



Top 10 BENEFITS of LAUGHTER  
Les AVANTAGES du RIRE

1. **Laughter** sounds the same across cultures. The sound of **laughter** is so familiar that it is recognizable played backwards.
  2. **Laughter** helps us to bond with each other. **Laugh** and the world laughs with you.
  3. **Laughter** strengthens the body's ability to fight disease. **Laughter** increases the body's ability to produce and release bacteria and virus fighters.
  4. **Laughter** fights stress! Lowers the level of hormone called cortisol produced during stress. **Laughing** at our mistakes is much less stressful than losing sleep over them.
  5. Anyone can **laugh** anywhere, anytime. Many of us can't tell a joke and even if we could, not all humor is universal.
  6. **Laughter** increases your energy level. It is a natural pick-me-up, perhaps because while we are **laughing** we are increasing our intake of oxygen.
  7. **Laughter** can lower your blood pressure. People who tend to **laugh** at their own mistakes have a smaller rise in blood pressure than those who don't in an embarrassing situation.
  8. **Laughter** increases memory retention and creativity in problem solving.
  9. **Laughter** is good exercise. **Laughing** for 60 seconds is equal to spending 10 minutes on a rowing machine or 15 minutes on a stationary bike.
  10. **Laughter** is very attractive! A sense of humor is the number one romantically attractive trait.
1. Le son du **rire** est le même dans toutes les cultures. Il est tellement connu que nous pouvons le reconnaître même s'il est joué à l'envers.
  2. Le **rire** aide à créer des liens : riez et le monde entier **rira** avec vous.
  3. Le **rire** renforce la capacité du corps à combattre la maladie. Le **rire** augmente la capacité du corps à produire des anticorps pour combattre les bactéries et les virus.
  4. Il abaisse le niveau d'hormones corticoïdes produites pendant les périodes de stress. **Rire** de nos erreurs est beaucoup moins stressant que de ne plus dormir à cause d'elles.
  5. Tout le monde peut **rire** , partout, en tout temps. Mais certaines personnes ont des difficultés à raconter des blagues, et ce n'est pas toutes les blagues qui sont comprises partout dans le monde.
  6. Le **rire** augmente le niveau d'énergie. C'est une remontant naturel, probablement parce qu'en **riant** nous absorbons beaucoup d'oxygène.
  7. Le **rire** peut diminuer la pression sanguine. On observe chez les personnes qui ont tendance à **rira** de leurs erreurs une plus petite augmentation de pression sanguine que chez ceux qui n'ont pas cette tendance lorsque se présente une situation embarrassante.
  8. Le **rire** augmente la mémoire et la créativité en résolution de problème.
  9. Le **rire** est un bon exercice. **Rire** pour 60 secondes équivaut à 10 minutes sur un ergomètre ou 15 minutes sur un vélo d'exercice.
  10. Le **rire** est très attirant! Le sens de l'humour est le meilleur trait d'attraction romantique.

**BONUS!**

**Laughter** is the best exercise for people with asthma or emphysema.

**BONUS!**

Le **rire** est le meilleur exercice pour les personnes souffrant d'asthme ou d'emphysème.