



Conférence

**Samedi 15 Juin 2019
à 15 h 30**

Le rire et la santé

Présentée par le Dr. B. BEN SASSI
Conférencier officiel de l'U.R.C.I.
Section « Médecine »

**Lieu : Espace A.M.O.R.C.
26 Cours Evrard-de-Fayolle
30000 - BORDEAUX**

Invitation

Renseignements : 05 56 44 72 78 ; 06 32 26 35 97
amorc33@free.fr ; rose.croix.aquitaine@gmail.com
<http://www.rose-croix-aquitaine.fr/>

LE RIRE ET LA SANTE

« Rire, c'est bon pour la santé » est un proverbe populaire qui date de la nuit des temps. Les personnes faisant rarement la distinction entre une approche thérapeutique et une approche de spectacle comique, le sourire, l'humour et le rire souffrent de leur simplicité ...

En effet faire entrer la bonne humeur dans un processus de bien-être ou de facteur santé n'est pas une chose évidente tant pour le corps médical que pour le public. Pourtant le rire aide à combattre l'anxiété, la dépression et l'agressivité, aide à dédramatiser. Il irrigue les muscles, calme le système nerveux et stimule la production de nombreux neuromédiateurs aux effets apaisant, antalgique, euphorisant ou dynamisant. De plus, le rire stimule la production d'anticorps nous rendant plus forts face aux maladies. Il nous rend plus beaux et plus sociables. Le rire a le pouvoir d'ouvrir les portes au non mental et ramène ce qui est terne et inerte à la vie. Il a donc une dimension spirituelle universellement reconnue.

Cette conférence montrera ainsi que le rire est non seulement un excellent remède, mis en évidence par les recherches scientifiques, dans nombre de maladies organiques ou psychosomatiques, mais aussi un remarquable moyen de partage de la bonne humeur et d'entretien de bonnes relations avec autrui et qu'il a une dimension spirituelle insoupçonnée.