

La santé par le rire

Le rire fait travailler tout le corps! Car lorsqu'on rit, on fait intervenir 80 muscles du rire et seulement 17 muscles faciaux. Rire pendant 10 min permet de brûler env. 50 calories. Les hormones du bonheur secrétées quand on rit évacuent en plus le stress et fortifient par la même occasion le système immunitaire. Pas mal, non?

