

# Les bénéfices des câlins

Savez-vous que les câlins ...

**fortifient**  
**le système**  
**immunitaire**  
Adieu virus ;-)

.....

**améliorent**  
**la confiance**  
**en soi** (surtout  
pour les enfants)

.....

**diminuent**  
**le stress,**  
l'anxiété et  
la dépression

**relâchent**  
les muscles



réduisent  
**la pression**  
**artérielle**

.....

**libèrent de**  
**l'ocytocyne,**  
**l'hormone**  
**du plaisir,**  
responsable  
du bien-être  
et de la  
**bonne**  
**humeur**

👉 *7 minutes de câlin  
par jour c'est essentiel  
pour se sentir heureux.* 🍷

Le 21 janvier c'est la journée internationale du câlin. N'attendez pas ce jour-là pour montrer à vos proches que vous les aimez !

**Qu'attendez-vous pour vous faire des câlins ?**