

# 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



Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

[www.agirpourlecoeurdesfemmes.com](http://www.agirpourlecoeurdesfemmes.com)

