



**LES BIENFAITS
DU RIRE**



**POURQUOI LE
RIRE EST-IL
CONTAGIEUX?**



**LIVRES A LIRE,
A RIRE**



ATELIER YOGA



**SOIRÉE DE GALA
ASSO**

LES PASSEURS



Aide aux Soins de Support en Oncologie



Numéro spécial rire

« Les Passeurs », le journal des patients pour les patients !

Des articles sélectionnés ou écrits par les patients, les soignants, pour vous informer,
échanger, vous distraire...

www.assocannes.com

Les Bienfaits du rire

On prête au rire des bienfaits, pourquoi est-il si bon de rire ?

1. Bienfait du rire 1 : Anti Stress

Vous êtes de nature à stresser facilement ? Le rire est un antidote naturel contre le stress. Lorsque l'on rit, on sécrète des endorphines. Ce sont des hormones qui ont des propriétés antalgiques : elles réduisent la production d'adrénaline et de cortisol qui sont ... générés par le stress.

Rire nous permet de bien oxygéner notre cerveau, et est un relaxant musculaire. Car la contraction du diaphragme stimule les organes à proximité : foie, estomac, intestin, rate... Votre visage, cou, abdomen et bras sont plus décontractés.

2. Bienfait du rire 2 : Réducteur d'anxiété, d'insomnie et de dépression

Si vous souffrez de migraines, que vous êtes dépressif, insomniaque ou encore anxieux, le rire peut améliorer votre état !

3. Bienfait du rire 3 : Renforcement du système immunitaire

Vous savez ce petit truc qui vous empêche de tomber malade ou qui lutte contre les infections, qu'on appelle le système immunitaire. En revanche l'anxiété, la dépression et la colère affaiblissent le système immunitaire. Le rire accroît le taux d'anticorps dans les muqueuses du nez, et dans les voies respiratoires. Il permet également de mieux résister aux cancers. L'alimentation, le sport et le rire font un trio du tonnerre contre bon nombre de maladies, j'espère que vous en prenez soin.

Il réduirait les risques de maladies cardio-vasculaire, comme l'infarctus du myocarde.

4. Bienfait du rire 4 : Exercice physique

20 minutes de rire apportent autant voire plus qu'une séance de jogging en terme de sensation de bien-être. D'après le Dr William Fry, 1 minute de rire équivaut à 10 min d'aviron. Il sollicite beaucoup de muscles et permet de masser les organes de l'abdomen. Et vous qui cherchiez à faire vos 30 min de sport par jour, RIEZ !

5. Bienfait du rire 5 : Réducteur de tensions artérielle

Le rire améliore la circulation du sang, ainsi que l'oxygénation du cœur, ce qui permet de réduire les risques de caillots. De plus d'après certaines expériences, la tension artérielle serait plus basse après quelques minutes de rire.

6. Bienfait du rire 6 : Réducteur de douleur

En riant, on sécrète des endorphines. Ces dernières permettent d'atténuer la douleur (un peu comme la morphine). On parle même maintenant de rire thérapeutique. Si vous avez un malade dans votre entourage, faites-le rire ! Le rire augmente le seuil de souffrance.

7. Bienfait du rire 7 : Augmente la confiance en soi et la positivité

Souvent on répète d'être positif, et bien voici un excellent moyen d'être positif : RIRE !

Si vous arrivez à rire en publique, et à vous affranchir de vos inhibitions, alors vous prendrez confiance en vous et vous deviendrez plus sociables. Riez chaque matin et vous serez de meilleure humeur. Pourquoi ne pas avoir un rituel chaque matin pour rire ?

Selon les psychologues il est même important de savoir se moquer de soi-même, de ses erreurs car cela nous permet d'être plus à l'aise.

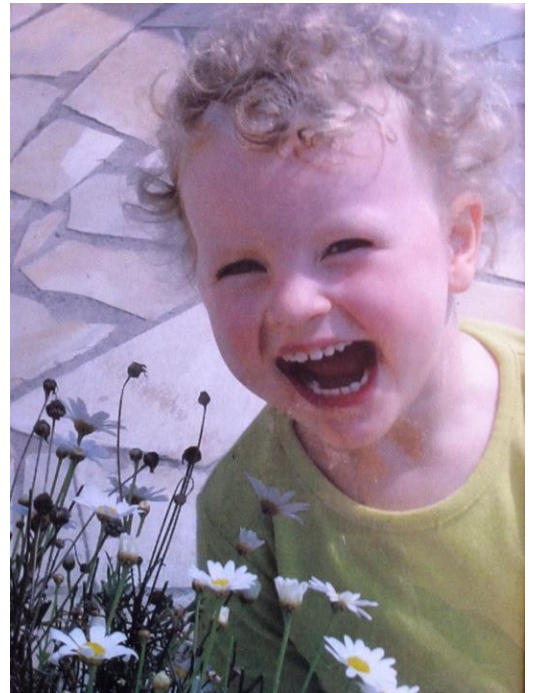
8. Bienfait du rire 8 : Développeur de relations

Le rire abat les barrières. Il vous permet de faire partie d'un groupe bien plus facilement, et de nouer des relations.

Pourquoi le rire est-il si contagieux?

Cette transmission du rire aurait une explication neurologique. En effet, les études réalisées sur le rire montrent que les neurones impliqués dans la contraction des muscles zygomatiques s'activent lorsque l'on observe une personne rire et ce, même lorsque l'on ne rit pas soi-même. C'est en quelque sorte une manifestation de notre empathie.

En outre, cette caractéristique de l'espèce humaine favoriserait depuis des dizaines de milliers d'années une activité de partage social et amical universel. Ainsi, de la même façon que la musique, le rire serait une sorte de ciment social. A tel point que, selon certaines recherches, les leaders essaieraient de faire rire en priorité les individus qui ont le rire particulièrement communicatif afin de renforcer l'unité du groupe.



"Le rire est la distance la plus courte entre deux personnes"

Victor Borge, pianiste



ASSO se mobilise pour Mars Bleu aussi. Nos patients ont réalisé des petits rubans de solidarité bleu qui seront distribués lors de la journée de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal le 26 Mars dans le hall de l' Hôpital de Cannes

Quelques livres pour muscler vos zygomatiques

« pourquoi j' ai mangé mon père », Roy Lewis

« le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire », Jonas Jonasson

« comment voyager avec un saumon », Roberto Eco

« comment je suis devenu stupide », Martin Page

"Petits suicides entre amis" d'Art Paasilinna

« Les Pirates dans une aventure avec les baleines" de Gidcon Defoe

"Wilt 1 : Comment se sortir d'une poupée gonflable et de beaucoup d'autres ennuis encore" de Tom Sharpe

"Vous plaisantez, monsieur Tanner" de Jean-Paul Dubois

"La fée carabine" de Daniel Pennac

"Mon chien stupide" de John Fante

"Le brave soldat Chvéïk" de Jaroslav Hasek

"Trois hommes dans un bateau" de J.K. Jérôme

"Le journal de Bridget Jones" de Helen Fielding

"La conjuration des imbéciles" de John Kennedy Toole

"Thérapie" de David Lodge

"Mma Ramotswe détective" d'Alexander McCall Smith

"Génération X" de Douglas Coupland

Pour financer nos ateliers, nous avons besoin de votre aide. Soutenez nous en venant à notre grande soirée du 24 Mars. Un beau moment de détente en perspective, « tout le bonheur du monde », un spectacle musical, parce que musique réchauffe tous les cœurs !



Rire détend les nerfs. On observe qu'on se sent plus relaxé après un bon éclat de rire, et cette détente peut mener à une plus grande productivité.

Le rire peut aider à résoudre des problèmes en facilitant l'élargissement et la connexion des idées. De récentes recherches ont montré que les personnes d'humeur joyeuse ressentaient d'avantage d'inspiration et d'éclairs de génie que celles qui l'étaient moins

Vous savez désormais ce qu'il vous reste à faire pour booster votre créativité. Cultivez votre humour, riez de bon cœur et il y a de bonnes chances pour que vous ramassiez des idées à la pelle!

Soutenez les patients atteints d'un cancer !

Soirée caritative au profit d'ASSO

www.assocannes.com



Tout le bonheur du monde!

Spectacle de danse, chants, ...

Samedi 24 Mars 2018 à 20h
Théâtre de la Licorne

25 av. Francis Tonner, Cannes

Tarifs : 15€ - 12€ (enfants moins de 12 ans, Bel Age, ASSO...)

Infos et réservations au 0613043214 ou 0493697567 ou Bel Age 0493060606
Points de vente : en ligne sur notre site www.assocannes.com, secrétariat hôpital jour oncologie (4emeB), et sur place (dans la limite des places disponibles)



Places en vente au secrétariat de l'hôpital de jour 4emeB, ou auprès de Laurence Berg, au 0493697567, ou en ligne sur notre site: www.assocannes.com

Atelier sport:

petite pause de fin Mars à Septembre pour cause d'heureux événement ... à la place nous vous proposons un cycle yoga tous les jeudis de 9h30 à 10h30



Venez découvrir cette nouvelle activité, qui fait du bien au corps et à l'esprit, avec la sympathique Aurore



Les Passeurs n°6
Mars- Avril 2018— Bimestriel
Directeur de publication: Dr Kaphan
Rédactrice en chef/ conception graphique:
Laurence Berg
Imprimeur: CH Cannes
Comité de rédaction: patients du service oncologie
Merci à Laura Fontanie pour ses relectures !!

Visitez notre site: www.assocannes.com