



Le chant et la santé



Corrigé

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) :

- a) **V** Le chant peut être utilisé comme un traitement pour les personnes avec de la démence.
- b) **V** Quand les personnes chantent, elles ressentent un grand plaisir grâce à la libération des endorphines.

- c) **F** Le fait de chanter provoque une diminution de la circulation du sang, ce qui permet la libération des endorphines.
- d) **V** Lorsque les personnes chantent, il y a aussi une libération de dopamine.
- e) **F** La libération de dopamine n'a pas d'effets stimulants dans le corps.

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

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

(**2**) 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.

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

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

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

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