

# Silence, on lit !

Et bien sûr, la lecture améliore ma maîtrise de la langue !



# Silence, on lit !

Et bien sûr, la lecture améliore ma maîtrise de la langue !



Cette année, un quart d'heure par jour sera consacré à la lecture ! Tous les adultes liront le livre de leur choix, mais au fait, pour quoi faire ?

Cette année, un quart d'heure par jour sera consacré à la lecture ! Tous les adultes liront le livre de leur choix, mais au fait, pour quoi faire ?

➊ D'après une étude publiée en 2016 par l'université de Yale, les personnes qui lisent beaucoup (plus de 3 h 30 par semaine) vivent en moyenne deux ans de plus.

➊ D'après une étude publiée en 2016 par l'université de Yale, les personnes qui lisent beaucoup (plus de 3 h 30 par semaine) vivent en moyenne deux ans de plus.

➋ 6 minutes de lecture peuvent suffire à diminuer le stress de près de 70 % et à ralentir le rythme cardiaque : mieux qu'une tasse de thé ou de la musique.

➋ 6 minutes de lecture peuvent suffire à diminuer le stress de près de 70 % et à ralentir le rythme cardiaque : mieux qu'une tasse de thé ou de la musique.

➌ Mieux vaut lire sur papier ou sur une liseuse adaptée sans rétroéclairage. Les smartphones et tablettes émettent de la lumière qui perturbe le sommeil.

➌ Mieux vaut lire sur papier ou sur une liseuse adaptée sans rétroéclairage. Les smartphones et tablettes émettent de la lumière qui perturbe le sommeil.



➍ Les adultes pratiquant une activité intellectuelle comme la lecture tout au long de leur vie présentent moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

➍ Les adultes pratiquant une activité intellectuelle comme la lecture tout au long de leur vie présentent moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer.

➎ Une meilleure mémoire

➎ Une meilleure mémoire

➏ Un cerveau plus performant

➏ Un cerveau plus performant

➐ Une meilleure capacité à lire et à comprendre les émotions des autres

➐ Une meilleure capacité à lire et à comprendre les émotions des autres

➑ Une meilleure confiance en soi

➑ Une meilleure confiance en soi

➒ Une empathie plus développée

➒ Une empathie plus développée

➓ Un meilleur moral et moins d'émotions négatives

➓ Un meilleur moral et moins d'émotions négatives

➔ Une étude de l'université de Liverpool a montré que ceux qui lisent au moins 30 minutes par semaine sont davantage satisfaits de leur vie et ont une meilleure estime d'eux-mêmes.

➔ Une étude de l'université de Liverpool a montré que ceux qui lisent au moins 30 minutes par semaine sont davantage satisfaits de leur vie et ont une meilleure estime d'eux-mêmes.

➕ La "bibliothérapie", utilisée dans certains centres hospitaliers, consiste à prescrire à des personnes souffrant de cancer, de dépression, d'anxiété, de douleurs... des livres pouvant les aider à mieux comprendre et gérer leur problème.

➕ La "bibliothérapie", utilisée dans certains centres hospitaliers, consiste à prescrire à des personnes souffrant de cancer, de dépression, d'anxiété, de douleurs... des livres pouvant les aider à mieux comprendre et gérer leur problème.

➖ On est plus attentif et on assimile mieux les informations lorsqu'on lit sur papier plutôt que sur un écran.

➖ On est plus attentif et on assimile mieux les informations lorsqu'on lit sur papier plutôt que sur un écran.

Tous les jours, de 13h30 à 13h45

Tous les jours, de 13h30 à 13h45