





# RIRE ET SANTÉ



Antoine ROGANI



DU MÊME AUTEUR

*CONVERSATION AVEC UNE MOUCHE*  
*LES MOTS FONT LA FÊTE (slam/poésie)*  
*TA SANTÉ DÉPEND DE LA GUEULE QUE TU FAIS*

*Contact pour conférence et formation :*  
rire-et-sante@wanadoo.fr

*Illustrations de couverture et intérieures :*  
© Pixabay

*Conception : Veronika*

© **Antoine ROGANI, 2022**  
ISBN : 979-10-359-7902-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes des paragraphes 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, sous réserve du nom de l'auteur et de la source, que les « analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information », toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À ma cousine Louise Pozzo di Borgo pour son aide précieuse.  
À mes enfants Matthieu et Florent.  
À Katia ma grande amie.  
Avec Amour et Humour.*



« Le bonheur arrive à ceux qui rient. »  
*(proverbe japonais)*



## SOMMAIRE

<i>Préface</i> .....	13
<i>Prologue</i> .....	15
Souriez !.....	21
Un sourire.....	23
L'humour.....	24
Le rire à travers les siècles.....	26
Il dit quoi le dictionnaire sur le rire ?.....	30
Chiffres - Statistiques.....	31
L'étonnante guérison par le rire de Norman Cousins.....	32
Le rire : comment ça marche ?.....	33
Le cheminement vers le cerveau.....	34
Les effets psychologiques du rire.....	36
Rire et stress.....	37
Rire et cœur.....	38
Digestion, sommeil et rire.....	41
Rire et séduction.....	42
Rire et amour.....	43
Sociabilité et rire.....	45
Rire et vie quotidienne.....	46
Témoignages.....	50
La maison du rire à construire en vous.....	52
Citations sur le rire.....	53
Jogging cérébral - Booster vos neurones.....	57
Première série.....	59
Deuxième série.....	60

Troisième série.....	61
Quatrième série.....	62
Cinquième série.....	63
Sixième série.....	64
Un métier... jeu de mots qui va avec.....	65
Trouvez la chute.....	66
Fausse petites annonces.....	68
Le mot correspondant.....	69
Comment faire rire.....	71
Expression corporelle.....	73
Florilèges de mots.....	78
Les blagues.....	82
Entre femmes.....	82
Entre hommes.....	83
Les couples.....	83
Les animaux.....	85
Les enfants.....	87
Les médecins.....	88
Les étrangers.....	89
Les fous.....	91
Blagues sexuellement transmissibles.....	91
Questions - Réponses - Humour.....	94
Humour en lettres et en chiffres.....	96
<i>Conclusion</i> .....	111
<i>Réponses</i> .....	112