

Cuisiner vous détend ? La science vous explique pourquoi

(...) Pour se détendre, certains regardent pour la treizième fois *Le mariage de mon meilleur ami*, des vidéos de chats, ou chaussent leurs baskets pour se défouler en extérieur. Et puis il y a ceux qui campent leur tablier et cuisinent. Une excellente idée, selon des chercheurs néo-zélandais. (...) L'étude (...) s'est penchée sur l'impact des activités créatives sur le bien-être des participants. Pour ce faire, les chercheurs du département de psychologie ont mis à l'épreuve 658 étudiants (...), en leur demandant de tenir un journal de bord de leurs expériences et de leur état émotionnel pendant près de deux semaines (...). Quel en a été le résultat ? Toute activité créative accroît le bonheur, l'énergie et la sérénité de l'individu le lendemain de l'activité pratiquée.

(*Le Figaro-Madame*, 23/12/2016)

Transkription

[kɥizinevudetã]

[lasjã]

[vuzeksplik]

[puvkwa]

[puksədətãdɥ]

[sɛvtẽ]

[ɥəgavd]

[puvlatɥɛzjɛmfwa]

[lɛtavjaz]

[dɛmõmɛjœvami]

[devideo]

[dɛʃa]

[uʃos]

[lœvbaskɛ(t)]

[puksədəfule]

[ãnekstɛvjœv]

[ɛpɥi]

[iljasø]

[kikãp]

[lœvtablije]

[ekʊzɪn]
[ɣnɛksɛlɔ̃tɪdɛ]
[səlʃɪlɛʃɛʃɔɛʃ]
[neozɛlɔ̃dɛ]
[lɛtɪd]
[sɛpɔ̃ʃɛ]
[sɪʋlɛ̃pɔ̃kt]
[dɛzɔ̃ktɪvɪtɛkʁɛatɪv]
[sɪʋlɔ̃bjɛ̃nɛtɪʃ]
[dɛpɔ̃ktɪsɪpɔ̃]
[pɪʋsɔ̃fɛʃ]
[lɛʃɛʃɔɛʃ]
[dɪdɛpɔ̃ktɛmɔ̃]
[dɛpɪsɪkɔ̃lɔ̃zɪ]
[ʃɪmɪzɔ̃lɛpɔ̃ʃɛv]
[sɪsɔ̃sɛ̃kɔ̃tɪtɪtɪdɪjɔ̃]
[ɔ̃lɔ̃ʃɛvɔ̃mɔ̃dɔ̃]
[dɛtɛnɪʃ]
[ɔ̃ʒɪʋnɔ̃lɔ̃pɔ̃ʃɛv]
[dɔ̃lɔ̃ʃɛvzɛkspɛʃjɔ̃s]
[ɛdɔ̃lɔ̃ʃɛvɛtɛmɔ̃sɔ̃ʃɔ̃nɛɪ]
[pɔ̃dɔ̃]
[pɛɛdɔ̃pɔ̃sɛmɛn]
[kɛlɔ̃nɛtɛ]
[lɔ̃ʃɛzɪlɔ̃tɛ]
[tɪtɔ̃ktɪvɪtɛkʁɛatɪv]
[ɔ̃kɔ̃ʋɔ̃lɔ̃bɔ̃nɔ̃ʃɛv]
[lɛnɛʋzɪ]
[ɛlɛsɛnɛʋɪtɛ]
[dɔ̃lɛ̃dɪvɪdɪdɪ]
[lɔ̃lɔ̃dɔ̃mɛ̃]
[dɔ̃lɔ̃ktɪvɪtɛpɔ̃tɪkɛ]

