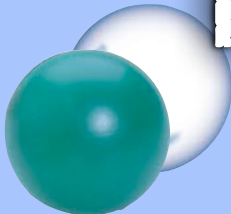




**BALLE ANTI-STRESS**



# BALLE ANTI-STRESS !

Expérience proposée par les savants fous

Mise en forme et expliquée par les Savants Fous

## Fournitures et Ingrédients



Pour réaliser l'expérience, il te faut :

- 3 Ballons
- 1 pince à linge
- 1 paire de ciseaux
- 1 Entonnoir (ou un morceau de papier roulé en cône)
- 1 tasse de lentilles ou de pois cassés

## Instructions

1. Prends un ballon et gonfle-le au maximum. Bouche son extrémité en la pinçant à l'aide de la pince à linge et conserve-le dans cet état (gonflé) au moins 30 secondes.

2. Libère la pince à linge et laisse le ballon se dégonfler. Vidé de son air, sa peau doit être flétrie et s'allonger facilement en tirant dessus. Si ce n'est pas le cas, recommence la première étape et garde le ballon gonflé plus longtemps.

3. Munis-toi de l'entonnoir. Si tu n'en as pas, prends une demi-feuille de papier et enroule-la pour former un cône en veillant à laisser un trou de chaque côté.

**Attention** : Un cône n'est pas un cylindre ! Il dispose d'une extrémité plus large que l'autre.

4. Place l'extrémité la plus petite de l'entonnoir dans l'embout du ballon dégonflé. Assure-toi qu'elle rentre suffisamment dans le ballon (de 1 à 3 cm). **Attention** : Pour cette prochaine étape, demande à un ami ou à tes parents de t'aider, car il te manquera au moins une main !

5. Demande de l'aide pour maintenir l'entonnoir dans le ballon pendant que tu te saisis des lentilles.

6. Verse les lentilles dans l'entonnoir pour qu'elles « coulent » dans le ballon. **Attention** :

Ne remplis pas entièrement le ballon, mais tasse le contenu de manière à ce que les parois soient assez tendues; laisse le col (partie cylindrique située avant la sphère) libre.

7. Pendant que l'un tient le ballon, l'autre coupe la partie ne contenant pas de lentilles grâce aux ciseaux. Manipule les ciseaux avec précaution et assure-toi que les lentilles ne puissent pas s'échapper !

8. Munis-toi du second ballon, répète les opérations 1 et 2 puis coupe l'extrémité cylindrique.

9. Enveloppe le premier ballon contenant les lentilles avec le second en le plaçant de manière à ce que le trou du premier soit couvert par le second. Ainsi, les lentilles ne peuvent plus s'enfuir !

10. Prends le troisième ballon, reproduis les opérations 1, 2, 8 et 9 pour réaliser l'enveloppe finale.

**BRAVO ! Tu viens de réaliser une balle antistress !**

**Info** : La balle antistress peut être remplie avec d'autres éléments. Voici une liste que tu pourras allonger après tes propres tests :

- Farine
- Fécule de maïs
- Sable
- Riz

## **Explications**

Bon nombre d'entre nous sont stressés. L'école peut devenir très stressante avec tous les devoirs, examens et projets. Heureusement, il y a plusieurs façons de soulager le stress et de s'amuser.

**Le rire est une des meilleures façons de réduire le stress !**

Nos corps ont une variété d'hormones qui contrôlent nos émotions comme le cortisol et l'épinéphrine (aussi appelée adrénaline). Lorsque nous « stressons », ces hormones nous affectent négativement. La nature étant bien faite, le rire annule ces effets : il nous rend

heureux et peut contrôler ces hormones ! Il augmente également l'efficacité des lymphocytes T qui aident notre système immunitaire.

Rire accroît notre flux sanguin ce qui améliore le fonctionnement des vaisseaux et de notre cœur. Un cœur solide te protège contre les problèmes cardiovasculaires !

Le rire déclenche la libération d'endorphines. Ces hormones sont naturellement produites par notre corps et contribuent à nous sentir « heureux » : plus il y a d'endorphines, moins il y a de stress !

Tu sais, quand tu ris si fort et que ton estomac te fait mal... Cette « douleur » est le résultat d'un exercice de ton diaphragme. Les muscles de celui-ci sont alors soumis à une super séance d'entraînement ! Lorsque tu arrêtes de rire, les muscles de ton diaphragme comme ceux de tes épaules se relâchent... Quelle belle façon de soulager le stress et se détendre !

Le rire est un médicament merveilleux, naturel, et il est tellement facile à faire ! Si tu te sens stressé à l'école ou à la maison, il y a tellement de façons de rire que tu trouveras toujours un moyen pour te relaxer !!

