

Laissez-nous vous conseiller



Vanessa Betschart

Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

Le sourire

Sourire, un rayon de soleil pour soi et pour les autres. Soyez assoiffé-e de sourire!

Un vrai sourire, c'est celui qui se forme par un mouvement des muscles faciaux, plus particulièrement aux deux coins de la bouche et autour des yeux.

Pourquoi sourire ?

Son mouvement génère la production d'endorphines, les hormones du bonheur qui procurent du plaisir, agissent comme anxiolytiques, antalgiques et qui ont une action relaxante.

Il faut environ 17 muscles et 17 secondes de sourire sincère pour submerger notre cerveau de bien-être. Une fois créées, les endorphines vont s'éparpiller dans l'ensemble de l'organisme. Elles vont aussi contribuer à la synthèse de deux neuromodulateurs : la sérotonine et la dopamine impliquées dans le sommeil, l'appétit, l'humeur et même l'apprentissage en favorisant la productivité et la planification.

En plus, il paraîtrait que le sourire est contagieux ! En effet, nous répondons, dans la majorité des cas, à un sourire par un sourire, grâce à nos neurones miroirs qui s'activent lorsque nous ressentons de la sympathie. On les utilise pour imiter les actions et pour déchiffrer les intentions et les émotions des autres personnes.

Le sourire est reconnaissable à plus de 90 mètres, alors n'hésitez plus et offrez des sourires autour de vous !