

## ***LE RIRE***

### ***PULSION D'ENERGIE, de vie***

Redonne le moral  
Le goût de vie  
Diminue le stress  
et l'anxiété  
Améliore la mémoire  
La capacité  
intellectuelle

Confiance en soi  
Combat la timidité  
Se sentir bien dans sa  
peau  
Savoir rire de soi de  
ses erreurs  
Encourage la  
communication

### ***AMELIORE LA SANTE***

*Diminue l'état dépressif  
Enlève le stress  
Diminue la tension  
artérielle  
Améliore notre capacité  
respiratoire  
Nettoie les bronches  
Agit comme un anti-  
inflammatoire  
Le système immunitaire a  
de meilleure réaction*

Un rire = vision  
optimiste  
Dévoile la  
personnalité  
Permet l'ouverture aux  
autres

L'humour permet  
de communiquer  
Langage simple et  
universel

### ***LES PHENOMENES INTERNES***

Améliore la digestion  
Augmente le bon cholestérol  
Lutte contre la constipation

### ***PREVIENT :***

Facilite le sommeil  
Lutte contre la fatigue ou sensation de fatigue  
Nous aide à tolérer la douleur, le seuil de la  
douleur

Riez,

riez

riez