un fou rire au mauvais moment pourrait engendrer des conséquences catastrophiques!