

**Le chant et la santé**

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



**Écoutez et faites les exercices**

**I. Cochez les avantages de chanter mentionnés dans la chronique.**

1. 🖵 Avoir une meilleure respiration pour les personnes qui ont des problèmes respiratoires.
2. 🖵 Aider les personnes qui ont de la démence.
3. 🖵 Réduire le stress.
4. 🖵 Développer l’esprit critique.
5. 🖵 Éviter l’inflammation des cordes vocales.
6. 🖵 Favoriser les interactions sociales.
7. 🖵 S’intéresser aux autres cultures.
8. 🖵 Améliorer l’estime en soi.

**II. Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V) ou fausses (F) :**

1. 🖵 Le chant peut être utilisé comme un traitement pour les personnes avec de la démence.
2. 🖵 Quand les personnes chantent, elles ressentent un grand plaisir grâce à la libération des endorphines.
3. 🖵 Le fait de chanter provoque une diminution de la circulation du sang, ce qui permet la libération des endorphines.
4. 🖵 Lorsque les personnes chantent, il y a aussi une libération de dopamine.
5. 🖵 La libération de dopamine n’a pas d’effets stimulants dans le corps.

**III. Remettez en ordre les idées présentées de la chronique :**

( ) Quelques chercheurs ont affirmé que le fait d’appartenir à une chorale diminue la solitude et stimule les relations avec les autres.

(  ) Il y a aussi la possibilité de rester à la maison et faire partie d’un groupe de chant grâce aux séances virtuelles qui essaient de reproduire l’ambiance d’une salle de classe.

(  ) Le but est d’avoir un loisir pour pouvoir s’exprimer sans la pression d’être le meilleur.

(  ) Des études ont démontré que grâce au chant en groupe, le stress a une tendance à diminuer rapidement.

(  ) Les groupes de chant permettent aux personnes avec une maladie mentale de se rétablir rapidement grâce à ce sentiment d’appartenance et valorisation.

(  ) Les chanteurs font des vidéos pour les faire partager dans leurs sites.