

Le pouvoir du rire



Le rire fait du bien. C'est simple, naturel, et en plus, c'est bon pour la santé. On pense souvent que le rire est juste un moment agréable, mais en réalité, il aide aussi le corps et l'esprit à se sentir mieux.

A. _____

Quand on rit, beaucoup de muscles travaillent. Le visage, le ventre, la poitrine et même le dos bougent. Le rire fait bouger le diaphragme (le muscle entre les poumons et le ventre).

Un fou rire peut même brûler des calories ! Ce n'est pas du sport, mais c'est déjà une activité physique douce.

B. _____

Le rire aide à réduire le stress. Il fait baisser les hormones du stress et augmente celles du bonheur. Il améliore la circulation du sang, aide à mieux dormir, renforce le système immunitaire et peut même diminuer la douleur. Et surtout, il met de bonne humeur !

C. _____

Le yoga du rire est une activité née en Inde. On y mélange la respiration, des mouvements simples et... le rire, même s'il n'est pas naturel au début. On rit « pour de faux », mais souvent, cela de-

vient un vrai rire collectif. C'est amusant et bon pour la santé.

D. _____

Oui, certains animaux semblent rire. Les singes, comme les chimpanzés, produisent des sons quand ils jouent, qui ressemblent à un rire. Même les rats émettent des petits bruits quand on les chatouille. Ce n'est pas le même rire que chez les humains, mais cela montre qu'eux aussi peuvent ressentir du plaisir.



Le rire est bon pour tout le monde. Il rend la vie plus légère. On peut rire en regardant un film drôle, en parlant avec un ami ou en faisant une activité joyeuse. Alors, ne l'oublions pas : rions souvent, c'est bon pour le cœur et pour la tête.

I. Associez les paragraphes à un titre chacun.

Attention : un des titres ne correspond à aucun paragraphe.

1. Rire sur commande ?
2. Exagérer n'est jamais bien
3. Un remède sans ordonnance
4. Et nos amis les bêtes ?
5. Quand le corps rit aussi

2

Compréhension vidéo

« Le rire, un bienfait pour tous » [Regardez](#) et répondez aux questions.



1. Comment s'appelle la fête du rire ? À quelle date a-t-elle lieu ?

2. Quel est le métier de Nino Arial ?

3. Pourquoi, selon lui, les gens ont besoin de rire aujourd'hui ?

4. Que libère le rire dans notre cerveau ? Quel est l'effet de cette substance ?

5. Quel rôle joue le rire dans la vie sociale ? Donne un exemple du reportage.

Les Visiteurs – Une comédie culte à découvrir

Les Visiteurs (1993) est une comédie française très connue. L'histoire raconte les aventures d'un chevalier du Moyen Âge, Godefroy de Montmirail, et de son serviteur Jacquouille, qui se retrouvent par erreur projetés dans la France des années 1990. Complètement perdus dans ce monde moderne, ils ne comprennent rien aux objets actuels (télévision, voiture, salle de bains) et provoquent des situations absurdes et très drôles. Le film repose sur le choc entre deux époques et sur les nombreux quiproquos entre les personnages. [Regardez la scène culte.](#)



