

**Les bienfaits du sourire**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

# **I. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

1. 🖵 Le sourire a plusieurs fonctions pour la santé du corps.
2. 🖵 Physiquement, à long terme, sourire rend beau.
3. 🖵 Le « manque de beauté » du visage est impossible de masquer.
4. 🖵 Selon les expériences des psychologues de l’université suisse de Zurich, les personnes préfèrent un visage souriant avant qu’un beau visage.
5. 🖵 Sourire implique de l’exercice physique.
6. 🖵 Sourire peut-être l’équivalent à 20 barres chocolatées.
7. 🖵 Étant donnée la forte charge émotionnelle, les psychologues recommandent de ne pas sourire.

# **II. Cochez les bienfaits du sourire pour votre santé.**

Rythme cardiaque moins élevé

Facteur positif aidant à la longévité

Réduction du cholestérol dans le sang

Élévation du rythme cardiaque

Utile seulement pour les joueurs de base-ball

Meilleur contrôle du stress

Réduction des maladies du cœur seulement

Pneumonies

Meilleure performance dans le base-ball

Aucun bienfait si vous n’êtes pas athlète



Réduction du stress

## 

## **III. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.**

🖵 L’aspect visuel d’une personne souriante est plus attrayant.

🖵 Un sourire peut aider si l’on veut émouvoir l’interlocuteur.

🖵 Être aimable et agréable n’est pas très utile pour convaincre quelqu’un.

🖵 Comment communiquer et ce que l’on dit sont des facteurs importants lors d’un entretien de travail.

🖵 Des chercheurs de l’Université de Berkeley ont démontré que le sourire ne communique rien.

🖵 On peut déterminer, à partir du sourire, l’influence qu’une personne va exercer sur les autres.