

LES BIENFAITS DU RIRE



POUR LE CORPS

- > Ralentit le cœur
- > Assouplit les vaisseaux
- > Détend les muscles
- > Stimule les défenses immunitaires
- > Adoucit la douleur
- > Régule la pression artérielle
- > Améliore le sommeil



POUR LE BIEN-ÊTRE

- > Rend heureux
- > Crée du lien social
- > Augmente la confiance en soi
- > Apaise la colère
- > Amoindrit la tristesse
- > Combat les émotions négatives



CONTRE LE STRESS

- > Diminue le stress
- > Réduit l'anxiété
- > Combat les émotions négatives
- > Libère les tensions



Fédération
Française de
Cardiologie

Association régionale
Nord-Pas-de-Calais



Région
Hauts-de-France

www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org
www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr